පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2020 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

5

පස් වන ශ්‍රේණිය

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk   විද්‍යුත් තැපෑල : info@nie.lk

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2020 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි

දෙවන ජාතික භාෂාව (දෙමළ)

සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

5

පස් වන ශ්‍රේණිය

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk   විද්‍යුත් තැපෑල : info @ nie.lk

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය

පස් වන ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2019
දෙවන මුද්‍රණය 2021

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN 978-955-25-0532-4

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව

වෙබ් අඩවිය : www.nie.lk
විද්‍යුත් තැපෑල : **info @ nie.lk**

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
නුගේගොඩ, ගංගොඩවිල, උඩහමුල්ල දුම්රියපළ පාර, නො. 44 දරන
ස්ථානයෙහි පිහිටි නියෝ ග්‍රැෆික්ස් (පුද්ගලික) සමාගමෙහි
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි.

Published by: Educational Publications Department
Printed by: Neo Graphics (Pvt) Ltd,
No. 44, Udahamulla Station Road, Gangodawila, Nugegoda.

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවුඩය

"සැබෑ බුද්ධි ප්‍රබෝධනය මිනිසාට පොළවට ලැබෙන හිරු එළිය මෙනි." - එන්. එෆ්. එස්. ග්‍රන්ඩ්විග්

21 වන සියවසට හා හතරවන කාර්මික විප්ලවයට ගැළපෙන අයුරින් නිපුණතාවලින් සපිරි දරුවන් දැයට දායාද කිරීම රජයේ සහ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රමුඛතම වගකීම වන අතර එම හැකියාවෙන් හෙබි පරිපූර්ණ දරුවෙකු අප අධ්‍යාපන ක්‍රමය තුළින් බිහි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ මේ වන විට සැලසුම් කොට ක්‍රියාවට නැංවෙමින් පවතී.

තිඹිරි ගේ සිට සුසානය දක්වා අධ්‍යාපනය ලබන ජීවියකු වන මිනිසාට ස්වකීය ප්‍රජානන නම්‍යතාව ප්‍රවර්ධනය සඳහා පදනම සපයන්නේ පාසල් අධ්‍යාපනයයි. හිරු එළිය බඳු සැබෑ බුද්ධි ප්‍රබෝධනයෙන් මිනිසා නැමැති පොළොව පුබුදුවන්නට සරුසාර කරන්නට පාසල් අධ්‍යාපනය තුළ වඩාත් ප්‍රබල භූමිකාවට පණපොවන්නේ ගුරුවරයා ය. එබැවින් ගුරුවරයා හාත්පසින් ම සවිබල ගැන්වීම කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන ආයතනවලට පැවරෙන වගකීම් අතර ප්‍රමුඛ වෙයි.

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ශ්‍රී ලාංකේය අධ්‍යාපනයේ විෂය මාලා සම්පාදකයා මෙන්ම අදාළ විෂය මාලාව ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ තහවුරු කිරීම පිණිස ගුරුවරයා මෙහෙයවන්නා ද වෙයි. මේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය නිවැරදි දිශානතිය ඔස්සේ ඉදිරියට ගෙන යෑම පිණිස ගුරුවරයාට පහසුකම් සලසන්නකි. එනයින් මෙය ගුරුවරයා සවිබල ගැන්වීම පිණිස පිරිනැමෙන සුවිශාල දායකත්වයක් ද වෙයි. එකී කාර්යභාරය උදෙසා කැපවීමෙන් කටයුතු කළ බාහිර විද්වත් මණ්ඩල හා මගේ කාර්ය මණ්ඩලය ඇගයීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි.

පද්ධතියෙහි ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත කාර්යභාරය මේ උපදෙස් ඇසුරෙන් වටහා ගනිමින් ස්වකීය පරිකල්පනය ඔස්සේ නිර්මාණශීලීව ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම පැවරෙන්නේ ගුරුවරයාට ය. පරිපූර්ණ පෞරුෂයකින් හෙබි පුරවැසියන් සමාජයට දායාද කිරීම එමගින් සාක්ෂාත් කෙරෙන පරමාර්ථයයි. විෂය කරුණු ඉක්මවා මේ පරමාර්ථය ජය ගැනීමට ගුරුවරයාගේ ආකල්පවල පිරිපුන්භාවය ද ඉවහල් වේ. මැටි පිඬකින් සොඳුරු කලා කෘතියක් මවන කලාකරුවකුගේ මෙහෙවරට සමාන කර්තව්‍යයකට වරම් ලැබ සිටින ගුරුවරයකු වීම ඔබට අභිමානයකැයි සිතමි.

ඒ අභිමානයෙන් නැගෙමින් ශ්‍රී ලාංකේය අනාගතය නිර්මාණය කරන ඔබගේ මෙහෙවරට උත්තේජනයක් ලබා දීමට හැකි වීම භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

ආචාර්ය සුනිල් ජයන්ත නවරත්න
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පෙරවදන

දැයේ සිසු දරු දැරියන් වෙත ශාස්ත්‍රාලෝකය ප්‍රදානය කිරීමේ උතුම් කර්තව්‍යයෙහි ලා ගුරුභවතුන්ගෙන් සිදුවන උතුම් මෙහෙවර කියා නිමකළ නොහැකි ය. එකී මෙහෙවර වඩාත් අර්ථවත් කරලීම වෙනුවෙන් ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ වෙතින් ලබා ගත හැක්කේ සුවිසල් පිටුබලයකි. පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යයට අමතරවණි 2015 වර්ෂයේ සිට මේ දක්වා ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ මුද්‍රණය කිරීමේ හා බෙදා හැරීමේ කාර්යයෙහි ද සක්‍රීය ලෙස නිරත වෙමින් සැමට අධ්‍යාපනය ලබා දීමේ කාර්යය මල්ඵල ගැන්වීමට අප දෙපාර්තමේන්තුව නිබඳ සැදී පැහැදී සිටින බව මා සිහිපත් කරන්නේ හද තුටිනි.

විෂය නිර්දේශ මනාව ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවැසි බොහෝ සම්පත් මේ ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහවල ඇතුළත් කොට ඇත්තේ ය. ඒ ඇසුරෙන් අනාගත වැඩ බිමෙහි කිරුළු පැලඳිය හැකි සහ නැණ ගුණ සිඳ නොගත් දරු පිරිසක් තැනීමේ වගකීම ඔබ වෙත පැවරී ඇත්තේ ය. විෂය නිර්දේශ හා සබැඳි නිපුණතා මට්ටම් වෙත සිසුන් සමීප කරන අතර ම විදුබිමෙන් එහා ලොවේ සාරවත් දෑ උකහාගන්නට ඔවුන්ට දිරි දෙනු පිණිස ද මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ආලෝකයක් කොට ගත යුතු බව ද සිහිපත් කරමි.

මෙම ඉගෙනුම් ආධාරක වෙනුවෙන් රජය වැය කළ විසල් ධනයට අගයක් එක් කළ හැක්කේ ඔබට පමණි. ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යය වෙනුවෙන් මෙම මෙවලම වඩාත් සාර්ථක අයුරින් උපයෝගී කොට ගෙනණි සිසු දරු දැරියන්ට මඟ එළි දල්වන්නට සියලු දෙනාට ම හැකියාව ලැබේවායි පතමි. මේ ජාතික මෙහෙවර වෙනුවෙන් දායකත්වය සැපයූ සියලු පිරිවර වෙත ද මාගේ ප්‍රණාමය පුද කර සිටිමි.

පී.එන් අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

ඉගෙනුම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක විහිද යන්නකි. එය ජීවිත අතිමහත් බවට ද, ඉතා ම සරල බවට ද පත් කරයි. මනුෂ්‍යයා ඉගෙනුම් කුසලතාවෙන් උත්කෘෂ්ට ය. මානව සමාජ සංවර්ධනය කේන්ද්‍ර කොට ගත් රටක්, සමාජයක් බුද්ධිය විසින් හඳුනා ගත් අසම්මතයන් බැහැර කිරීමට ද සුභාවිතයන් තුළින් නව ලොවක් නිර්මාණය කර ගැනීමට ද මෙවලම කර ගනු ලබන්නේ ඉගෙනුම යි.

ඉගෙනුම සඳහා වටිනා යමක් ද, ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයන් හා පහසුකම් ද අධ්‍යාපනය වටා නිර්මාණය විය යුතු ය. විෂයමාලාව, විෂය නිර්දේශය, මාර්ගෝපදේශ, සුසාධ්‍යකරුවන් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍රයට එක්වනුයේ මේ ආකාරයෙනි.

නූතන ශ්‍රී ලංකාව ගෝලීය ප්‍රවණතාවන් මෙන් ම පුරාතන උරුමයන් ද සම්මිශ්‍රණය කර ගනිමින් ස්වීය අධ්‍යාපන රටාවක් හිමි කරගෙන ඇත. කාලීන අවශ්‍යතා මත ප්‍රතිසංස්කරණයන් තුළින් වසර අටකට වරක් යාවත්කාලීන වන විෂයමාලාවේ ඉගෙනුම් සම්පතක් ලෙස මෙම ගුරු අත්පොත් නිර්මාණය වේ.

විෂයයෙහි අරමුණුවල සංගතතාව ජාතික මට්ටමින් පවත්වා ගත යුතු ය. එහෙත් ගුරු අත්පොත්හි ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයන්, අකුරක්වත් වෙනස් නොකොට පිළිපැදිය යුත්තක් නම් නොවේ. විෂය නිර්දේශයෙහි නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, සාධනය වීම සඳහා අන්තර්ගතය තුළින් ඉගෙනුම් පල සම්ප්‍රාප්තිය පිණිස ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද නිර්මාණශීලී ව වෙනස් කර ගැනීමට සුසාධ්‍යකරුවන්ට පැහැදිලිව ම ඉඩක් ඇති බව සඳහන් කරමි. ශිෂ්‍ය සාධන ප්‍රතිශතය ඉහළ මට්ටමකට ගැනීම සඳහා උදව් වන, පහසුකම් සලසන ගුරු භූමිකාවට කිසියම් ප්‍රවේශයක් සඳහා නිර්මාණය වන ගුරු අත්පොත ශික්ෂකයා හට ද, දෙගුරුනට ද භාවිත කළ හැක. අදාළ පෙළ පොතට සහකරුවකු වන ගුරු අත්පොත තවත් පෙළපොතක් නොවන බව දැන ගුරුභවතුන් පෙළ පොත හා ගුරු අත්පොත යන සම්පත් ද්‍රව්‍ය දෙකම භාවිත කළ යුතු ය.

ඒ ඒ විෂයයන්හි සාධනය පිළිබඳ ඇගයීම් සිදු කරන ජාතික මට්ටමේ පරීක්ෂකවරයකු වුව ද අපේක්ෂා කරන සාධනයන්, විෂයය ඉගැන්වීමට මඟ පෙන්වන සුසාධ්‍යකරුවන් විසින් පාඩම අවසානයෙහි පන්ති කාමරයේ දී දරුවන් සමඟ ප්‍රත්‍යක්ෂකරණයට පත් විය යුතු ය. එම ඒකාත්මිකවීම සඳහා වූ ප්‍රබෝධාත්මක සංස්කෘතියක් ගොඩනගා ගැනීමට ගුරු අත්පොත පහුරක්, යාත්‍රාවක් කරගනු ඇතැයි ආයාචනා පූර්වක ව අපේක්ෂා කරමි.

ආචාර්ය, පූජ්‍ය මාඹුල්ගොඩ සුමනරතන හිමි
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජවිද්‍යා පීඨය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

හැඳින්වීම

2020 වසරේ දී පස්වන ශ්‍රේණිය සඳහා හඳුන්වා දෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය, 2008 වර්ෂයේ හඳුන්වා දුන් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය වසර අටක් පාසල්වල ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ලද අත්දැකීම් සැලකිල්ලට ගෙන සංස්කරණය කරන ලද්දකි. එසේම ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් ක්‍රියාත්මක කරන ලද විෂයමාලා පසුවිපරම් වැඩසටහන මගින් ලබාගත් තොරතුරු ද, විවිධ ආයතන මගින් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව පවත්වන ලද පර්යේෂණවලින් ලබාගත් තොරතුරු සහ ගුරුභවතුන් හා ගුරු උපදේශක භවතුන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද තොරතුරු ද මෙම සංස්කරණය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ලදී.

ගුරු මාර්ගෝපදේශය යනු ගුරුභවතුන් හට තම පන්තිවල ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කර ගැනීමට මග පෙන්වනු ලබන උපදෙස් සංග්‍රහයකි. එම මග පෙන්වීම්වලට අනුව තමන්ගේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කටයුතු සකස් කර ගැනීම ගුරුභවතුන්ගේ වගකීම වෙයි. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල සිටින සිසුන් ඔවුන්ගේ පූර්ණ සංවර්ධනයේ ඉතාමත් තීරණාත්මක අවධියක පසුවන්නන් ය. සිසුන්ගේ නිර්මාණාත්මක චින්තනය, සමාජ කුසලතා සහ පෞරුෂ ලක්ෂණ ගොඩ නැගෙන්නේත්, හැඩගැසෙන්නේත් මේ අවධියේ දී ය. එම නිසා සිසුන් සඳහා ඉගෙනුම් අත්දැකීම් සංවිධානය කිරීමේ දී මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ඇති තොරතුරු මෙන් ම ඉහත සඳහන් කළ ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ කරුණු ද සැලකිල්ලට ගත යුතු ය.

සිසුන්ගේ ඉගෙනීම සිදුවන්නේ ඔවුන්ගේ ආසන්න පරිසරය තුළින් ලබන අත්දැකීම් සාර්ථකව යොදා ගෙන ඒ සමග අන්තර්ක්‍රියා කිරීමෙනි. එම නිසා සිසුන් සඳහා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කටයුතු සංවිධානය කිරීමේ දී සිසුන්ගේ ආසන්න පරිසරය අර්ථාන්විත ලෙස භාවිත කළ යුතු ය. මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ඇති ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේ දී සැලසුම්ගත සෙල්ලම්, විනෝදජනක වැඩ සහ ක්‍රීඩාවලට මෙන් ම ගවේෂණ, නිරීක්ෂණ හා විශ්ලේෂණාත්මක කුසලතා වර්ධනය කිරීමට වැඩි ඉඩක් ලබාදීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය. සිසුන්ට තම ළමා කාලයේ දී ප්‍රීතිය භුක්ති විඳීමට හා සාර්ථකත්වය අත්දැකීමට ඉහත ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම චින්තන කුසලතා සංවර්ධනයට අදාළ අවස්ථාවන් තිබීම ඔවුන්ගේ පූර්ණ සංවර්ධනය සඳහා අතිශයින් වැදගත් වේ. එමෙන් ම ඔවුන්ගේ අනාගත ජීවිතයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ පදනම ද මෙහි දී ඇති කළ යුතුය. ඒ සඳහා පන්ති කාමරය තුළ මෙන් ම ඉන් පිටත ද හැකිතාක් ඉගෙනුම් අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම වැදගත් ය. තමාගේ පන්තියේ ඉගෙන ගන්නා සිසුන් ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සමග කොතරම් හොඳින් සම්බන්ධ වන්නේ ද යන්න පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සැලකිලිමත් ව සිට අවශ්‍ය පිළියම් යොදමින් කටයුතු කිරීම ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණකි. මෙහි අවසාන පියවර වන තක්සේරු කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ සාර්ථකව ප්‍රතිඵලය මැනවින් මැන බැලීම හා සෑම සිසුවෙකුගේ ම ඉගෙනීම වැඩිදියුණු කිරීමට කටයුතු කිරීමයි. එනම්, සිසු-සිසුවියන්ගේ ප්‍රගතියේ ස්වරූපය පිළිබඳ ව තීරණ ගැනීමත්, එය නිවැරදි ව වාර්තා කිරීම සහ ඊට උචිත පරිදි එකී වාර්තාව අනුව ක්‍රියාත්මක වීමත් ය.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීම සඳහා ගුරුවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, විදුහල්පතිවරුන්, ගුරු විද්‍යාල, අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ, විශ්වවිද්‍යාල කථිකාචාර්යවරුන් හා අධ්‍යාපන නිලධාරීන් විශාල පිරිසකගේ ද සහය ලබාගන්නා ලදී. ඒ සියලු දෙනාම දැක්වූ දායකත්වය වෙනුවෙන් අපගේ කෘතඥතාව පළකරමු. එසේම නිරන්තරයෙන් අපට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් ලබාදෙන අප ආයතනයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ආචාර්ය පූජ්‍ය මාඹුල්ගොඩ සුමනරතන හිමිපාණන් වහන්සේ සහ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර මහත්මිය ද කෘතඥතා පූර්වක ව සිහිපත් කරමු. මෙම කෘතිය සකස් කිරීම වෙනුවෙන් ඇපකැප වී ක්‍රියා කළ අප දෙපාර්තමේන්තුවේ සියලුම නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්ගේ හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවය ද ඉතා අගය කොට සලකමි.

ආර්. එම්. කේ. ද සිල්වා
අධ්‍යක්ෂ,
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ජාතික අරමුණු

i. මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාව, ජාතික සෘජු ගුණය, ජාතික සමඟිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැඟීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාව තහවුරු කිරීම

ii. වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාද හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම

iii. මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතු ව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම

iv. පුද්ගලයින් ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයවලට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම

v. සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම

vi. පුද්ගලයා ගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩිදියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායක වන ඵලදායී කාර්ය සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම

vii. ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම

viii. ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායක වන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා ඉහත සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

i. **සන්නිවේදන නිපුණතා**

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

සාක්ෂරතාව : සාවධාන ව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරැදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම, ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම

සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය

රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගළපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම

තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය : පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද, සේවා පරිශ්‍රයන් තුළදී ද, පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද, තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම

ii. **පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා**

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රහාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගයයන්
- චිත්තවේගී බුද්ධිය

iii. **පරිසරයට අදාළ නිපුණතා**

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරවලට අදාළ වේ.

සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුම පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්

ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය, ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා

භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍යය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මළපහ කිරීම් යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව

ඉගෙනීම වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

iv. **වැඩ ලෝකයට සූදානම් වීමේ නිපුණතා**

- ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම
- තම වෘත්තීය ළැදියා සහ අභියෝග්‍යතා හඳුනා ගැනීම
- හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා

v. **ආගම සහ ආචාර ධර්මවලට අදාළ නිපුණතා**

පුද්ගලයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාර ධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවලට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අදාළ අගය උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය

vi. **ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා**

සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්

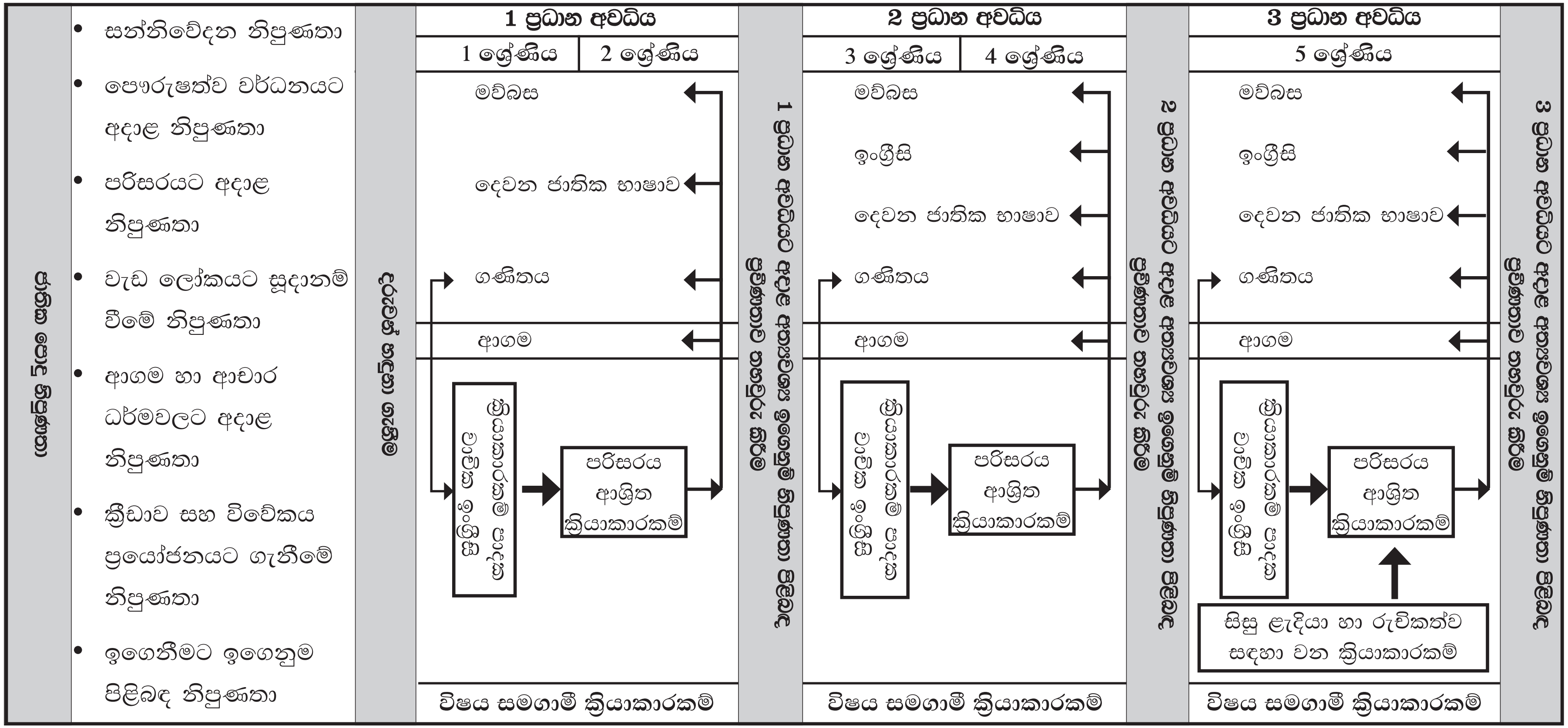
vii. **'ඉගෙනීමට ඉගෙනුම' පිළිබඳ නිපුණතා**

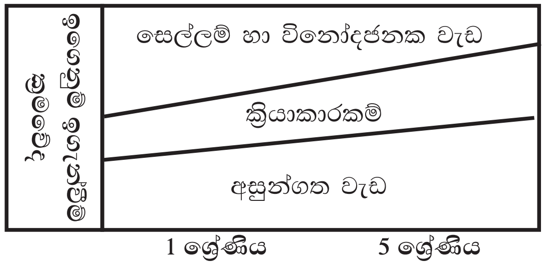
ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස් වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත්, ස්වාධීන ව ඉගෙන ගැනීමත්, සඳහා පුද්ගලයින් හට ශක්තිය ලබා දීම

විෂයමාලා කමිටුව

උපදේශකත්වය හා අනුමතිය	:	ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
අධ්‍යක්ෂණය	:	ආර්. එම්. කේ. ද සිල්වා මිය අධ්‍යක්ෂ, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව.
විෂය සම්බන්ධීකරණය	:	එස්. එම්. සඳමාලි දේශප්‍රිය මිය (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව.
විෂයමාලා කමිටුව හා ලේඛක මණ්ඩලය	:	එස්. උදයසන්දිරන් මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) ඩබ්ලිව්. ජී. එස්. කුමාර මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) එච්.ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. එම්. සජීවා රඹුක්වැල්ල මිය (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) එස්. එම්. සඳමාලි දේශප්‍රිය මිය (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) ටී. චන්ද්‍රිකා පීරිස් මිය (කථිකාචාර්ය) හරිණි ගයානා වනසේකර මිය (සහකාර කථිකාචාර්ය) ඩී. ලක්මාලි ආනන්දගොඩ මිය (සහකාර කථිකාචාර්ය - අනුයුක්ත)
චිත්‍ර	:	එම්. මල්ලිකා සෙනෙවිරත්න මිය (ගුරු උපදේශක)
භාෂා සංස්කරණය	:	ශ්‍රීනාත් ගණේවත්ත මයා
පරිගණක වචන යෙදුම	:	නිල්මිණි බටවල මිය (කළමනාකරණ සහකාර)
විවිධ සහය	:	ඩබ්ලිව්. එච්. ටියුඩර් සිල්වා මහතා (කළමනාකරණ සහකාර) එස්. පී. ඒ. සරත් කුමාර මහතා (කාර්යාල ආධාරක)

ප්‍රාථමික විෂයමාලා සැලැස්ම





1998 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වන විෂයමාලාවේ විශේෂ ලක්ෂණ

- වසර පහකින් සමන්විත ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන චක්‍රය විෂයමාලා සංවර්ධන හා අනෙකුත් සංවිධාන කටයුතුවල පහසුව තකා ප්‍රධාන අවධි තුනකට බෙදීම.
  1 ප්‍රධාන අවධිය - 1 සහ 2 ශ්‍රේණි
  2 ප්‍රධාන අවධිය - 3 සහ 4 ශ්‍රේණි
  3 ප්‍රධාන අවධිය - 5 ශ්‍රේණිය
- පළමු වන ශ්‍රේණියට ඇතුළුවන දරුවන් හඳුනා ගැනීමට පහසුවන ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් හඳුන්වා දීම.
- සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන අවධිය අවසානයේ දී සිසුන් විසින් වර්ධනය කරගත යුතුයැයි නිර්දේශිත නිපුණතා ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. ඒවා ගොඩනැගීමට සුදුසු අඩිතාලමක් සැපයෙන පරිදි සැකසුනු විෂයමාලාවක් වීම. - නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවක් වීම.
- විෂය ක්ෂේත්‍ර සංඛ්‍යාව හතරකට සීමා වීම.
  * භාෂාව * ගණිතය * ආගම * පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
- දරුවකුගේ පූර්ණ වර්ධනයට භාෂා හා ගණිත නිපුණතාවලට අමතරව තවත් අංශ කිහිපයකට අයත් නිපුණතා වර්ධනය වීම අවශ්‍ය ය. (උදා: සෞන්දර්ය, නිර්මාණ, විද්‍යාව, සාරධර්ම, ශාරීරික වර්ධනය, සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය.) මෙම නිපුණතා වෙන් වෙන් ව විෂයයන් වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට වඩා සිසුන්ට ගැළපෙන තේමා තුළින් මතුකර ඉගෙනීමට සැලැස්වීම වඩා යෝග්‍ය ලෙස පිළිගැනේ. මෙවැනි තේමා 16කින් සමන්විත පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ දී පෙරට වඩා සමෝධානිත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීම
- පළමුවන ශ්‍රේණියේ සිටම දිගටම විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වලටත්, පස්වන ශ්‍රේණියේ දී සිසු ලැදියා හා අවශ්‍යතාවලට ගැළපෙන වෛකල්පිත විෂයන්ටත් කාලසටහන තුළ ඉඩප්‍රස්ථා සැපයීම.
- ප්‍රාථමික අවධියේ දී යොදාගන්නා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද ප්‍රධාන වශයෙන් තෙවැදෑරුම් වේ.
  * සෙල්ලම් හා විනෝදජනක වැඩ
  * ක්‍රියාකාරකම්
  * අසුන්ගත වැඩ
- පළමුවන ප්‍රධාන අවධියේ දී සෙල්ලම් සහ ක්‍රියාකාරකම්වලට වැඩි බරක් ද අසුන්ගත වැඩවලට අඩු බරක් ද ලැබේ. මේ අන්දමට ප්‍රධාන අවධි තුන තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේද සැකසෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම.
- සිසු ඉගෙනුම් ප්‍රගතිය හා දුෂ්කරතා පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස්කිරීම පිණිස අවිධිමත් තක්සේරු කිරීම් විධිවලට ප්‍රමුඛතාව දෙන අඛණ්ඩව කරගෙන යා යුතු පාසල් පාදක තක්සේරු කිරීම සඳහා ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබෙන ඇගයීම් ක්‍රියාවලියක් පවත්වාගෙන යාම.
- සැමට අධ්‍යාපනය තහවුරු කර ගැනීම ඉලක්ක කර ගනිමින් ඒ සඳහා ප්‍රමිතියක් වශයෙන් එක් එක් ප්‍රධාන අවධි අවසානයේ දී සිසුන් විසින් අනිවාර්යයෙන් ම නිපුණතාව ප්‍රදර්ශනය කළයුතු අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා හඳුන්වා දීමට පියවර ගැනීම.
- එක් එක් ප්‍රධාන අවධියේ දී අපේක්ෂිත අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා පිළිබඳ ප්‍රවීණතාවක් සියලුම සිසුන්ට ලබාදීම ඉලක්ක කරගෙන එම එක් ප්‍රධාන අවධිය එකම ගුරුවරයකුගේ යටතට පත් කිරීමට අනුබල දීම.
- එක් සිසුවකුගේ සාධනය තවත් සිසුවකුගේ සාධනය සමග සසඳා තීරණ ගැනීමේ ක්‍රමයෙන් මිදී නිශ්චිත අරමුණක් හෝ නිර්ණායකයක් සමග සාධනය සසඳා තීරණ ගැනීමට සමත් නිර්ණායක මූලික තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීමට අනුබල දීම.
- පළමු වන ප්‍රධාන අවධියේ සිසුන්ට 6වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් සමග එක් වී සංවිධානාත්මකව ක්‍රියාකාරකම් සහ සැලසුම්ගත සෙල්ලම්වල යෙදීමට කාර්ය සංවිධානය කිරීම.
- 2007 වර්ෂයේ සිට පළමු වන ප්‍රධාන අවධියට දෙවන ජාතික භාෂාව හඳුන්වා දීම.
- 2007 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි ගණිත විෂය සඳහා ද භාවිත කිරීම.

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනයට උපදෙස්

වර්ෂ 2020 සිට ක්‍රියාත්මක වීමට නියමිත මෙම පස් වන ශ්‍රේණිය ගුරු මාර්ගෝපදේශය සිසුන්ට වඩාත් අර්ථවත් මෙන් ම ගුණාත්මක බවින් යුතු ඉගෙනුමකට මග පෙන්වන ගුරු මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

සිසුන්ගේ ගුණාත්මක ඉගෙනුමක් සඳහා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කළයුත්තේ කෙසේ ද යන්නට මගපෙන්වීමක් මෙමගින් සිදු කෙරේ.

ප්‍රධාන විෂය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම දෙවන ජාතික භාෂාව, ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි, සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම යන කොටස් මෙහි අන්තර්ගත කර ඇත. මේ හැරුණු විට මව්බස විෂය, ගණිත විෂය සහ ආගම් විෂයන් සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් සකස් වූ ගුරු මාර්ගෝපදේශ ද වේ. ගණිත විෂය සඳහා පෙළපොතක් ද, මව්බස විෂය සඳහා පෙළපොතක් ද, ආගම් විෂය සඳහා පෙළපොතක් ද, පස් වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් වෙනුවෙන් සකස් කර ඇත.

පළමු වන ප්‍රධාන අවධියෙන් පසු දෙවන ප්‍රධාන අවධියට පිවිසෙන දරුවා හඳුනා ගැනීමේ වැඩසටහන යටතේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ අනාවරණය කරගන්නා තොරතුරුවලට අනුව සිසුන් අපේක්ෂිත නිපුණතා කරා ළඟා කිරීම සඳහා ඵලදායී ඉගෙනුමකට යොමුවීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය අර්ථවත් ව පරිශීලනය කිරීම අවශ්‍ය වේ. එබඳු සාර්ථකත්වයක් කරා ළඟාවීමට නම් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අන්තර්ගත සියලු කරුණු හොඳින් කියවා අවබෝධ කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර ඒ ඒ විෂය කොටස් යටතේ දෛනික ඉගැන්වීමේ කටයුතු සැලසුම් කර ගැනීමට ද එය ඔබට උපකාරී වනු ඇත.

පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂය ප්‍රාථමික විෂයමාලාවේ තවත් එක් ප්‍රධාන විෂයකි. සිසුනට සමීප භෞතික, ජෛව මෙන් ම සමාජ පරිසරය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් තේමා 16ක් හඳුනාගෙන ඇති අතර ඊට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම විෂය සඳහා ගුරුවරයාට තිබෙන එකම මූලාශ්‍රය වන්නේ මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ අන්තර්ගත කොටස පමණි. පරිසර ගවේෂණය, විද්‍යාව, සෞන්දර්ය, නිර්මාණ, ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්, සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය වැනි විෂය ක්ෂේත්‍ර කිහිපයකින් සමන්විත වූ මෙම විෂය සමෝධානික මෙන් ම සම්බන්ධීකරණ විෂයක් ලෙස පුළුල් විෂය පරාසයක් ආවරණය කරමින් නිර්මාණය වී ඇත. මෙම සියලු කොටස් පිළිබඳ ව ගුරුවරයා මනා අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

නිර්මාණශීලී ගුරුවරයෙකුට මෙහි අන්තර්ගත ක්‍රියාකාරකම්වලට පමණක් සීමා නොවී නව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර, සිසුනට වඩාත් ඵලදායී ඉගෙනුම් අවස්ථා උදාවන අයුරින් කටයුතු කිරීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය තුළ අවශ්‍ය තරම් ඉඩප්‍රස්ථා ඇත.

මිලදී ගනු ලබන ඉගෙනුම් සම්පත් වෙනුවට හැකිතාක් තම අවට පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි ස්වභාවික සම්පත් උපරිම අයුරින් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම කෙරෙයි අවධානය යොමු කිරීම ද වැදගත් වේ. තවද අන්තර්ගත ක්‍රියාකාරකම්වලට ගැළපෙන විවිධ ඉගෙනුම් ක්‍රම භාවිත කරමින් සිසුන් ක්‍රියාකාරීව දායක කර ගනිමින් වින්දනාත්මක ඉගෙනුමට යොමුකරනු ඇතැයි ද අපේක්ෂා කෙරේ.

ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි, පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ දී මෙන් ම ගණිත විෂයයේදී භාවිත කිරීමට ඔබට අවස්ථා සලසා ඇත. ඉංග්‍රීසි භාෂාව සිසුන්ට හුරු කිරීම සඳහා එදිනෙදා භාවිතයට ගැනෙන වචන සහ වගන්ති පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයට අදාළ තේමා යටතේ සුදුසු පරිදි ගොනුකර ඇත.

දෙවන ජාතික භාෂාව (දෙමළ) භාවිතය පිළිබඳ ව ද මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි මගපෙන්වීමක් කර ඇත. ඊට අදාළ විෂය නිර්දේශය සහ ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් ද ඉදිරිපත් කර ඇති අතර එය උචිත පරිදි ගළපා ගනිමින් හා සංවිධානය කර ගනිමින් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කිරීම අවශ්‍ය වේ. ක්‍රියාකරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි සහ දෙවන ජාතික භාෂාව යන කොටස් ඉගැන්වීමේ දී උචිත ඉගෙනුම් සම්පත් භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙසේ ම, සෑම විෂයකින් ම අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් නිපුණතා කරා ළඟා වූයේ ද යන්න පිළිබඳ තක්සේරු කිරීමක් සිදුකර සිසුනට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් සඳහා උදව් ලබාදීමට ගුරුවරයා කටයුතු කළයුතු වේ.

අවිධිමත් මෙන්ම විධිමත් ව සිදුකරන තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තුළින් හඳුනා ගැනෙන සිසු ප්‍රබලතා හා දුබලතාවලට දෛනිකව සිදුකරන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් සිදුකරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. සිසු තක්සේරු කිරීමට අදාළ තක්සේරු නිර්ණායක ඇතුළත් පත්‍රිකා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ඇතුළත් කර ඇත.

මෙම කාර්යයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ඒ ඒ විෂයන්ට අදාළ ව කාලය වෙන්කර ඇති අතර එම කාලය උපරිම අයුරින් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට ගුරුවරයා කටයුතු කළයුතු වේ.

තුන් වන ප්‍රධාන අවධියේ සිසුන්ගේ ස්වභාවයට අනුව එකිනෙකට වෙනස්වන ඉගෙනුම් ක්‍රම සම්පාදනය කළ යුතු ය. එහි දී සැලසුම්ගත සෙල්ලම් හා විනෝදජනක වැඩ, ක්‍රියාකාරකම් හා අසුන්ගත වැඩ යන ක්‍රමවේද තුනෙන් ක්‍රියාකාරකම් හා අසුන්ගත වැඩ සඳහා වැඩි අවධානය ලැබෙන පරිදි ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කිරීමට මෙහි දී යෝජනා කර ඇත. එමනිසා ඒ පිළිබඳ සංවේදී ව ඉහත දැක් වූ කරුණු සියල්ල පිළිබඳ ව සෑම ගුරුවරයෙක්ම අවධානය යොමු කරමින් සිසුන් මනාව හඳුනා ගනිමින් ක්‍රියා කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

එස්. එම්. සඳමාලි දේශප්‍රිය
විෂයමාලා සම්බන්ධීකාරක,
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

කාලය බෙදා ගැනීම

තුන්වන ප්‍රධාන අවධිය (පස්වන ශ්‍රේණිය)

විෂයය	සතියකට කාලය
1. මව්බස	පැය 5.00
2. ගණිතය	පැය 5.00
3. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්	පැය 7.30
4. ඉංග්‍රීසි	පැය 3.30
5. දෙවන ජාතික භාෂාව	පැය 1.00
6. ආගම	පැය 2.00
7. උදය රැස්වීම සහ ආගමික වතාවත්	පැය 1.15 (දිනකට මිනිත්තු 15යි.)
8. විවේක කාලය	පැය 1.40 (දිනකට මිනිත්තු 20යි.)
9. ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්	පැය 2.05 (දිනකට මිනිත්තු 25යි.)
10. විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්	මිනිත්තු 30 (සතියේ එක් දිනක)
11. වෛකල්පිත ක්‍රියාකාරකම්	මිනිත්තු 30
සතියක මුළු එකතුව	පැය **30.00**

පස් වන ශ්‍රේණිය - විෂය නිර්දේශ සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශය

පටුන

			පිටු අංක
1.0	පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්-විෂය නිර්දේශය සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ		1 - 179
	01. අපේ යහ පැවැත්ම	15 - 26	
	02. අපි ලක් වැසියෝ	27 - 40	
	03. පැළැටි හා ගස්වැල්	41 - 48	
	04. අප අවට සත්තු	49 - 57	
	05. අප පරිහරණය කරන දේ	58 - 68	
	06. අපේ ආහාර	69 - 79	
	07. ආරක්ෂාව හා පරිස්සම	80 - 88	
	08. ජලය	89 - 97	
	09. වැඩ පහසු කිරීමේ මං	98 - 108	
	10. ගෙවත්ත	109 - 118	
	11. ගමනාගමනය	119 - 129	
	12. මිනිස් හැසිරීම්	130 - 138	
	13. පොළොව හා අහස	139 - 151	
	14. අපට කළ හැකි වෙනස්කම්	152 - 161	
	15. මිනිසා හා තොරතුරු	162 - 170	
	16. අපේ අතීත විත්ති	171 - 179	
2.0	පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂය තක්සේරු කිරීම		180 - 182
3.0	ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි		183 - 218
4.0	දෙවන ජාතික භාෂාව - (දෙමළ) හැඳින්වීම හා විෂය නිර්දේශය		219 - 242
5.0	සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම		243 - 248
6.0	අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා		249 - 253

මව්බස, ගණිතය, ආගම් සඳහා විෂය නිර්දේශ හා ගුරු මාර්ගෝපදේශ වෙන වෙනම ඉදිරිපත් කෙරේ.

-

පස් වන ශ්‍රේණිය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂය නිර්දේශය සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශය

1 හැඳින්වීම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් නමින් හැඳින්වෙන මෙම ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍රය මනුෂ්‍ය ප්‍රජාව කෙරෙහි විවිධ අයුරින් බලපෑම් කළා වූ හෝ කරන්නා වූ හෝ භෞතික, සමාජීය සහ ජෛව පද්ධති පදනම් කර ගෙන සිදු විය යුතු ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියකට යොමු කරන්නකි.

ළදරු වියේ සිට ම ස්වභාවයෙන් ම මිනිසා සිය වටපිටාව කෙරෙහි කුතුහලයකින් පසු වන අතර අනුක්‍රමයෙන් එම වටපිටාව සමඟ සාර්ථක ව අන්තර්ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී සිය සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අතර ම ඒවායේ සංවේදී බවත්, වර්ගීකරණය හා තර්කණය වැනි බුද්ධිමය හැකියාවනුත් වර්ධනය කර ගනියි. එසේ ම ඒ ඔස්සේ සිය වාංමාලාව සහ සන්නිවේදන කුසලතා ද වර්ධනය කර ගනියි. තමා ජීවත් වන වටපිටාව පිළිබඳ ව තොරතුරු සොයා බැලීම, රැස් කිරීම හා නැවත ප්‍රකාශ කිරීම සිසුන්ගේ ජීවිත ක්‍රියාවලියේ ම අංගයකි. මෙය නිරායාසයෙන් ම කවර ජීවියකු තුළ වුව ද සිදු වන්නකි. සිසුන්ගේ එම නැඹුරුව පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් ගොඩනැඟීමේ පදනම විය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැකි හා රටේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට දායක විය හැකි සමබර පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයකු වීමට නිපුණතා වර්ධනය වීම අවශ්‍ය ය. පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් මෙම කාර්යයට බෙහෙවින් දායක වේ. මීට පෙර ක්‍රියාත්මක වූ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂයමාලාවන්හි සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනය, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්, ශාරීරික අධ්‍යාපනය හා ආරම්භක විද්‍යාව වැනි විෂය එම කාර්යයට දායක විය. නව විෂයමාලාවේ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් නම් වූ පුළුල් ක්ෂේත්‍රය යටතේ එම විවිධ ක්ෂේත්‍රවලට අයත් නිපුණතා අවස්ථානුකූල ව මතු කර ගැනීමට ඉඩ සලසා ඇත. එබැවින් මෙය සමෝධානිත විෂයයකි.

පස් වන ශ්‍රේණිය (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ තුන්වන ප්‍රධාන අවධිය) සඳහා තේමා 16ක් මත විෂය නිර්දේශය ගොඩ නඟා ඇත. සෞන්දර්ය, නිර්මාණ හා ශාරීරික අධ්‍යාපන, ආරම්භක විද්‍යාව හා පරිසර අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රවලට අදාළ නිපුණතා මතු කර ගැනීමට මෙන් ම ආගම, මව්බස හා ගණිතය යන ප්‍රධාන විෂයයන් පෝෂණය සඳහා ද පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි ය. ප්‍රාථමික සිසුන්ගේ කතාබහට ගැළපෙන සරල ඉංග්‍රීසි වදන් මෙම ක්‍රියාකාරකම් මඟින් මතු කර ගත යුතු ය.

විෂය නිර්දේශයේ ඇතුළත් සියලු කොටස් ඒ ආකාරයෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලක ම කළ යුතු යැයි අදහස් නො කෙරේ. මෙම අවධියේ දී දරුවන්ගේ පරිසරය සීමිත ය. එම සීමාව තුළ ඇති දේ සහ සිදු වන දේ සියල්ල සෑම පාසලකට ම පොදු නො වේ. එහෙයින් සිසුන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමේ දී සිය පාරිසරික සම්පත්වලට සරිලන සේ ඒවා තෝරා ගැනීමේ නිදහස හා වගකීම ගුරුවරයා සතු ය.

2 ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අවධිය සඳහා නිපුණතා

පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් මෙම ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව නිම කිරීම මඟින් සිසුන් තුළ පහත දැක්වෙන දැනුම, දක්ෂතා සහ ආකල්ප සංවර්ධනය කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

- සිය වටාපිටාවේ චමත්කාරය හඳුනා ගෙන ඒ මඟින් වින්දනයක් ලබයි.
- ක්‍රීඩාව, විවේකය, විනෝදය සිය ජීවිතයට අවශ්‍ය අංග ලෙස සලකා උචිත අයුරින් ඒවා සිය දින චර්යාවට මුසු කර ක්‍රියා කරයි.

- සෞන්දර්යාත්මක දේ අගය කරමින් ඒවා සිය ප්‍රකාශන කාර්යයන්හි දී භාවිත කරයි.
- නීරෝග දිවි පැවැත්මකට අවශ්‍ය මූලික හුරුකම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- මිනිස් නිර්මාණ අගය කරයි.
- සිය වටපිටාවේ සිටින ජීවීන් හා ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- මිනිස් සමාජය, මිනිස් හැසිරීම් හා මිනිසා කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- පෘථිවිය, එහි සම්පත් හා අවකාශය ආදිය මිනිසා කෙරෙහි සිදුකරන බලපෑම පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- පාරිසරික සංරක්ෂණ ක්‍රියාවලියේ සිය වගකීම අවබෝධ කර ගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
- සිය වටපිටාවේ ශක්තිය සහ බලය යෙදීම ප්‍රජාවේ ඉදිරි ගමනට බලපාන අයුරු විමර්ශනාත්මක ව අගය කරයි.
- අනාගත වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය හුරුව ලබා ගනිමින් තම එදිනෙදා පරිහරණයේ ඇති භාණ්ඩ හා උපකරණ අවශ්‍ය පරිදි හසුරුවයි.

3. තුන් වන ප්‍රධාන අවධියේ අපේක්ෂිත නිපුණතා

- මනා සංවිධානයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් තම කටයුතු සාර්ථක ව සිදු කර ගනියි.
- යහගුණ අගය කරමින් ඒවා පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කරයි.
- නීතිරීති අගය කරමින් නීතිගරුක ව හැසිරෙයි.
- ශාරීරික සහ මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතික හා ජාතික උරුමවල ලක්‍ෂණ විමර්ශනය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි.
- විවිධ ජන වර්ග, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ හා අනන්‍යතාවන් අගය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි.
- ජාතික අභිමානය මතු වන ආකාරයට සෞන්දර්යාත්මක ඉදිරිපත් කිරීම් කරයි.
- ශාක අතර පවතින සුවිශේෂ වෙනස්කම් විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- පැළෑටිවල හා ගස්වැල්වල වටිනාකම අගය කරමින් ඒවා රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- සතුන් පිළිබඳ මූලික තොරතුරු සුවිශේෂ හැකියා, චර්යා රටා ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි.
- සතුන්, ශාක හා මිනිසා සමඟ ඇති අන්තර් සබඳතාව හඳුනාගනියි.
- පරිසරයේ පැවැත්ම සඳහා සතුන්ගේ වැදගත්කම අගය කරමින් එම සතුන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට දායක වෙයි.
- යම් කාර්යයක් සඳහා සුවිශේෂ භාණ්ඩ හා උපකරණ හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිවැරදි ව, ක්‍රමානුකූල ව හා ආරක්‍ෂා සහිත ව පරිහරණය කරයි.
- සම්පත්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන අයුරින් අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව භාවිත කරයි.
- අප පරිහරණය කරන භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් හෝ ලබා ගැනීමේ දී හා සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව අවධානයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.

- ගුණාත්මක හා ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වෙයි.
- ආහාර නාස්ති වන අයුරු හා ඒවා කල් තබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුම්වත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ආහාර ගැනීමේ සිරිත් විරිත් හා යහ පුරුදු පිළිපදියි.
- විවිධ භාණ්ඩ හා උපකරණ මෙන් ම, තාක්ෂණික මෙවලම් හා විවිධ ශක්තීන් භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි හානි පිළිබඳ ව විමසිලිමත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- අනාරක්ෂිත අවස්ථා හා සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා අයුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග වැළැඳීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිබඳ දැනුම්වත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ආරක්ෂාකාරී ව හා පරිස්සම් සහිත ව වැඩ කළ යුතු ආකාර අභිරූපණ හා ප්‍රකාශනාත්මක චලන හා කවි, ගී මඟින් නිරූපණය කරයි.
- ජලය සමඟ විවිධ දේ ක්‍රියා කරන ආකාරය ගවේෂණය කරමින් වාර්තා කරයි.
- ජලයෙන් විය හැකි හානි හා අනතුරු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කර ඒවා අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.
- පාරේ ගමන් කරන්නන් විසින් පිළිපැදිය යුතු නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව ඵලදායී ව හා සුරක්ෂිත ව මාර්ග භාවිත කරයි.
- පොදු වාහනවලින් ඉටු කරන සේවාවන් අගයමින් ඒවා සුරැකීමට දායක වෙයි.
- සැලසුම් කරනු ලැබූ ගෙවත්තකින් එදිනෙදා තම නිවසට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය නිපදවා ගැනීමට දායක වෙයි.
- ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මක ව දායක වීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.
- වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ මෙන් ම අතීතයේ ද යොදා ගත් ක්‍රමශිල්ප අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- වැඩ පහසු කර ගැනීමට ගුණාත්මක නිමාවක් සඳහා සැලසුම්ගත ව, පිළිවෙළට හා ක්‍රමවත් ව වැඩ කිරීමට හුරු වෙයි.
- සේවා සැපයීමේ දී හා ලබාදීමේ දී ආචාරශීලී ව හා නීතිගරුක ව කටයුතු කරයි.
- තමාගේ මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් ගුණාංග පවත්වාගෙන යයි.
- මිනිසුන්ගේ විවිධ චර්යාවන් හා හැසිරීම් විවිධ ප්‍රකාශන මාධ්‍ය මඟින් භාවාත්මක ලෙස නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කරයි.
- වැස්සෙන් හා සුළඟෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- සුළඟේ ක්‍රියාකාරිත්වය අධ්‍යයනය කරමින් සුළං බලය ලබාගත හැකි විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.
- පරිසරය දූෂණය වන අයුරු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කර පරිසර හානි වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි
- තම චර්යාවේ ප්‍රතිජනනාත්මක වෙනසක් සඳහා විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- තමාට සමීප පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනසක් සඳහා පවතින ගැටලු විමර්ශනය කරමින් ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.
- සන්නිවේදන කටයුතුවල දී ආචාරශීලී ව ක්‍රියා කරයි.

- ලැබෙන තොරතුරු අතරින් උචිත තොරතුරු විශ්ලේෂණාත්මක ව තෝරා ගනියි.
- සන්නිවේදන මාධ්‍ය හා බැඳි අහිතකර තත්ත්වයන් පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු ස්ථාන අගය කරමින් ඒවා ආරක්‍ෂා කිරීමට කටයුතු කරයි.
- ඓතිහාසික හා සංස්කෘතික අගයෙන් යුතු ශාක, ස්ථාන හා භාණ්ඩ ආදිය හඳුනා ගෙන වාර්තා කරයි.
- අතීත කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය කරයි.
- තම ප්‍රදේශයේ/රටේ කැපී පෙනෙන සේවයක් සැලසූ චරිත අගය කරමින් එම චරිත ආදර්ශයට ගෙන ක්‍රියා කරයි.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් ඉගැන්වීමට වඩා, ඉගෙනුමට මුල් තැනක් දෙන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියකි. කණ්ඩායම් හා තනි තනි ව ද, වරෙක මුළු පන්තිය ම ද ඉගෙනුම් කාර්යවල යෙදවිය හැකි ය.

ගුරුවරයා මේ සඳහා කල් ඇති ව සැලසුම් කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. එක ම මොහොතක විවිධ කණ්ඩායම් එකිනෙකට වෙනස් වැඩවලට යෑමට හැකි ය. ඒ මගින් පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ආවරණය කර ගැනීමට හැකි ය. එමෙන් ම සිසුන් තුළ සමාජ ඒකාබද්ධතාව පිළිබඳ සංකල්ප සංවර්ධනය සඳහා සකස් කර ඇති ළමා කතා සංග්‍රහය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයට අදාළ තේමා ක්‍රියාත්මක කරන අවස්ථාවල දී සුදුසු පරිදි යොදා ගැනීමට ද ගුරුවරයාට අවස්ථාව සලසා ඇත.

සිසුන් සඳහා සැලසුම් කරන වැඩ අතර නිරීක්ෂණ, ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, අත්හදා බැලීම්, කෙටි කාලීන ව්‍යාපෘති, රැස් කිරීම්, භූමිකා රංගන වැනි විවිධ ඉගෙනුම් ක්‍රම ද, පුද්ගලයන්ගෙන්, පොත්පත් වැනි මුද්‍රිත මාධ්‍යවලින් ද විද්‍යුත් මාධ්‍යවලින් තොරතුරු රැස් කිරීම් ද අඩංගු විය හැකි ය.

4 පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

- නිර්මාණාත්මක, සෞන්දර්යාත්මක හා ශාරීරික නිපුණතා සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා වූ පුළුල් පරාසයක ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් අත්දැකීම් සපුරාලීමේ අවශ්‍යතාව නව විෂය නිර්දේශයෙහි දක්නට ලැබෙන පැහැදිලි වෙනසකි. එවැනි වෙනසක් සඳහා පන්ති කාමරය පමණක් නොව සම්පූර්ණ පාසල් පරිසරය ද, සිසුන් දෙස බලන දෘෂ්ටි කෝණය ද වෙනස් විය යුතු ය. පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන් යටතේ තොරතුරු රැස් කිරීම, තොරතුරු විවිධ අයුරින් වාර්තා කිරීම සඳහා ද ඉඩකඩ සැලසීම වැදගත් ය.
- පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන් සංවිධානය විය යුත්තේ දවස පුරා මේසය අසල පුටුවක වාඩි වී සිටීම වෙනුවට විවිධ ඉරියව්වෙන් හා සතුටෙන් නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන සිසුන් දැකිය හැකි වන පරිදි ය.
- මේ සඳහා සැලසුම් කරනු ලබන පන්තියක තිබිය යුතු ලක්ෂණ මෙසේ ය.
  * පාසල් කාලය තුළ දී මෙම සිසුන්ට ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විමට අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කිරීම.
  * එළිමහනේ ඉගෙනුම් අවස්ථා සඳහා පහසුකම් සැපයීම.
  * පාසලේ ක්‍රීඩා, සෞන්දර්යාත්මක නිර්මාණාත්මක කටයුතු හා වෙනත් විෂය සමගාමී කටයුතු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම.

5. සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

- පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයය හා සම්බන්ධ තක්සේරු කිරීමේ දී එම ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය මඟින් සිසුනට ලබා දීමට බලාපොරොත්තු වන දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප හා අගයයන් පිළිබඳ ව සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. එසේ ම සමාජීය දක්ෂතා කෙරෙහි ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.
- ඒ ඒ සිසු කණ්ඩායම්හි හෝ තනි තනි සිසුන් තුළ හෝ ඇති ඌනතා, මතු ඉගෙනුම් කටයුතුවල දී මඟ හරවා ගැනීමේ හා ඉක්මනින් ඉගෙනුම් හැකියා පෙන්නුම් කරන සිසුන් සඳහා තව දුරටත් පෙලඹීමක් ඇති කිරීමේ අරමුණෙන් මෙම තක්සේරු කිරීම් කළ යුතු ය.
- මෙහි දී බොහෝ විට විධිමත් ඇගයීම් ක්‍රමවලට වඩා අවිධිමත් ඉගෙනුම් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට සිදු වේ. සිසුන් වැඩෙහි යෙදී සිටින අවස්ථාවල ඔවුන් නිරීක්ෂණයෙන්, සවන් දීමෙන් සහ ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් මෙම අවස්ථා මතු කර ගත හැකි වනු ඇත. ඒවා ක්‍රමවත් ව වාර්තා කර ගැනීමට ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි ඇතුළත් තක්සේරු වාර්තා සටහන් භාවිත කළ හැකි ය.

6. ගෙදර වැඩ පැවරීම

- පන්ති කාමරය තුළ දී ඉගෙන ගන්නා වූ විෂය කරුණු තව දුරටත් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සිසුවාට දැරිය හැකි ප්‍රමාණයට ගෙදර වැඩ පවරන්න.
- ගෙදර වැඩවල දී කළ යුතු දේ හා වැඩ කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ට වැටහෙන සේ පැහැදිලි උපදෙස් දෙන්න.
- පන්ති ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිවසින් ගෙන ආ යුතු දෑ පිළිබඳ ව කල් වේලා ඇති ව සිසුන් හා දෙමාපියන් දැනුම්වත් කරන්න.
- දෙමාපියන් දැනුම්වත් කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න.
- පවරන සීමිත ගෙදර වැඩ කොටස් සිසුන් විසින් ම කළ යුතු බව

  * දරුවන්ට සුදුසු ගුවන් විදුලි හා රූපවාහිනී වැඩසටහන් තෝරා ගැනීමට උදවු කළ යුතු බව

  * නිවසේ දී කළ යුතු වැඩ සඳහා උදවු දීම.

  උදාහරණ : රෑ අහස නිරීක්ෂණය, කවි, ගී, කතන්දර අසා දැන ගැනීම, ගෙවත්ත පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

විෂය නිර්දේශය

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
1. අපේ යහ පැවැත්ම	• මනා සංවිධානයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් තම කටයුතු සාර්ථක ව සිදු කර ගනියි. • යහගුණ අගය කරමින් ඒවා පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කරයි. • අපේ යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි. • ශාරීරික සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • යහපත් හැසිරීම් පිළිබඹු කරන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැළෙයි.	• අවස්ථාවට අනුව නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හෝ සුදුසු විකල්ප යෝජනා කිරීමේ වැදගත්කම • මිනිස් ජීවිතයක වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන සාර්ථක දිවි පැවැත්මකට යොමු වීම • සරල දිවි පැවැත්මක අගය • තම සතුට සඳහා අන් අයගේ නිදහස සීමා නොවන සේ කටයුතු කිරීම • සම්මත කරගත් රීති අනුගමනය කරමින් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම • විවිධ මාධ්‍ය ඇසුරෙන් භාවිත කළ හැකි යහපත් සිරිත් දැක්වෙන නිර්මාණ • ශාරීරික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා වන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීම • උපදේශාත්මක කවි තාලානුකූලව අභිචලන ඇසුරෙන් නිරූපණය
2. අපි ලක්වැසියෝ	• ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතික හා ජාතික උරුමවල ලක්ෂණ විමර්ශනය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි. • විවිධ ජන වර්ග, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ හා අනන්‍යතාවන් අගය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි. • රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැප කිරීම් සිදු කළ අය අගය කරමින් දේශාභිමානයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි. • තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ විවිධ කටයුතු සඳහා සහය දක්වන ආයතන පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබයි. • ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විවිධ සංස්කෘතීන් පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතු ව දේශීයත්වයට මුල් තැන දෙමින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.	• ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස සිය අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම • ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ දැනුම්වත් බව • සියලු ජන කොටස් සමඟ සහයෝග යෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම • රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැප කිරීම් කළ අය අගය කිරීම • තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ පාලන කටයුතු සිදුවන ආකාර හා ඊට අදාළ ආයතන • දේශීය සැරසිලි හා ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම් • ලක් වැසියන් අතර භාවිත වන ක්‍රීඩා

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
	• ලක්වැසියන් අතර භාවිත වන ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි. • ජාතික අභිමානය මතු වන ආකාරයට සෞන්දර්යාත්මක ඉදිරිපත් කිරීම් කරයි.	• විවිධ ජාතීන්ට අනන්‍ය වූ භාෂාවෙන්ගෙන් යුතු කවි, ගීත ප්‍රකාශනාත්මක චලන මගින් නිරූපණය
3. පැළෑටි හා ගස්වැල්	• ආසන්න පරිසරයේ පැළෑටිවල හා ගස්වැල්වල ලක්ෂණ හා වැඩෙන ආකාරය හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි. • පැළෑටිවල හා ගස්වැල්වල වටිනාකම අගය කරමින් ඒවා රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කරයි. • පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දේ යොදාගෙන විවිධ නිර්මාණවල නියැළෙයි. • ගස්වැල් ආශ්‍රිත ව නම්‍යතා වර්ධනයට උපකාරී වන චාලක ක්‍රියාවල නියැළෙයි. • පැළෑටි හා ගස්වැල් අතර අන්තර් සබඳතාව පිළිබිඹු කරන කවි, ගී ගායන, රංගන හා නාට්‍ය ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• පරිසරයේ වෙනස්කම් අනුව පැවැත්ම සඳහා වන පැළෑටිවල හා ගස්වල ලක්ෂණ • ශාක කොටස්වල, ඵලවල විවිධත්වය • විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු පැළෑටි හා ගස්වැල් • වන ගහනය අඩුවීම හේතුවෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව • අනාගත ප්‍රයෝජනය සඳහා රුක් රෝපණයේ ඇති වැදගත්කම • ආහාර නිෂ්පාදනයට ගස්වැල් දරන දායකත්වය • පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දෑ ඇසුරෙන් මිශ්‍ර මාධ්‍ය නිර්මාණය • ගස්වැල් ඇසුරින් සාමූහික ව චලන ගවේෂණය • ගස් වැල්වල වැදගත්කම පිළිබඳ කියවෙන කවි, ගීත ගායනය හා රංගනය
4. අප අවට සත්තු	• සතුන් පිළිබඳ මූලික තොරතුරු සුවිශේෂ හැකියා, චර්යා රටා ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි. • සතුන්, ශාක හා මිනිසා සමඟ ඇති අන්තර් සබඳතාවන් හඳුනාගනියි. • පරිසරයේ පැවැත්ම සඳහා සතුන්ගේ වැදගත්කම අගය කරමින් එම සතුන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දායක වෙයි. • විවිධ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් සත්ත්ව රූප නිර්මාණය කරයි. • සත්ව චර්යා පිළිබඳ චලන ගවේෂණ සහ අනුකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි. • සත්ත්ව චර්යා මෙන් ම මිනිසා සහ සතුන් අතර සබඳතාවය පිළිබිඹු කරන චලන ඉදිරිපත් කරයි. • විවිධ සතුන්ගේ චර්යා පිළිබඳ කවි ගී නිර්මාණය කරයි.	• ශ්‍රී ලංකාවට ආවේනික හා ආවේනික නොවන සතුන් • පරිසරයේ වෙනස්කම් අනුව පැවැත්ම සඳහා වන සතුන්ගේ ලක්ෂණ • සතුන්, ශාක හා මිනිසා අතර ඇති අන්තර් සබඳතාවය • පරිසරයේ පැවැත්ම සඳහා සත්ව ගහනය සමතුලිත වීමේ වැදගත්කම • මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ජෛව පද්ධතියට හානි වන බව • ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික හා ආවේණික නොවන සතුන් • අප අවට සතුන් සම්බන්ධ නිර්මාණ • සත්ව චර්යා ගවේෂණය කර නිර්මාණාත්මක චලන ක්‍රියාකාරකම් • මිනිසුන්ගේ හා සතුන්ගේ චර්යා අතර යහපත් ගුණාංග නිරූපනය කෙරෙන ප්‍රකාශනාත්මක රංගන

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
5. අප පරිහරණය කරන දේ	• යම් කාර්යයක් සඳහා සුවිශේෂ භාණ්ඩ හා උපකරණ හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිවැරදි ව, ක්‍රමානුකූල ව හා ආරක්‍ෂා සහිතව පරිහරණය කරයි. • සම්පත්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන අයුරින් අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කරයි. • අප පරිහරණය කරන භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් ලබා ගැනීමේ දී හා සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව අවධානයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. • විවිධ ස්ථානවලින් ලබා ගන්නා සේවා කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායී ලෙස පරිහරණය කරයි. • එදිනෙදා පරිහරණය කරන දෑ වඩාත් ආකර්ෂණීය ලෙස සකස් කර ගැනීම සඳහා විවිධ නිර්මාණ කරයි. • විවිධ උපකරණ පරිහරණය කරමින් ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • අප පරිහරණය කරන දේ ඇසුරු කර ගනිමින් විවිධ ජන නැටුම්වල යෙදෙයි. • වෙළඳ පොළක ආදර්ශවත් සිදුවීමක් අනුකරණාත්මක රංගනවලින් ඉදිරිපත් කරයි.	• එදිනෙදා භාවිත කරන උපකරණ නිවැරදි, ක්‍රමානුකූල හා ආරක්ෂාකාරීව පරිහරණය • බලශක්තිය අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිතය • භාණ්ඩයක් මිල දී ගැනීමේ දී තම ආර්ථික තත්ත්වය පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම • ක්ෂණික ප්‍රතිලාභ පමණක් නොසලකා භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම • අනුකරණවලට හා වෙළෙඳ ප්‍රචාරණවලට රැවටීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක බව • සේවාවක් ලබා ගැනීමේ දී සහ සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • විවිධ ස්ථානවලින් ලබා ගන්නා සේවා කාර්යක්ෂම ව සහ ඵලදායී ලෙස පරිහරණය • එදිනෙදා පරිහරණයට අවශ්‍ය සරල භාණ්ඩ නිර්මාණය • විවිධ උපකරණ ඇසුරු කර ගනිමින් සැලසුම් කර ගත් ක්‍රීඩා • වෙළඳ පොළක ආදර්ශවත් සිදුවීමක් පිළිබඳ අනුකරණාත්මක රංගන
6. අපේ ආහාර	• සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි. • ගුණාත්මක හා ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වෙයි. • අනාරක්ෂිත ආහාර හේතුවෙන් වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව පවිත්‍ර බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වෙයි. • නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආහාර පිළිගන්වයි.	• වයසට සුදුසු පරිදි උස හා බර පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම • අප ගන්නා ආහාර උචිත අයුරින් වර්ගීකරණය • පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර පිළියෙළ කිරීම • ආහාර ප්‍රචාරණ පිළිබඳ විමසිලිමත් බව • ආහාර අපිරිසිදු වන විවිධ ක්‍රම හා ආහාර පවිත්‍ර ව තබා ගත හැකි ක්‍රම • නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
	• ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය උපයෝගී කරගෙන නිර්මාණශීලී නිමැවුම්වල නිරත වෙයි. • ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි. • අප ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය ඇසුරෙන් ගායන, රංගන, වාදන හා ආංගික ප්‍රකාශ ඉදිරිපත් කරයි.	• ආකර්ෂණීය ලෙස ආහාර පිළිගැන්විය හැකි පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණ • ශක්ති වර්ධනය සඳහා විවිධ පැනීම් ආශ්‍රිත ක්‍රීඩා • වැරදි ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව මතු කරන චරිත නිරූපණ අවස්ථා
7. ආරක්ෂාව හා පරිස්සම	• අනතුරු සිදුවිය හැකි අයුරු පිළිබඳ ව දැනුම්වත් බවින් යුතු ව ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කරයි. • හදිසි අනතුරුවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙයි. • විවිධ භාණ්ඩ හා උපකරණ මෙන් ම, තාක්ෂණික මෙවලම් හා විවිධ ශක්තීන් භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි හානි පිළිබඳ විමසිලිමත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි. • බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වැළඳීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිබඳ දැනුම්වත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි. • ආරක්ෂාව පිළිබඳ සංවේදී බවින් යුතුව නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි. • ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතුව ප්‍රතික්‍රියා වේග වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි. • ආරක්ෂාකාරී ව හා පරිස්සම් සහිත ව වැඩ කළ යුතු ආකාර අභිරූපණ හා ප්‍රකාශනාත්මක චලන මඟින් නිරූපණය කරයි.	• ස්වභාවික සංසිද්ධිවල දී හානි විය හැකි අවස්ථා • හදිසි අනතුරු විය හැකි අවස්ථාවලින් ආරක්ෂා වීම • අවබෝධයෙන් තොර ව ඖෂධ භාවිතයෙන් වන හානි • අනතුරුවල දී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර • මෙවලම් භාවිතයේ දී පවතින සම්මත • විවිධ ශක්තීන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ දී ආරක්ෂාකාරී බව හා විමසිලිමත් බව • තමාගේ මෙන් ම අන් අය රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම • ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැක්වෙන පණිවිඩ යොදා ගනිමින් කළ හැකි නිර්මාණ • ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතු ව උලැඟිතා ප්‍රතික්‍රියා වේග වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් • ආරක්ෂාව හා පරිස්සම ගැන අවධානය යොමු කරන ආකාරයේ අභිරූපණ රංගන
8. ජලය	• ජලය සමඟ විවිධ දේ ක්‍රියා කරන ආකාරය ගවේෂණය කරමින් වාර්තා කරයි. • විවිධ අයුරින් සපයා ගන්නා ජලය කාර්යක්ෂම කළමනාකරණයකින් යුතු ව සුරක්ෂිත ලෙස පරිභෝජනයට ගනියි.	• තාපය අඩු වීම හා වැඩි වීම අනුව ජලයේ ඇති වන වෙනස්කම් • ජල දූෂණය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වෙමින් එය වළක්වා ගැනීම • ජලය හා බැඳුණු සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත්

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
	• ජලය හා බැඳුණු සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් ගවේශණශීලී ව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි. • ජලයෙන් විය හැකි හානි හා අනතුරු පිළිබඳ විමර්ශනය කර ඒවා අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි. • ජලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා සම්බන්ධ විවිධ නිර්මාණවල යෙදෙයි. • ජලය ආශ්‍රිත ව නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි. • ජලය හා සබැඳි විවිධ අවස්ථා වින්දනාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.	• ස්වාභාවික ආපදාවල දී ජලයෙන් ඇති විය හැකි හානි අවම කර ගැනීම • පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම සඳහා සකස් කළ හැකි නිර්මාණ • ජලය සම්බන්ධ කර ගෙන සිදු කළ හැකි සාමූහික ක්‍රීඩා • ජලය සුරක්ෂිත කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබිඹු කරන කෙටි නාට්‍ය නිරූපණය • ජලයේ සුන්දර තැන් කියවෙන කවි, ගීත තාලානුකූල ව ගායනය
9. වැඩ පහසු කිරීමේ මං	• වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ මෙන් ම අතීතයේ ද යොදා ගත් ක්‍රමශිල්ප අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි. • වැඩ පහසු කර ගැනීමට ගුණාත්මක නිමාවක් සඳහා සැලසුම්ගත ව, පිළිවෙලට හා ක්‍රමවත් ව වැඩ කිරීමට හුරු වෙයි. • සාමූහික කටයුතු කිරීම මඟින් වැඩ පහසු කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි. • විදුලිය, චුම්බක හා සරල යන්ත්‍ර භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි. • එදිනෙදා වැඩ පහසු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ශක්තීන් පිළිබඳ අත්හදා බැලීම් කරමින් වින්දනයක් ලබයි. • සහයෝගය හා සාමූහිකත්වය මඟින් සාර්ථකත්වය අත් විඳිය හැකි ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි. • වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා සිදුකළ විවිධ දේ වින්දනාත්මක ව හා ප්‍රාසංගිකව ඉදිරිපත් කරයි.	• වැඩ පහසු කර ගැනීමට වර්තමානයේ යොදාගත් ක්‍රම ශිල්ප • සුමට ලෙස ද්‍රව්‍ය/භාණ්ඩ ස්පර්ශ වීමට සැලැස්වීමෙන් වැඩ පහසු කර ගත හැකි බව • යම් කාර්යයක් පූර්ව සැලසුමකින් යුතුව ගුණාත්මක නිමාවක් සහිත ව කළ යුතු බව • සාමූහික කාර්යයක් සැලසුම් කිරීමේ සිට සාර්ථක ව නිම කිරීම තෙක් දායක වීම • කාර්යයක් කිරීමේ දී ඇති විය හැකි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම • විදුලියෙන්, සුළඟෙන්, ගලා යන ජලයෙන් තල්ලුව, ඇදීම, කරකැවීම සිදු වන බව • වැඩ පහසු කිරීමට සරල යන්ත්‍ර මූලධර්ම භාවිතය • වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා චුම්බක ශක්තිය යොදා ගත හැකි අයුරු පිළිබඳ නිර්මාණ • සාමූහිකත්වයේ අගය මතු වන නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා • විවිධ උපකරණ මඟින් වැඩ පහසු කර ගන්නා ආකාර දැක්වෙන අභිරූපණ හා ජන ගී

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
10. ගෙවත්ත	• සැලසුම් කරනු ලැබූ ගෙවත්තකින් එදිනෙදා තම නිවසට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය නිපදවා ගැනීමට දායක වෙයි. • බෝග වගාවන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට යොදන උපක්‍රම පිළිබඳ ව විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි. • ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මක ව දායක වීමෙන් වින්දනයක් ලබයි. • කෘෂි කර්මාන්තය හා බැඳුණු සංස්කෘතික වටිනාකම් අගය කරයි. • ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි දේ ඇසුරින් නිර්මාණ කරයි. • ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩාවල හා ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි. • ගෙවත්තක සුන්දරත්වය හා අගය මතු කර දක්වෙන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැළෙයි.	• ගෙවතු වගාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු පිළිබඳව අවබෝධයෙන් යුතුව ගෙවතු වගාවේ නිරත වීම • වගාවට හිතකර හා අහිතකර සතුන් • බෝග වගාව සඳහා වැළඳෙන රෝග හා වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර • අස්වැන්න නාස්ති විය හැකි අයුරු හා ඒවා ආරක්ෂා කර ගත හැකි අයුරු • ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මක ව දායක වීමෙන් වින්දනයක් ලැබීම • අතීතයේ කෘෂිකර්මය සඳහා යොදාගත් ක්‍රමශිල්ප • කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත සංස්කෘතික වටිනාකම • ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි දේ ඇසුරින් නිර්මාණ • භෝග වර්ගවල නම් යොදා ගනිමින් සිදු කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා • ගෙවතු වගාවේ වටිනාකම හා අගය ඉස්මතු කරන ගීත හා නාට්‍ය
11. ගමනාගමනය	• පාරේ ගමන් කරන්නන් විසින් පිළිපැදිය යුතු නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව ඵලදායීව හා සුරක්ෂිතව මාර්ග භාවිත කරයි. • පොදු වාහනවලින් ඉටු කරන සේවාවන් අගයමින් ඒවා සුරැකීමට දායක වෙයි. • සේවාවක් කාර්යක්ෂම ව සිදුකර ගැනීම සඳහා විවිධ යාන්ත්‍රික ශක්තියෙන් යුතු වාහන යොදා ගන්නා අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි. • ගමනාගමනය හා සම්බන්ධ විවිධ අවස්ථා අලළා නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි. • විවිධ ගමන්බිමන්වල විවිධත්වය ඇසුරින් චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි. • ගමනාගමනය හා සම්බන්ධ හැසිරීම් පිළිබිඹු වන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කරයි.	• මාර්ග භාවිත කරන්නන් විසින් පිළිපැදිය යුතු නීති රීති • වාහනවලින් නිකුත් කරන සංඥා අධ්‍යයනය • සිතියමක් ඇසුරින් ගමනාගමන මාර්ග කිහිපයක් නිරීක්ෂණය • පොදු වාහනවලින් ඉටු කරන සේවාවන් අගය කිරීම හා ඒවා සුරැකෙන ආකාර • ගමනාගමනය සඳහා යාන්ත්‍රික ශක්තිය යොදා ගන්නා අයුරු • මාර්ග සංඥා පද්ධතියක ක්‍රියාකාරිත්වය නිර්මාණය • සංඥාවලට සහ විධානවලට අනුව ඇවිදීමේ, නැවතීමේ සහ ගමන් කිරීමේ මූලික හුරුකම් • ගමනාගමනය සම්බන්ධ ව නිර්මාණය කර ගත් කෙටි නාට්‍ය

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
12. මිනිස් හැසිරීම්	• තමාගේ මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් ගුණාංග පවත්වාගෙන යයි. • යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි. • සහභාගි වීමේ සම අවස්ථා ලබා ගනිමින් උපකරණ හසුරුවන නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි. • මිනිසුන්ගේ විවිධ චර්යාවන් හා හැසිරීම් භාවාත්මක ලෙස විවිධ ප්‍රකාශන මාධ්‍ය මඟින් නිර්මාණශීලීව ඉදිරිපත් කරයි.	• සියලු දෙනාට ම සමාන අවශ්‍යතා ඇති බව • අන්තර් සබඳතා පවත්වා ගන්නා අතර තමාගේ සුරක්ෂිත බව ද රැක ගැනීම • එකිනෙකා සමඟ ගරුත්වයෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් සාමකාමී පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායක වීම • සමාජයේ දී අවස්ථානුකූල ව අන් අයට ගරුත්වයක් ලබා දීමටත්, තමාට ගරුත්වයක් ලැබෙන සේ කටයුතු කිරීමටත් හුරු වීම • යහපත් අන්තර් සබඳතා විදහා දැක්වෙන පෝස්ටර් නිර්මාණ • වළලු, බෝල සහ පතිත ලණු ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා • යහපත් මිනිස් හැසිරීම් සහිත ආදර්ශවත් කවි, ගායනා හා චරිතාරෝපිත රංගන
13. පොළොව හා අහස	• භූමියේ මතුපිට විවිධත්වය ගවේෂණ කරයි. • ජලය ආශ්‍රිත පරිසරවල ලක්ෂණ ගවේෂණය කරයි. • වර්ෂාව ඇති වීම සම්බන්ධ ව පරිසරයේ ඇති වන වෙනස් වීම් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි. • ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීම හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි. • වැස්සෙන් හා මුහුදෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි. • සුළඟේ ක්‍රියාකාරිත්වය අධ්‍යයනය කරමින් සුළං බලය ලබාගත හැකි විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි. • ස්වාභාවික වස්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා ඒවායින් ඇතිවන පාරිසරික බලපෑම ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි. • අහසේ හා පොළොවේ ස්වභාවය පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් නිර්මාණවල නියැළෙයි. • තිරස් හා සිරස් අවකාශය භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි. • පොළොවේ හා අහසේ අසිරිය පිළිබඳ වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්, කවි, ගී ගායනා හා නිරූපණ මඟින් ඉදිරිපත් කරයි.	• පාසලේ හෝ අවට ස්ථානවල භූමියේ ඇති විෂමතා ලක්ෂණ • වගුරු හා ජලය ආශ්‍රිත බිම් රැක ගැනීමේ වැදගත්කම • තම ප්‍රදේශයට ලැබෙන වර්ෂාවේ වෙනස් වීම් පිළිබඳ ව අවබෝධය • මුහුද ආශ්‍රයෙන් මිනිසාට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන • සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන • සඳේ වෙනස්කම් • සූර්යයාගේ හා චන්ද්‍රයාගේ බලපෑම නිසා පරිසරයේ ඇතිවන වෙනස්කම් • තරු රටා • සූර්යයාගේ, පොළොවේ හා චන්ද්‍රයාගේ පිහිටීම • ශ්‍රී ලංකාවේ සාපේක්ෂ පිහිටීම පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව කටයුතු කිරීම • භූමියේ විවිධත්වය විදහා දැක්වෙන නිර්මාණ • දිවීම, පැනීම, ගුවන් සැරිය සහ පතිත වීම පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම් • පරිසරයේ විවිධ ශබ්ද හා නාද ආදේශ භාණ්ඩ ඇසුරෙන් අනුකරණය

තේමාව	නිපුණතාව	විෂය අන්තර්ගතය
14. අපට කළ හැකි වෙනස්කම්	• තම චර්යාවේ ප්‍රතිජනනාත්මක වෙනසක් සඳහා විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි. • තමාට සමීප පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනසක් සඳහා පවතින ගැටලු විමර්ශනය කරමින් ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරයි. • යහපත් ආකාරයේ වෙනස්කමක් කිරීම සඳහා ඉවහල් වන නිර්මාණ කිරීමට අවශ්‍ය හුරුකම් ලබයි. • ක්‍රීඩා පිටියේ වෙනස්කම් ඇති කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි. • තම චර්යාවන් යහපත් ආකාරයට වෙනස් කර ගත හැකි බව නිරූපණය කෙරෙන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.	• අන් අයට උදවු කිරීමට ඇති අවස්ථා • යම් කාර්යයක් තමාට කිරීමට හැකිය යන හැඟීමෙන් යුතු ව අභිමානයක් ඇති කර ගැනීම • උත්සාහයෙන් දියුණු වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ ගවේෂණය කර එම යහපත් චරිත ලක්ෂණ තම ජීවිතයට අදාළ කර ගැනීම • අසාර්ථක වුවත් නැවත උත්සාහ කිරීමෙන් ලැබෙන ගැටලුවලට මුහුණ දීමේ ශක්තිය • ආසන්න පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් අතුරින් අහිතකර වෙනස්කම් හිතකර බවට පත් කර ගැනීම • සැලසුම්වල දී එකිනෙකාගේ හැකියා අනුව වගකීම් බෙදා ගැනීම හා ඉටු කිරීම • පාසලේ දී අපට කළ හැකි යහපත් වෙනස්කම් සඳහා සුදුසු ආකාරයේ නිර්මාණ • විවිධ ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනිමින් ක්‍රීඩා පිටියේ වෙනස්කම් ඇති කිරීමට යෝග්‍ය වින්දනාත්මක ක්‍රීඩා • යහපත් චර්යා පිළිබඳ කියවෙන සරල කවි නිර්මාණය හා ගායනය
15. මිනිසා හා තොරතුරු	• විවිධ මාධ්‍ය හා ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් තොරතුරු ලබා ගැනීම හා වාර්තා කිරීම සිදු කරයි. • සන්නිවේදන මාධ්‍ය හා බැඳි අහිතකර තත්ත්වයන් පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. • සන්නිවේදන ක්‍රම සම්බන්ධ විවිධ නිර්මාණ කරමින් අත්හදා බැලීම්වල නිරත වෙයි. • සංඥා, විධාන සහ පණිවිඩ යොදා ගනිමින් නිර්මාණය කරගත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • නිසි නිවේදනයක වැදගත්කම අවධාරණය වන රංගන හා චරිත නිරූපණවල නියැළෙයි.	• තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පරිගණක තාක්ෂණය ඵලදායීව භාවිතය • සන්නිවේදනයේ දී ලෝකවාසීන් පොදුවේ භාවිත කරන සම්මත සංකේත ඇති බව • විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය හා බැඳි හිතකර මෙන් ම අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳ අවබෝධය හා ඒවා ආරක්ෂාකාරී ව භාවිතය. • තම අදහස සන්නිවේදනය සඳහා සාමූහික ව සිදු කළ හැකි නිර්මාණ • පණිවිඩ යොදා ගනිමින් සිදු කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා • වැරදි තොරතුරු ලබා දීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් ඉස්මතු කරන අවස්ථා නිරූපණ

16. අපේ අතීත විත්ති	• ඓතිහාසික මෙන් ම වටිනාකමකින් යුතු ස්ථාන අගය කරමින් ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට කටයුතු කරයි. • ඓතිහාසික සංස්කෘතික වටිනාකමක් ඇති ශාක, ස්ථාන, වෙනත් දෑ හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි. • අතීත කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය කරයි. • තම ප්‍රදේශයේ/රටේ කැපී පෙනෙන සේවයක් සැලසූ චරිත අගය කරමින් එම චරිත ආදර්ශයට ගෙන ක්‍රියා කරයි. • අතීත උරුමයන් සඳහා දැක්වෙන නිර්මාණ කරයි. • අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩා අගය කිරීමෙන් යුතු ව නිරත වෙයි. • අතීත මුතුමිත්තන් රට වෙනුවෙන් කළ සේවය හා අතීත අභිමානය පිළිබිඹු කරන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.	• ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු ස්ථාන හඳුනාගෙන ඒවා අගය කිරීම • ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු කලා කෘති පිළිබඳ තොරතුරු • අතීත කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය • රටේ දියුණුවට මහඟු සේවයක් කළ රජවරුන් කිහිප දෙනෙකු හඳුනා ගෙන ඔවුන්ගේ සේවයේ යහපත් ආදර්ශ ජීවිතයට එක් කර ගැනීම • අතීත කලා කෘති අධ්‍යයනය කර නිර්මාණ සඳහා ඒවා යොදා ගැනීම • අතීතයේ සිට පැවත එන සාමූහික ක්‍රීඩා • දේශාභිමානය නැංවෙන කවි හෝ විරිඳු හෝ ගායනා හා ඒ අනුව රිද්මානුකූල චලන

1. තේමාව : අපේ යහපැවැත්ම

අර්ථ සම්පන්න සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමේ දී යහජීවන පුරුදු තුළින් පෝෂණය වීම අවශ්‍ය වේ. කායික, සමාජ හා චිත්තවේගී සුවබරතාවෙන් අනූනව ජීව අජීව වස්තූන් සමඟ මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවක් තුළින් සාර්ථකත්වය භුක්ති විඳින්නට අනලස් පුද්ගලයෙකු රටට දායාද කිරීම අවශ්‍ය වේ.

සරල දිවි පැවැත්ම, අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාවයෙන් යුතු ව කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියා කිරීම, අභියෝග ජය ගනිමින් සාර්ථක තීරණවලට එළඹීම, ශාරීරික හා මානසික සුවබරතාව උදෙසා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙමින් විවේකය අර්ථසම්පන්න කර ගැනීම, සමාජයට යහපත් නිර්මාණවලින් දායක වෙමින් කලාකාමී හැඟීම්වලින් යුතු ව සන්තුෂ්ටිය භුක්ති විඳීම සඳහා යෝග්‍ය රසඥතාව වර්ධනයට සමත්කම් දක්වන්නකු බිහි කිරීම මෙම තේමාව මඟින් අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතා :

- මනා සංවිධානයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් තම කටයුතු සාර්ථකව සිදු කර ගනියි.
- යහගුණ අගය කරමින් ඒවා පවත්වාගෙන යැමට කටයුතු කරයි.
- අපේ යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
- ශාරීරික සහ මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- යහපත් හැසිරීම් පිළිබිඹු කරන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැළෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- අන් අය සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ගැටලු ඇති නොවන ආකාරයට වචන හා ඉරියව් පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි.
- තීරණ ගැනීමේ දී කණ්ඩායමේ සැමගේ අදහස්වලට ගරු කරමින් නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හෝ විකල්ප යෝජනා කිරීමේ හෝ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- ආදර්ශවත් පුද්ගලයකුගේ චරිත ලක්ෂණ විමසා බලා තම දිවි පැවැත්මට එක් කරගත හැකි යහපත් ගුණාංග ප්‍රකාශ කරයි.
- සරල දිවි පැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයකුගේ ගුණාංග අනුගමනය කරයි.
- ඕනෑම ස්ථානයක දී, කාර්යයක දී අන් අයට පීඩාවක් ඇති නොවන ආකාරයෙන් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- කණ්ඩායමක් ලෙස සමාජය තුළ ක්‍රියා කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු, අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් අනුව කටයුතු කරයි.
- විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් යහපත් සිරිත් ඉස්මතු කරන නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
- ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- උපදේශාත්මක කවිවල අර්ථය පැහැදිලි කර ගනිමින් තාලානුකූල ව ගයමින් නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1

- යහ පුරුදු ආශ්‍රිත ව කියැවෙන පහත සඳහන් ගීතය ගුරුවරයා විසින් ගායනය කර හෝ විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතයෙන් හෝ සිසුන්ට සවන් දීමට සලස්වන්න.

හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වාගේ
මේ මව්බිම ඉපදී ඉන්නේ
අත්පොඩි ටික එක මුතු කරලා
රකිමු අපේ සිරි ලක් අම්මා //

හොරකම් මැරකම් නැති ව සිතේ
හිටියොත් හොඳ නම නිතර ලැබේ
වැරදි කළෝතින් පව් සිදු වේ
සමාව නම් කිසි දිනක නැතේ
පොඩි අය ම යි ලොකු අය වන්නේ
කෝපය හින්දයි පොඩි වන්නේ

හිත තුළ වෛරය නැති කරලා
ඉන්න ඕනේ හොඳ ළමයි වෙලා
අත් පොඩි ටික එකමුතු කරලා
රකිමු අපේ සිරි ලක් අම්මා //

ගායනය : ඉන්ද්‍රාණි විජේබණ්ඩාර
පද රචනය : කරුණාරත්න අබේසේකර

- ගීතයට සවන් දීමෙන් පසු ගීතයේ කියැවෙන යහපුරුදු පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න. (සිසුන්ට අවශ්‍ය නම් ගීතය නැවත වරක් සවන් දීමට සලස්වන්න.)
- ගීතය ගායනා කිරීමෙන් පසු පහත ආකාරයේ සකස් කළ පත්‍රිකා එක් එක් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

එන්න එපා
කොහෙ ද යන්නේ
ආ මෙන්න
කවුද ඔයා
ඇයි මොනව ද ඕන
කන්න මේක
මෙහෙට එන්න

- මින් එකක් විවිධ අර්ථ මතු වන ආකාරයට ගුරුවරයා කිහිප වරක් විවිධ ස්වරයෙන් උච්චාරණය කොට පෙන්වන්න.

  උදා : මොනව ද ඕනේ ? - කාරුණික ව උදවු කරන හැඟීමෙන් යුතු ව
  - විධානයක, ප්‍රශ්න කිරීමක ස්වරූපයෙන්
  - තර්ජනාත්මක ස්වරූපයෙන්
- ඒ අනුව සමහර වාග් විලාසය ගැටුමකට තුඩු දිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් ගොඩනඟා ගන්න.
- යමක් පවසන විට පවසන දෙයටත් වඩා **පවසන ආකාරය වැදගත් වන බව** අවධාරණය කරන්න.

පියවර 2

- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එම පත්‍රිකා එක් එක් කණ්ඩායම් සඳහා ලබා දෙන්න.
- එම වාක්‍ය විවිධ අර්ථ මතුවන සේ විවිධ ස්වරයෙන් ප්‍රකාශ කළ යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න.
- කණ්ඩායම තුළ සිසුන් යුගල බැගින් යොදවා ඉහත වාක්‍ය එක් සිසුවකු ප්‍රකාශ කරන විට අනෙක් සිසුවාට ඒ සඳහා පිළිතුරක් ලබා දෙන ලෙස පවසන්න.
- එම ශෛලි අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- විවිධ ශෛලි අනුව සංවාදයේ යෙදුණු ආකාරවලින් ඔබට හැඟුණු දේ මොනවා දැයි යන්න විමසන්න.
- වචන භාවිත කරන ශෛලිය අනුව සමහර විට ගැටලු ඇති විය හැකි ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- යම් වාක්‍යයක් විවිධ අර්ථ මතු වන ආකාරයට විවිධ ස්වරයෙන් උච්චාරණය කරමින් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී අසන්නාට ඇතිවන අදහස් කෙබඳු දැයි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් අවධාරණය කරන්න.
- **අන් අයගේ හිත් නොරිදෙන පරිදි අන් අයට තරහ ඇති නොවන පරිදි වචන භාවිතයේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.**

ක්‍රියාකාරකම් 2

- කියන දෙයට වඩා කියන ආකාරය වැදගත් වන බව අවධාරණය කරන භූමිකා රංගනයක් නිර්මාණය කර ගැනීම සඳහා එම කණ්ඩායම්වලට පවරන්න.
- භූමිකා රංගනයේ දී සතුට, කෝපය, දුක, බිය, අප්‍රසාදය, පිළිකුල් බව, මැදහත් බව ආදිය ප්‍රදර්ශනය මුහුණේ ඉරියවු මඟින් අභිනය කර දැක්වීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න.
- ආක්‍රමණශීලි චර්යා සහ යටහත් චර්යා දක්වමින් රංගනයේ යෙදෙන ආකාරය ගුරුවරයා විසින් ප්‍රදර්ශනය කරමින් භූමිකා රංගනයේ යෙදෙන සිසුන් දිරිමත් කරන්න.
- ඒ අනුව එම චර්යා අනුව ගැටුම් ඇති වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- එම චර්යාවලින් බැහැර ව පුරුදු පුහුණු විය යුතු සහනශීලී චර්යා හඳුන්වා දෙන්න.
- ආක්‍රමණශීලී වන අයට යටහත් වී නිශ්ශබ්ද වනවා වෙනුවට සහනශීලී චර්යාවන් මඟින් තම අදහස් දැක්විය හැකි ආකාරය අවධාරණය කරන්න.

- ඒ සඳහා සහනශීලී චර්යාවක පහත දැක්වෙන සහනශීලී ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
  * ආචාරශීලී වචන හා චර්යා භාවිතය
  * පුද්ගලයන්ගේ හිතට පහර දෙන ආකාරයේ වචන භාවිත නොකිරීම
  * පුද්ගලයන්ට එරෙහි නොවී අදාළ කරුණු සංයමයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව
- ඉහත ලක්ෂණ සහිත ව සහනශීලී චර්යා දැක්වීම හා සහනශීලී චර්යා පිළිබඳ අදහස් අවධාරණය කිරීම සඳහා සුදුසු ගී තෝරා සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.

උරණ නොවෙමු කිසි ලෙසේ
නිතර වෙසෙමු සිත් තොසේ
මිදුලේ ඇති මල් ගසේ
පිපෙන සොඳුරු මල් ලෙසේ

ක්‍රියාකාරකම් 3

- ආදර්ශවත් පුද්ගලයන්ගේ චරිත කතා පිළිබඳ පොත්පත් හා ලිපිගොනුවක් සහිත පන්ති පුස්තකාලයක් පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කරන්න.
- පාසල් පුස්තකාලයය හෝ පන්ති පුස්තකාලයය හෝ වෙත සිසුන් යොමු කරන්න
- එහි ඇති ආදර්ශවත් පුද්ගලයන්ගේ චරිත කතා පිළිබඳ පොත් පත් නිශ්ශබ්ද ව කියවීම සඳහා යොමු කරන්න.
- කියවූ පොත්වල ආදර්ශවත් චරිත සහ චරිත ලක්ෂණ වාර්තා කිරීමට පවසන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර ඔවුන් කියවන ලද ආදර්ශවත් චරිතවල එන සුවිශේෂි ලක්ෂණ සහිත ව චරිතාරෝපිත රඟ දැක්වීම් සඳහා අවස්ථාව දෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම් විසින් රංගන ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරු ව එම පුද්ගලයෝ කවරෙක් ද ඔවුන්ගේ චරිත ලක්ෂණ මොනවා ද යන්න ප්‍රශ්න කරමින් කතාබහ කරන්න.
- එම චරිත මඟින් ඔබේ ජීවිතයට ගත හැකි යහපත් ගුණාංග මොනවා ද යන්න, අවසානයේ එවැනි චරිත සොයා ඒ පිළිබඳ පොත් පිංචක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- තමා නිවසේ ගත කරන විවේක කාලය ඒ සඳහා දෛනිකව යොදා ගන්නා ලෙස ද සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 04

- සරල දිවි පැවැත්මක් සහිත පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ ව සිසුන්ට හැඟෙන දේ පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- ඒ සඳහා සිසුන් දන්නා 'සරල' යන පදයෙහි විරුද්ධාර්ථය කුමක් දැයි අසන්න.
- 'සරල - සංකීර්ණ' ලෙස ඔවුන්ගේ පිළිතුර ඇසුරෙන් පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- පන්තියේ සිසුන් එළිමහනට රැගෙන යන්න.
- රවුමක් සාදා පාසලේ දී ඔබට දී ඇති නිල ඇඳුම පිළිබඳ එකිනෙකා අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.

උදා : * ඇඳුමේ වර්ණය	-	ඇඟට ප්‍රිය සුදු පැහැය, පිරිමි ළමයින් සඳහා නිල්/සුදු පාට කලිසම
* පැලඳුම්	-	ටයිපටිය, පාසල් ලාංඡනය
* සපත්තු	-	කළු/දුඹුරු/සුදු
* මේස්	-	සුදු/කළු

- මේ ආකාරයට සැම දෙයක් ම ඉතා ම සරල අන්දමින් සැම දෙනාට ම එක ලෙස සකස් කර ඇති ආකාරය අත්විඳින්න.
- සරල බව ජීවිතයට ආභරණයක් බවත්, සංකීර්ණ දේවල් ජීවිතයට යොදා ගැනීමෙන් ජීවිත විනාශ විය හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  * කන බොන දේ
  * අඳින පලඳින දේ
  * ජීවත් වන ආකාරය
  * යාන වාහන
  * වාසස්ථාන . . .
- වර්තමාන තරගකාරී ජීවන රටාවන් සමඟ ම බොහෝ මිනිසුන්ගේ ජීවිත සංකීර්ණ වී ඇති ආකාරයත්, ඒ තුළින් අවිවේක බව, අනාරක්ෂිත බව වර්ධනය වී ඇති ආකාරයත් අත් විඳීමට සලස්වන්න.
- එම නිසා අප ජීවිතයට සරල දේ මෙන් ම අවශ්‍ය දේ පමණක් ම තෝරා ගැනීමටත්, වුවමනා දේ (තිබුණොත් මනා යැයි හැඟෙන දේ) සොයමින් ඒවා පසුපස හඹා යමින් අතරමං නොවීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- වුවමනා දේ පිළිබඳ හඹා යාමෙන් බොහෝ පවුල් ජීවිත ආර්ථික අපහසුතාවලට ලක් වී (ණය වී) අනවශ්‍ය කරදරවලට මුහුණ දුන් විවිධ අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- එවැනි අවස්ථා හා සජීව අත්දැකීම් පිළිබඳ ව භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- පැරණි ග්‍රාමීය හා සරල ජන ජීවිතයේ ඇති සුන්දරත්වයත්, නාගරීකරණය වීම නිසා මිනිස් ජීවිත සංකීර්ණ වූ ආකාරයත් අතීත ගුරු ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරෙන් තවදුරටත් සාකච්ඡා කර සරල ජීවිතයකට හුරුවීමේ වැදගත්කම සිසුන්ට අවධාරණය කරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 05

- අන් අයගේ ක්‍රියා කලාපය නිසා තමා පීඩාවට පත් වූ අවස්ථා වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න.
- එම අවස්ථා පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- එවැනි අපහසුතා වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවා දැයි කතබහ කරන්න.

- පහත අවස්ථාවල දී මිනිසුන් පත් වන අපහසුතා ගැන විමසීමට ලක් කරන්න.

උදා : * බස්රිය තුළ දී අධික ශබ්දයෙන් යුතු ව කැසට් යන්ත්‍ර සහ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කර තිබීම.

* බස් රථය තුළ හෝ වෙනත් පිරිසක් මැද හෝ මහ හඬින් දුරකථන ඇමතුමක් හා සම්බන්ධ වීම.
* බැංකුවක හෝ එවැනි යම් ස්ථානයක හෝ පිරිසක් පෝලිමේ සිටිය දී තවත් කෙනෙකු පෝලිමේ නොගොස් කටයුතු ඉටු කර ගැනීම.
* පාරේ ක්‍රීඩා කරමින් සිටීම.
* වාහන විශාල ප්‍රමාණයක් ගමන් කරන ප්‍රධාන පාරක කහ ඉරක් නොමැති තැනකින් පාර පැනීම.
* මිනිසුන් රැඳී සිටින ස්ථානයක අපිරිසිදු ව හැසිරීම

- එක් එක් අවස්ථා සඳහා කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසු කණ්ඩායම්වලට අවස්ථා ලබා දෙන්න.
- ඒ සඳහා ප්‍රතිකර්ම යෝජනා කිරීමට අනෙක් කණ්ඩායමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අන් අයගේ විවිධ හැසිරීම් නිසා තමා අපහසුතාවට පත් වන්නා සේ ම තම ක්‍රියා නිසා අන් අය අපහසුතාවට පත්වන බව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- තමන් විසින් සිදු කර ඇති එවැනි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව සිතාබලා ඒවා වාර්තා කිරීමටත්, එම අවස්ථා වළක්වා ගැනීම සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමටත් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා :

මා නිසා අන් අය අපහසුතාවට පත් වූ අවස්ථා	ඒවාට පිළියම්
පන්තියේ අධික ශබ්දයෙන් කතා කිරීම නිසා ගුරුවරයාට සවන් දීමට අන් අයට නොහැකි වීම.	සෑම අවස්ථාවක දී ම සංවර ව හා හඬ අඩුවෙන් කථා කිරීම.
පන්තියේ අධික ශබ්දයෙන් කතා කිරීම නිසා අනෙක් පන්තියේ ගුරුවරයාට පාඩම ඉගැන්වීමට අපහසු වීම.	පන්තියේ ගුරුවරයා නොමැති අවස්ථාවල දී අන් අයට කරදරයක් සිදු නොවන අයුරින් කතා කිරීම.
පැන්සලක් රැගෙන නොයෑම නිසා යහළුවාගේ පැන්සල් ඉල්ලීමෙන් යහළුවාට පාඩම් වැඩ අතපසු වීම.	තමන්ට අවශ්‍ය උපකරණ නිතර තමා ළඟ තබා ගැනීම.
මකනය, අඩිරූල ඉල්ලා නිතර යහළුවාට කරදර කිරීම නිසා යහළුවාගේ අභ්‍යාස ප්‍රමාද වීම	පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය කළමනා රැගෙන ඒම. එසේ නොමැති නම් ඒ සඳහා විකල්ප භාණ්ඩ යොදා ගැනීම.

- තමා පිළියෙළ කළ වගුව අනුව වන පිළියම් ගැන සිතා බලා තම හැසිරීම් වෙනස් කර ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 06

- අප සමාජය විසින් අනුගමනය කරනු ලබන සිරිත් විරිත් මොනවා දැයි වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගෙන පැමිණෙන ලෙස පවසන්න.
- තමා සොයාගෙන ආ සිරිත් විරිත් එක බැගින් ලියා දැක්වීම සඳහා ඩිමයි කොළ තීරුවක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- සිරිත් යනු; අප විසින් කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාවන් බවත්, විරිත් යනු; අප විසින් අත්හළ යුතු අයහපත් ක්‍රියා බවත් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ලියන පුවරුවේ පහත ආකාරයේ වගුවක් සකස් කර ප්‍රදර්ශනය කරන්න

සිරිත්	විරිත්
කෑමට පෙර අත් සේදීම.	ශබ්ද නඟමින් (තලු මරමින්) ආහාර ගැනීම.
වැඩිහිටියන් දුටු විට අසුනින් නැගිටීම.	වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කතා කිරීම.

- ඉහත සිරිත් තම ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමත්, ඒවා අනුව ජීවිතය හැඩ ගැස්වා ගැනීමටත් අවශ්‍ය ආදර්ශ සපයමින් ඒ සඳහා සිසුන් හැඩ ගැස්වීම සඳහා කටයුතු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 07

- ශරීරයේ යහපැවැත්ම සඳහා හේතුවන දේ මොනවා ද යන්න පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ බුද්ධි කලම්බනයේ යෙදෙන්න.
- දියර හෙවත් පානීය ජලය පානයට දෛනික ව හුරු පුරුදු වීම සාර්ථක ජීවිතයකට කොපමණ ප්‍රයෝජනවත් වේ ද යන්න පිළිබඳ ව සිසුන් තුළ හැඟීම් ඇතිවන ආකාරයේ සාකච්ඡාවක් ගොඩ නඟන්න.
- උදැසන අවදි වීමෙන් අනතුරු ව ශරීරයට අවශ්‍ය පානීය අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ වැදගත්කම දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මෙන් ම බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ද අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් බව සිසුන්ට තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.
- බහිස්‍රාවීය කටයුතු ක්‍රමවත් ව සිදු කිරීමට හැකිවීම ගතට මෙන් ම සිතට ද සැනසිලිදායක බවක් ඇති කිරීම සඳහා පෙලඹවීමක් සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ පහත කරුණු අවබෝධ කරවන්න.
- සැලසුම් කළ දිනක දී පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්න.
- විවේක කාලයෙන් පසු ව පන්තිය ආරම්භයේ දී සිසුන් විසින් ගෙනෙන ලද වතුර බෝතල්වලින් ඉතිරි වූ ජල ප්‍රමාණය කොපමණ දැයි බැලීමට පවසන්න.
- තමා විසින් පානය කරන ලද ජල ප්‍රමාණය තමන්ට ප්‍රමාණවත් ද යන්න පිළිබඳ කතාබහ කරන්න.
- තමා කොපමණ ජලය පානය කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ ද කතාබහ කරන්න.
- අඩුවෙන් වතුර පානය කිරීම නිසා ඔබට දැනෙන අපහසුතා මොනවා දැයි විමසන්න.

- පහත කරුණු ඇතුළත් ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    * මුත්‍රාවල වර්ණය තද පැහැති වීම
    * මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුව
    * සිරුරේ මලානික ගතිය
    * හම වියළීම
    * තොල් වියළීම
    * උගුරකට වියළීම
- ඒ අනුව දින පතා ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීමට යොමු කරන්න.
- දින පතා ජලය පානය කිරීමේ වැදගත්කම පහදා දෙන්න.
- වකුගඩු නීරෝග වීම, සම පැහැපත් වීම, රෝගාබාධ අඩු වීම, අධික තරබාරුව අඩු වීම, ප්‍රාණවත් සිරුරක් ලැබීම ආදි කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් ගොඩ නඟන්න.
- සිසුන් ජලය පානය කරන ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ ව නිතර සොයා බලන්න.

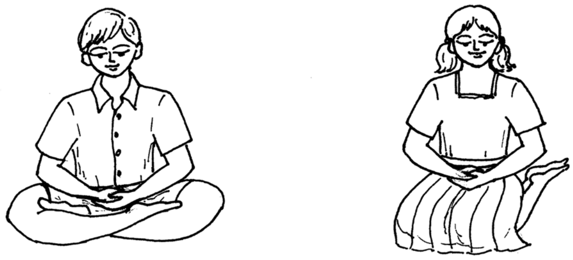
ක්‍රියාකාරකම් 08

- 'යහපත් සිරිත්' යන මාතෘකාව යටතේ සිසුන් කැමති අයුරින් නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පෙලඹවීම් කරමින් සහයෝගය ලබා දෙන්න.
    * කවි නිර්මාණ කිරීම
    * ගීත නිර්මාණය
    * කතන්දර නිර්මාණය
    * නාට්‍ය පෙළක් නිර්මාණය
    * චිත්‍ර නිර්මාණය
    * රචනා නිර්මාණය
- සැම සිසුවකුට ම තමා කැමති නිර්මාණයක් කරන ලෙසත් ඒවා සිත් ගන්නා පරිදි සකස් කර නිර්මාණ පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කරන ලෙසත් පවසන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 09

- දින පතා ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් යෙදවීම සඳහා කටයුතු කරන්න.
- එම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී එම ස්ථානයේ ම සිට සූර්ය නමස්කාරය සිදු කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- මෙහි දී සිසුන්ට පහසු ඇඳුම් (ජීන්ස්/ටී ෂර්ට් වැනි) භාවිත කරන්න.
- සිසුන් පේළියට සිට ගැනීමට සලස්වා රිද්මයට අනුව සූර්ය නමස්කාරය ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න. (මේ සඳහා වාදනයක් යොදා ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම් වඩාත් උචිත වේ.)
- සූර්ය නමස්කාරය අවසන් කළ පසු එම ස්ථානයේ ම සිසුන්ට හිඳ ගැනීමට සලස්වන්න.
- සූර්ය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම දෛනික ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
- සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදවීම සඳහා කටයුතු කරන්න.

- පහසු ඉරියවුවෙන් හිඳගැනීමට සලස්වා දෑස් පියා ගැනීමට පවසන්න.



- පහත ආකාරයෙන් ගුරුවරයා පවසන විට දෑස් පියාගෙන නිහඬ ව හිතින් ඒවා පැවසීමටත් උපදෙස් දෙන්න.

  * **පියවර 1** (ශාරීරික ලිහිල් බව)

  - මම ශරීරය සැහැල්ලු කර ගනිමි
  - මගේ අත් පා සැහැල්ලු යි
  - මගේ හිස සැහැල්ලු යි
  - මගේ පපුව සැහැල්ලු යි
  - මගේ ශරීරය ම සැහැල්ලු යි

  * **පියවර 2** (මානසික ලිහිල් බව)

  - මම අවට ශබ්දවලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙමි.
  - මම මගේ මනස ද සැහැල්ලු කර ගනිමි
  - මගේ පන්තියේ මා අවට ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
  - යාබද පන්තිවල ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
  - ඈතින් ඇසෙන ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
  - ළමයින්ගේ හඬවල් මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - කුරුල්ලන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - සුළඟේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - වෙනත් සතුන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - ගස්වැල් සෙලවෙන ශබ්දය මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - පාරේ වාහනවල හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
  - ඈත මුහුදේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි. (ප්‍රදේශය අනුව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.)
  - මා හුස්ම ගන්නා හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
  - මගේ හදවත ගැහෙන හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
  - මට දැන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවත ගැහෙන හඬ පමණ යි.
  - මට දැන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවතේ හඬ පමණ යි. (මිනිත්තු 2ක් පමණ නිහඬ ව සිටීමට සිසුන්ට ඉඩ හරින්න)
  - ඔව් දැන් මගේ හිත සැහැල්ලු යි.
  - මගේ හිතත් ගතත් දැන් සැහැල්ලු යි.

* **පියවර 03** (අධිෂ්ඨානය)
  - මම මෙලෙස අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි
  - මා ලබාගත් සිතේ සැනසීම මම මගේ යහළුවන්ට බෙදා දෙන්නෙමි
  - මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පවුලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
  - මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පාසලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
  - මගේ මුළු රටට ම බෙදා දෙන්නෙමි
  - මම මගේ නිවසට ආලෝකයක් වෙමි
  - මම පාසලට ආලෝකයක් වෙමි
  - මම මුළු රටට ම ආලෝකයක් වෙමි
* **පියවර 04** (ප්‍රාර්ථනා)
  - මම මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරමි
  - මගේ හිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දැනේ වා!
  - මගේ නිවසේ අයට දැනේ වා !
  - මගේ පාසලට දැනේ වා !
* **පියවර 05** (උදානය)
  - මම මේ ලෙස උදම් වෙමි
  - මා ලබාගත් සැනසීම මගේ යහළුවන්ට බෙදාදෙන්න මට පුළුවන්
  - මගේ හිතේ සැනසීම ගෙදර අයට බෙදා දෙන්න මට පුළුවන්
  - හොඳ දරුවකු වෙන්න මට පුළුවන්
  - සියලු දෙයින් ම ජය ලබන්න මට පුළුවන්
  - මුළු ලෝකය ම දිනන්න මට පුළුවන්
* සෙමෙන් සෙමෙන් ඇස් හැර නිහඬ ව නැගී සිට නිහඬව ම පේළියට පන්තියට ගමන් කිරීමට පවසන්න. (දින පතා මෙලෙස කිරීමෙන් ආවේගශීලි ස්වභාවය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වෙයි)

ක්‍රියාකාරකම් 10

- උපදේශාත්මක කාව්‍ය ග්‍රන්ථවල ඇති උපදේශාත්මක කවි කීපයක් පහත පරිදි ඉදිරිපත් කර ඇත.
- එක් එක් කවි කණ්ඩායම් වශයෙන් පන්තිය ඉදිරියේ ගායනා කිරීමත් රංගන ඉදිරිපත් කිරීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.

උදා : සිරිත් මල්දම/ලෝවැඩ සඟරාව/සුභාෂිතය/ලෝකෝපකාරය

හොඳ ළමයා

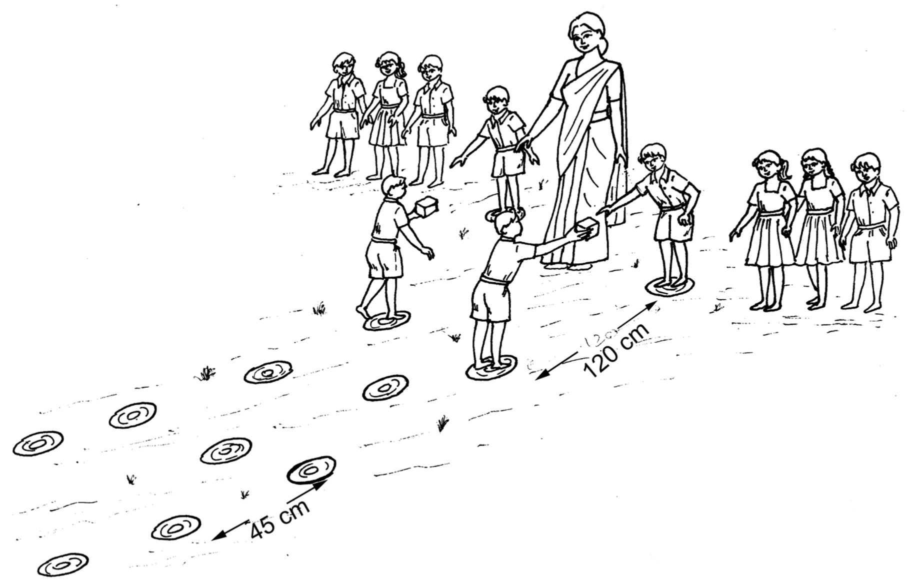
පාට සුවඳ එක වගේ
තිබෙන රෝස මල වගේ
කීකරු පොඩි ළමයගේ
කවුරුත් පවසති අගේ

පද රචනය : එස්. මහින්ද හිමි

- එස්. මහින්ද හිමියන් විසින් රචිත මෙම කවි පන්තිය මව්බස ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ 79 සහ 80 පිටුවල සඳහන් වේ. ඒ අනුව ඉතිරි කවි ඇසුරු කර ගනිමින් තාලානුකූල ව ගායනා කර ප්‍රකාශනාත්මක චලන ඉදිරිපත් කරන්න.
- මෙම තේමාවේ 1 ක්‍රියාකාරකමෙහි අන්තර්ගත ඉන්ද්‍රාණි විජේබණ්ඩාර ගායනා කරන 'හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වාගේ' ගීතය ද තාලානුකූල ව ගයමින් නිරූපණ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 11

- සිසුන් එළිමහනට රැගෙන යන්න.
- "පරිස්සමින් දිනමු තුටින් සෙල්ලම් කරමු" යැයි පවසා කණ්ඩායම් දෙකකට සිසුන් බෙදා ගන්න.
- රූප සටහනේ ඇති පරිදි ගුරුවරයා සහ සිසුන් සැලසුම් ගත වන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකෙන් ප්‍රථම සිසුන් දෙදෙනා ස්ථානගත කර ඔවුන්ගේ හිස මත ගුරුවරයා විසින් මංජුසාව තබන්න. ආරම්භයට සංඥාවක් නිකුත් කරන්න.
- සෙන්ටිමීටර 45 පමණ දුරින් ඇති අම්බිලියා/වච්චියේ (පාදයෙන් ඇඳ ගන්නා රවුම) අනෙක් වච්චියට පියවර මාරු කරමින් යෑමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.



- තරගකාරිත්වය වැඩි කිරීමට තනි වච්චියක (පාදයෙන් ඇඳගන්නා රවුම) ගමන් කිරීමට ද සලස්වා ඇත.
- අවසන් වච්චියට ගොස් අත දිගු කොට සෙ.මී.120ක පමණ දුරින් සිටින තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයාට මංජුසාව ලබාදීමට සලස්වන්න.
- එය ගත් සිසුන් නැවත ක්‍රීඩාව පටන් ගන්නා තැනට පැමිණ පෙර පරිදි ම සිදු කිරීමට යොමු කරන්න.
- පිළිවෙළ අනුව තරගය අවසන් කරන සිසු කණ්ඩායමට මංජුසාව ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ගුරුවරයා විසින් ලබා දෙන්න.

- මංජුසාව බිම වැටුණහොත් පෙර සිටි ස්ථානයේ සිට නැවත තරගය ආරම්භ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ⨂ දැක්වෙන වච්චි සඳහා කණ්ඩායම් දෙකෙහි සාමාජිකයන් ප්‍රවේශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කණ්ඩායම් අතර තරගකාරිත්වය පවත්වා ගැනීමට පෙලඹීම් ඇති කරන්න.
- ජයග්‍රහණය ලැබූ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ට හා අනෙක් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ට සුහදතාව පළ කරමින් විසිර යෑමට අවස්ථාව දෙන්න.

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "සතුට ලබන්නෝ සැබෑ දිනන්නෝ" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

2. තේමාව : අපි ලක් වැසියෝ

මිනිස් සමූහයක එකතුවෙන් සකස් වන සමාජයක් තුළ ජාති ආගම් යනාදි ලෙස විවිධ ජන කොටස් සහිත සමාජ අනුබණ්ඩ ඇති වේ. එවැනි ජන සමාජයක ජන කොටස් අතර සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කිරීමට නම් ඒ ඒ ජන කොටස්වල සංස්කෘතික තත්ත්වයන් පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතු ව එම සංස්කෘතික තත්ත්වයන් අගය කරන අනන්‍යතායට ගරු කරන ඒවා රැක ගැනීමට දායක වන දේශීයත්වයට මුල් තැනක් දෙන සහජීවනයෙන් කටයුතු කරන ජන සමූහයක් නිර්මාණය විය යුතු ය. කුඩා කල සිට ම සිසුන්ට එම හුරුව ලබා දී එවැනි උත්තරීතර ජන සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට මෙම තේමාව සැලසුම් කොට ඇත.

නිපුණතා :

- ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතික හා ජාතික උරුමයන්හි ලක්‍ෂණ විමර්ශනය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි.
- විවිධ ජන වර්ග, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ හා අනන්‍යතාවන් අගය කරමින් ඒවා රැක ගැනීමට දායක වෙයි.
- රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැප කිරීම් සිදු කළ අය අගය කරමින් දේශාභිමානයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ විවිධ කටයුතු සඳහා සහය දක්වන ආයතන පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබයි.
- ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විවිධ සංස්කෘතීන් පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතු ව දේශීයත්වයට මුල් තැන දෙමින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ලක්වැසියන් අතර භාවිත වන ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.
- ජාතික අභිමානය මතුවන ආකාරයට සෞන්දර්යාත්මක ඉදිරිපත් කිරීම් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- ජාතික මෙන් ම අන්තර්ජාතික උත්සවවල දී ශ්‍රී ලාංකිකයකුගේ අනන්‍යතාව පිළිබිඹු කරන ඇඳුම් පැළඳුම් කතාබහ ආදියේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගනිමින් කටයුතු කරයි.
- ජාතික උරුම කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු ගවේෂණය කර ඒ පිළිබඳ ව විවිධ අයුරින් තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි.
- ජාතික උරුමයන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- ශ්‍රී ලාංකික සියලු ම ජන කොටස් අතර මිත්‍රශීලී ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරයි.
- රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැප කිරීම් කළ විවිධ නායකයන්ගෙන් වූ සේවය අගය කරමින් වාර්තා කරයි.
- තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ඇති පරිපාලන ආයතනයක් නිරීක්ෂණය කර එමගින් වන සේවය පිළිබඳ ව වාර්තා කරයි.
- තම ප්‍රදේශයට ආවේණික සැරසිලි පිළිබඳ ව සොයා බලා ඉන් කිහිපයක් නිර්මාණය කරයි.

- ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර භාවිත වන ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- ශ්‍රී ලාංකිකයන් හා ශ්‍රී ලංකාවේ විභූතිය පිළිබඳ කියැවෙන ගීත ගායනා කරමින් ප්‍රකාශනාත්මක චලන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස අපේ රට නියෝජනය කළ ශ්‍රී ලංකාවට ගෞරවයක් ගෙන ආ ශ්‍රී ලාංකිකයන් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට ක්‍රියාකාරකමට පෙර සිසුන් යොමු කරන්න.
- ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස ජාත්‍යන්තර තලයේ අපේ රට නියෝජන අවස්ථා පිළිබඳ වීඩියෝ පට, ඡායාරූප, පුවත්පත් වාර්තා ආදිය කණ්ඩායම් වශයෙන් අධ්‍යයනය කිරීමට සලස්වන්න.

  උදා : * ක්‍රීඩා උත්සව (නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, චෙස්, ක්‍රිකට්, ඔලිම්පික්, . . . ආදි)
  * විවිධ සම්මාන ලබා ගැනීමට අදාළ උත්සව (චිත්‍රපට, නාට්‍ය, . . . නව නිපැයුම්, සුවිශේෂ පුද්ගලයෝ)
  * අභ්‍යවකාශ වැඩසටහන් සහ වෙනත් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සඳහා අන්තර්ජාතික තලයට එක් වූ ලාංකිකයෝ
  * අධ්‍යාපන උත්සව
  * අන්තර්ජාතික සමුළු/සම්මන්ත්‍රණ
  * ආගමික උත්සව
  * විදෙස් සංචාර . . . ආදිය
- එවැනි පුද්ගලයන්/කණ්ඩායම් සහ අවස්ථා දැක්වෙන වීඩියෝ දර්ශන හැකිනම් ඉදිරිපත් කරන්න.
- යම් සම්මන්ත්‍රණයක දී සමුළුවක දී හෝ වැඩසටහනක දී හෝ අපේ රට නියෝජනය කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම පිළිබඳ අගය කිරීමට ලක් කිරීම සඳහා විදේශ රටක නියෝජිතයන් හමුවේ ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස ඇඳ පැලඳ තම මව්බස හසුරුවමින් හා පොදු විදේශ භාෂාවක් ලෙස ඉංග්‍රීසි භාෂාව භාවිත කරමින් තම රටේ නම හා රට වෙනුවෙන් තමාට වූ නියෝජනය කිරීමට ලැබුණු අවස්ථා අගය කිරීමට සුදුසු සරල ඉංග්‍රීසි වදන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අන්තර්ජාතික මට්ටමේ තරගයකින් ජයග්‍රහණය කර වෙනත් රටකට යාමට සිදු වුවහොත් ඒ රටේ දී ඔබ ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස කටයුතු කරන්නේ කෙසේ ද?
- ඔබට ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස ජාත්‍යන්තර මට්ටමෙන් කටයුතු කිරීමට සිදු වුවහොත් ඔබ කටයුතු කරන්නේ කෙසේ ද? සිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්නයක් අසන්න. අවධානයෙන් යුතු ව සිතා බලා සිසුන් දෙන පිළිතුර පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.
  * සහභාගි වීමට ලැබෙන අවස්ථාවේ ස්වභාවය
  * එම අවස්ථාවේ දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය
  * ඇඳින පලඳින ආකාරය
  * කතාබහ කරන ආකාරය
  * තම රටේ අනන්‍යතාව පිළිබඳ ව තමන්ට හැඟෙන/දැනෙන දේ විස්තර කරන ආකාරය

* අනාගතයේ 'දවසක මම . . . . ' යන්න සිසු අවධානයට යොමු කරමින් අනාගතයේ දිනයක තමන් කැමති අංශයකින් රට නියෝජනය කරන අවස්ථා පිළිබඳ පරිකල්පනයේ යෙදෙමින් චිත්‍ර, කවි නිර්මාණය කිරීමට හෝ වාචික ප්‍රකාශ කිරීමට තේමාව ක්‍රියාත්මක වන කාල සීමාවේ සිසු ළැදියා හා රුචිකත්ව සඳහා වෙන් වී ඇති කාලය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- තුන් වන හා හතර වන ශ්‍රේණිවල උගත් කරුණු ද සම්බන්ධ කර ගනිමින් ජාතික කොඩිය, ජාතික ගීය, රාජ්‍ය ලාංඡනය පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකමට පෙර සිසුන් යොමු කරන්න.
- මෙම සුවිශේෂ ජාතික සංකේතවල හා ලාංඡනවල වැදගත්කම තව දුරටත් අවධාරණය කරන්න.
- මේවා අපේ රටට පමණක් අනන්‍ය වන බව තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.
- තවද, මෙම සංකේත සහ ලාංඡන හැර අපේ රටේ අනන්‍යතාව මතු කරන අනෙකුත් දෑ පිළිබඳ ව ද කරුණු විමසීමක් කරන්න.
- මෙහි දී, තම ප්‍රදේශයට ආවේණික පහත සඳහන් සුවිශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * ආහාර වර්ග
  * පාන වර්ග
  * ගස්වැල්
  * සත්තු
  * භූමියේ සුන්දරත්වය
  * දේශගුණ/කාලගුණ තත්ත්වයන්
  * ආවේණික බෝග වර්ග
  * සුවිශේෂ ස්ථාන
  * විශේෂ ක්‍රීඩා, ප්‍රදේශයට ආවේණික ජන ක්‍රීඩා
  * ප්‍රාදේශික සිරිත් විරිත්, වටිනාකම් අගයයන්, ප්‍රාදේශික භාෂා
  * සංස්කෘතිකාංග වැනි දේ ද සාකච්ඡා කරන්න.

- ඒවායේ වටිනාකම සැම විට ම අගය කරන්න. තම පළාතට, තම ප්‍රදේශයට, තම පාසලට ගෞරවයක් අත්වන ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම සැම සිසුවකුගේ ම වගකීම බවත්, වැඩිහිටියකු ලෙස අනාගතයේ දී කටයුතු කිරීමේ දී තම රට, පළාතට, ප්‍රදේශයට, තම පරම්පරාවට ගරුත්වයක් ඇතිවන ආකාරයෙන් කටයුතු කළ යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න. අවබෝධ කර දෙන්න.
- එමෙන් ම අප රටේ සුවිශේෂ ස්ථාන, ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විවිධ සංස්කෘතික ලක්ෂණ දැක්වෙන අවස්ථාවල හා උත්සවවල වීඩියෝ දර්ශන ආදිය ඉදිරිපත් කරමින් පොදු සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න. මෙහි දී බහුජාතික, බහු ආගමික මෙන් ම බහු සංස්කෘතික රටක් ලෙස අප ජීවත් වෙන බවත් අප රටේ අනන්‍යතාව සැම විට ම ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කළ යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- ඉහත කරුණු මඟින් රටේ අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වන අයුරින් හා අනන්‍යතාව ආරක්ෂා වන අයුරින් කටයුතු කිරීමේ වටිනාකම මෙන් ම වැදගත්කම සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
- සිසු අදහස් අගය කරමින් ශ්‍රී ලංකාවට අනන්‍ය වූ මෙන් ම සුවිශේෂ වූ මේ සාධක සැම ශ්‍රී ලාංකිකයකුට ම උරුම වන බවත්, අප රටේ අභිමානයට ඉවහල් වන බවත් මතුකර දක්වන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ අනන්‍යතාව මතු කර දැක්වෙන පහත සඳහන් ආකාරයේ ගීත, ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ගායනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පහත සඳහන් ගීත ගායනයට පෙර ගීතයේ අර්ථය, වචනවල ඇති අපේකම, දේශීයත්වය ඉස්මතු කර රස විඳීමට සලස්වන්න.

  * දකුණ නැඟෙනහිර බටහිර උතුර ද එක කොඩියේ සෙවනේ

  (අයිවෝ ඩෙනිස්)

  * අභිමානනීය වූ නවෝදයේ හිරු හෙට උදයේ පායනවා

  (අයිවෝ ඩෙනිස්)

  * මට මැණි වගේ - මට පියා වගේ
  මට ආදර මගෙ ලංකා

  (රුවන් ශ්‍රීලාල් දල්පදාදු)

  * සඳ මඩලේ සිට තරු මඬලේ සිට දිවැස් හෙළන පුතුනේ

  (මාලනී බුලත්සිංහල)

- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- තම ප්‍රදේශයේ පවතින උරුමයන් වන සුවිශේෂ ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට සිසුන් සමග ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක නිරත වන්න.

  (මේ සඳහා එම ප්‍රදේශය පිළිබඳ විශේෂ අවබෝධයක්/දැනුමක් ඇති සම්පත් පුද්ගලයකුගේ සහාය අවශ්‍ය නම් ලබා ගත හැකි ය.)
- එම උරුමයන් පිළිබඳ සුවිශේෂ තොරතුරු සටහන් කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * ඓතිහාසික වටිනාකම
  * කාලසීමාව
  * සුවිශේෂ ලක්ෂණ
  * සංරක්ෂණ උපාය මාර්ග
  * මතු පරපුරට පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ
- සිසුන් ලබාගත් අත්දැකීම් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. තම ප්‍රදේශයේ පවතින මෙවැනි සුවිශේෂ ස්ථාන රැක ගැනීමේ අගය මතු කරන්න.
- ඉන් පසු සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඔවුන් ලබාගත් අත්දැකීම් විවිධාකාරයෙන් වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- එලෙස ලබාගත් අත්දැකීම් හා විවිධාකාරයෙන් වාර්තා කිරීමෙන් ලද තොරතුරු පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

<u>අපට ආවේණික වූ අපේ උරුමයන් ලෙස ගත හැකි දේ :</u>

* ඉපැරණි ස්ථාන/ගොඩනැගිලි , වෙහෙර විහාර
* ත්‍රිපිටකය
* දේශීය කැටයම් (ගොක්කොළ, ලී)
* නටබුන් (ඓතිහාසික වටිනාකමින් යුත් ගොඩනැගිලි)
* ගල් කැටයම් * මූර්ති * චිත්‍ර * පෙරහැර
* ගෘහභාණ්ඩ * ජනගීත/කවි/ක්‍රීඩා...ආදිය විස්තර කරන්න.
* රූකඩ * සටන් ක්‍රම (අංගම් පොර) * පුද පූජා
* සිරිත් විරිත්/ආගන්තුක සත්කාරය . . . ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- ජාතියක් වශයෙන් අපට උරුම වී ඇති අනන්‍යතාවකින් යුත් ලක්ෂණ සහිත සියලු දේ ජාතික උරුමයන් වන බව සිසුන්ට පවසන්න. ඒවායින් සමහර දේ ජාතික උරුමයන් පමණක් නොව ලෝක උරුමයන් වී ඇති ආකාර ද අවධාරණය කරන්න.

  උදා : ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය, දළදා මාලිගය, සීගිරිය, සිංහරාජ වනාන්තරය
- සිසුන්ගේ අදහස් ඇසුරෙන් ජාතික උරුමයන් ආරක්ෂා කිරීමේ/ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත්කම තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- කලාව, සංස්කෘතික උරුමයන්, වර්තමානයේ පත් වී ඇති තත්ත්වය පිළිබඳ විමසිලිමත් වීමට කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්න.

  උදා : * නොසලකා හැරීම
  * හානිකර දේ කිරීම
  * අගය නොකිරීම
  * වටිනාකම් හඳුනා නොගැනීම
  * ඉදිරි පරම්පරාවට ඉගෙන ගැනීමට යොමු නොකිරීම හා නූතන පරම්පරාව ඒවා ඉගෙන ගැනීමට අකමැති වීම (විවිධ වෙදකම්, කලා කටයුතු)
  * විවිධ හස්ත කර්මාන්ත සඳහා භාවිත ද්‍රව්‍යවල මිල ඉහළ යාම (ඉඳි, තල් කොළ වර්ග, පොල් ඉරටු, පන්, වේවැල්, ලාක්ෂා, . . .)
  * අවශ්‍ය සම්පත්වල හිඟකම
- අතීතයේ දී අපේ රටට විශාල වශයෙන් කීර්තියක් ගෙන ඒමට හේතු වූ දේ පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  * කෙම් ක්‍රම හා හෙළ වෙදකම් (දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම, යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර) ඇසුරෙන් විවිධ රෝග සුව කිරීම.
  * ශාන්ති කර්ම ඇසුරෙන් විවිධ ලෙඩ සුව කිරීම
  * කැටයම් ඇසුරෙන් මඟුල් පෝරු, පිරිත් මණ්ඩප, තොරණ ඉදි කිරීම (ගොක් කොළ, ලී, කඩදාසි)
  * පිඟන් මැටි/මැටි, පල්ප් වැනි දේ ඇසුරෙන් අලංකාර භාණ්ඩ හා උපකරණ නිපදවීම

* පැරණි දේශීය ආහාර වර්ග ඇසුරෙන් හා ජන ගී/ජන නැටුම්/ජන ක්‍රීඩා ආදිය ඇසුරෙන් අපේ සංස්කෘතික අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වීම.
* කළු ගලින්, මැටියෙන්, දැවයෙන් පිළිම, මූර්ති නෙළීම සිදු කිරීම
* වෙස් මුහුණු නිර්මාණ, ලාක්ෂාවලින් විවිධ සියුම් නිර්මාණ කිරීම.

- මේ ආකාරයට ජාතික උරුමයන් රැක බලාගැනීමෙන් හා ඒවා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමෙන් රටට සිදුවන යහපත් තත්ත්වයන් ද සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  * තම රටේ අනන්‍යතාව ආරක්ෂා වීම
  * රටට කීර්ති නාමයක් ගෙනදීම/ රටට වටිනාකමක්/අගයක් ලැබීම
  * සංස්කෘතිය පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට දායාද කිරීම පහසු වීම
  * මානසික සුවයක් අත්විඳීම
  * සංස්කෘතික වටිනාකම දිනෙන් දින ඉහළ යාම
- එම නිසා රටේ පුරවැසියන් ලෙස **දේශීය දේ, ජාතික වස්තූන්, ජාතික උරුමයන් ආරක්ෂා කිරීම** අපේ වගකීමක් බව අවධාරණය කරන්න.
- **කිසිදු අයකු විසින් ජාතික උරුමයන්ට කිසිදු හානියක් සිදු නොකිරීමටත්, එවැනි තත්ත්ව හමුවේ නීති හා ආරක්ෂක නිලධාරීන් දැනුම්වත් කොට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට අප හැමදෙනාට ම අයිතියක් ඇති බවත් තහවුරු කරන්න.**

ක්‍රියාකාරකම 5

පියවර 1

- එක ම රටක විවිධ ජනකොටස් එක් ව සමඟියෙන් සිටීමේ වැදගත්කම අවධාරණය වන ගීත කිහිපයකට සවන් දීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම ගීතවල අදහස සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිතව ඉදිරිපත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

  උදා : * ශ්‍රීනි විභූෂිත ලංකා බැබළේ (ලතා වල්පොල)
  * ලෝකයක් නසන්නට රුදුරු අවි අත දරා (සුනිල් එදිරිසිංහ)
- මෙවැනි ඔබ දන්නා වෙනත් දේශානුරාගී/දේශාභිමානී ගී හා විවිධ භාෂාවෙන් රචිත ගීත ද සොයා ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඒවා පන්තියේ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- ඉන් පසු සිසුන් එළිමහනට රැගෙන යන්න.
- සිසුන් 8 දෙනෙකු පමණ වන පරිදි (සුදුසු ලෙස) කණ්ඩායම් කරන්න.
- ටුවයින් නූල් බෝලයක් සපයා ගන්න.
- කණ්ඩායම් රවුමට සිටුවා සෑම සිසුවකුට ම අවස්ථා 3-4ක් ලැබෙන පරිදි ටුවයින් නූල් අත්වල රඳවමින් එකිනෙකාට යැවීමට යොමු කරන්න.
- විවිධ හැඩවලින් යුතු ව රටා මැවෙන ආකාරය අත්හදා බැලීමට සලස්වන්න.
- නූලෙන් ලස්සන රටා මැවෙන ආකාරය අත්වින්දා සේ අපි විවිධ ජාතීන් අතර සමඟියෙන් සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමේ දී රටක සිටින සියලුම පුරවැසියන් අතර මිත්‍රශීලී ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.

- කවර හෝ ජාතියක කවර හෝ ආගමක් අදහන පිරිසක් සමඟ මුතු මාලයක මුතුඇට සේ එකට එක් වී සහයෝගයෙන් ජීවත් විය යුතු බවත්, නූල් බෝලයක් ඇසුරෙන් මැවෙන විවිධ ලස්සන රටාවක් මෙන් භේදයකින් තොර ව මිත්‍රශීලී ව, එක් ව මැනැවින් ජීවත් වීමේ වටිනාකම සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

පියවර 2

- අප රටේ වාසය කරන විවිධ ජන කොටස්;
  * ආදිවාසී
  * සිංහල
  * දමිළ
  * මුස්ලිම්
  * බර්ගර් . . . ආදි සෑම ජන වර්ගයකට ම ආවේණික සුවිශේෂ ලක්ෂණ/සංස්කෘතිය පිළිබඳ කරුණු සොයාගෙන ඒමට සිසුන් කණ්ඩායමකට කලින් උපදෙස් දෙන්න. (එක් කණ්ඩායමකට එක් ජන කොටසක් පිළිබඳ තොරතුරු) (විවිධ ජන වර්ග නියෝජනය කරන සිසුහු පන්තියේ සිටිත් නම් ඒ අනුව තොරතුරු රැස් කර ගන්න.)

  උදා : * ඇඳුම් පැලඳුම්
  * කෑවිලි පෙවිලි
  * චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර
  * ආචාරධර්ම
  * කතාබහ

- ඉහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා විවිධ ජාතීන්ගේ සුවිශේෂතා පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (සිසු ඉදිරිපත් කිරීම්වල දී මතු කර දැක්විය යුතු සුවිශේෂ ලක්ෂණ පෙන්වීමට ගුරුවරයාගේ මැදිහත්වීම සිදු කරන්න.)
- විවිධාකාරයෙන් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට ද සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න.
  * චරිතාරෝපිත රංගන ඇසුරෙන්
  * කවි, ගීත ගායනා ඇසුරෙන්
  * චිත්‍ර/රූකඩ ඇසුරෙන්
  * විවිධ චලන ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන්
  * මැටි, ක්ලේ, පල්ප නිර්මාණ ඇසුරෙන්
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- විවිධ ජනවර්ග අතර මිත්‍රත්වය වර්ධනයට භාෂාවේ ඇති වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
- තම මව් බසට අමතර ව වෙනත් එක් භාෂාවක් හෝ ඉගෙන ගැනීමෙන් විවිධ ජන වර්ග අතර එකමුතුකම වැඩිදියුණු වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ඒ අනුව සිංහල සිසුන් දමිළ භාෂාව ද, දමිළ හා මුස්ලිම් සිසුන් සිංහල භාෂාව ද, බර්ගර්, සිසුන් සිංහල භාෂාව ද, මැලේ සිසුන් ඇත්නම් සුදුසු පරිදි සිංහල/දමිළ භාෂාව ද පොදුවේ කටයුතු කිරීමට සියලු ම සිසුන් ඉංග්‍රීසි භාෂාව ද පුරුදු පුහුණු වීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

පියවර 1

- විදේශීය ආක්‍රමණිකයන්ගෙන් රට මුදා ගැනීමට සිය ජීවිතය පවා කැපකළ ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා, මොනරවිල කැප්පෙටිපොල දිසාව ආදි ජාතික වීරයන් පිළිබඳ කරුණු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.

උදා : **ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා**

නිදහස් සටනේ ප්‍රධානතම සෙන්පතියකු වූ ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩාගේ මුල් නාමය වූයේ දාවිත් හෙවත් ඩේවිඩ් ය. අලුදෙණියේ බණ්ඩා, කපුරුබස්ති බණ්ඩලාගේ ඩේවිඩ්, දොන් පුල්ලේ වෙදරාල ආදි නම්වලින් හැඳින්වූයේ ද මොහු ම ය.

වර්ෂ 1843 පමණ කාලයේ දී මොහු බදුල්ල ප්‍රදේශයේ වාසය කර ඇති අතර එහි දී ජාතිමාමක, ජාත්‍යාභිමානී, නිර්භීත සිංහලයන් සමඟ එකතු වී ඉංග්‍රීසීන්ට විරුද්ධ ව කටයුතු කර ඇත. එනිසා ම මොහු රාජද්‍රෝහියකු හැටියට ඉංග්‍රීසි ආණ්ඩුව විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබ තිබිණි.

තමා රාජසිංහ පවුලට නෑකම් ඇත්තකු බව ප්‍රකාශ කරමින් මහනුවර දළදා මාලිගාවේ වාසය කර ඇත. විදේශීය පාලනයට විරුද්ධව කටයුතු කිරීමේ දී එයට අවශ්‍ය පොදු ජන විශ්වාසය සහ සහයෝගය ලබා ගැනීම වැදගත් බව ඔහු විසින් අවබෝධ කරගෙන තිබුණි.

ඉංග්‍රීසීන් විසින් අය කරන ලද අසාධාරණ බදු අහෝසි කරවා ගැනීමට සිංහල ජනතාවට අවශ්‍ය විය. එසේ ම ඉංග්‍රීසි පාලකයන් ලංකාවෙන් පලවා හැරීමට සිංහලයන් එක් රොක් විය යුතු බව අවබෝධ කරගෙන තිබිණි. මේ අරගලයේ නායකත්වය සඳහා ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා පත්විය. වර්ෂ 1848 ජූලි මස 30 දින විශාල පිරිසකගේ කැමැත්ත සහ විහාරාධිපති ගිරානේගම ඉන්ද්‍රජෝති හිමිපාණන්ගේ අනුග්‍රහය ලැබිණි. ගරුතර මහා සංඝරත්නයේ ආශීර්වාදය ඇතිව ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා ශ්‍රී වික්‍රම සර්ව සිද්ධි නමින් තුන් සිංහලයේ ම රජු වශයෙන් ඔටුණු පළඳවා අභිෂේක කරන ලදි.

මහනුවර පැරැන්දුගල හා මාතලේ නගර ජයගෙන සිටින අවස්ථාවේ සිංහල සටන් නායකයන් අතර ඇති වූ භේද, සිංහලයාගේ යුද්ධායුධශක්තිය ප්‍රබල නොවීම ආදි හේතු නිසා සටන අඩපන විය. මෙය අවස්ථාව කරගත් ඉංග්‍රීසීන් සැඟවී සිටි ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා වර්ෂ 1848 නොවැම්බර් 14 දින යුද්ධාධිකරණය ඉදිරියට පමුණුවන ලදි. මෙහි දී ඉදිරිපත් කරන ලද පාපෝච්චාරණය නිසා මරණ දඬුවම ලිහිල් වී කසපහර 100ක් ගසා වර්ෂ 1849 ජනවාරි 01 දින මරණයට පත් විය. මහනුවර අභිෂේක ලත් රජු ලෙසත්, වර්ෂ 1848 විමුක්ති සටන සංවිධානය කර එය පොදු ජනතාව මගින් පණ පොවා මෙහෙයවූ වීරයකු ලෙසත් ගොංගාලේගොඩ බණ්ඩා යන නාමය ලංකා ඉතිහාසයෙහි නොමැකෙන අයුරින් සටහන් වී ඇත.

මොනරවිල කැප්පෙටිපොළ දිසාව

ගොලහෙල කැප්පෙටිපොල සහ දෙල්වල එතනහාමිගේ පුත් කැප්පෙටිපොල දිසාව වූ අතර දුව ඇහැලේපොළ කුමාරිහාමි විය.

කැප්පෙටිපොල සිය පියාගේ ඇවෑමෙන් දළදා මාලිගයේ දියවඩන නිලමේ තනතුර හෙබවී ය. මුල සිට ම ඉංග්‍රීසි ජාතීන් සමග එකට එකතුව කටයුතු කළේ ය. මේ හේතුවෙන් ඌව වෙල්ලස්ස කැරැල්ල මර්ධනය කිරීම පිණිස ඉංග්‍රීසීන් විසින් යවන ලද්දේ කැප්පෙටිපොල දිසාවේ ය. නමුත් ඔහු ඌවේ ජනතාව සමඟ එක් වී රට ජාතිය බේරා ගැනීමට ඉංග්‍රීසීන්ට විරුද්ධව සටන් කොට ජය ගත්තේ ය. ඉංග්‍රීසි ජාතිකයන් මොල්ලිගොඩ දිසාවගේ සහයෙන් කැප්පෙටිපොළ දිසාව ඇතුළු බොහෝ දෙනෙක් සිරභාරයට ගත්තේ ය. ඔහු මරණයට මුහුණ දුන්නේ එඩිතරව ය. ඔහුගේ අවසන් ඉල්ලීම වූයේ තම ගෙල එක කඩුපහරින් ගසා දමන ලෙස ය. මේ මඟින් එතුමාණන් තුළ පැවති වීරත්වය හා නිර්භීත බව පිළිබිඹු වේ.

- මෙම චරිත පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * වැඩිහිටියන්ගෙන්
  * පොත්පත් මඟින්
  * ඔවුන් ජීවත් වූ ප්‍රදේශවලින්
- සිසුන් කණ්ඩායම්වලට බෙදා ගෙනෙන ලද තොරතුරු සුදුසු ආකාරයට පිළිවෙළට සකස් කිරීමට යොමු කරන්න.
- අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් සිදු කරන්න.
- ඉන් පසු එක් එක් කණ්ඩායම්වලට තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- මෙම ඉදිරිපත් කිරීම් ඇසුරු කර ගනිමින් රට නිදහස් කර ගැනීමට ජීවිත කැපකළ වීර චරිත අගය කරන්න.
- එම වීර චරිත අගය කිරීම සඳහා අපට කළ හැකි දේ මොනවා දැයි ප්‍රශ්න කරන්න.
- සිසු අදහස් අගය කරමින් විදේශ ආක්‍රමණිකයන් අප යටත් කිරීමට ගත් පියවර වෙනස් කිරීමට අපට කළ හැකි දේ සාකච්ඡා කරන්න.
  * රටේ සශ්‍රීකත්වය නැති කිරීම සඳහා පුලුස්සා දැමූ **'මී' ගස් නැවත සිටුවා** පස සරු කිරීම
  * භේද නොමැති ව සමගි ව වැඩ කිරීම
  * විදේශිකයන් විසින් අපට හුරුකළ මත්ද්‍රව්‍ය/මත් බීම හා දුම්වැටි වැනි වැරදි භාවිත වලින් ඈත් වීම.
- මේ ආකාරයට රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කටයුතු කළ, කැපවීම් කළ ජනනායකයන් පිළිබඳ තවත් තොරතුරු අධ්‍යයනය කිරීමට යොමු කරන්න.
- සිසුන් විසින් සොයා බලා රැස් කර ගන්නා ලද තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල මග පෙන්වීම කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- පැරණි සටන් කාව්‍යවලින් උපුටා ගත් පහත සඳහන් කවි ගායනා කොට ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අපේ රට අතීතයේ දී විදේශිකයන්ට යටත් ව තිබූ බවත්, විදේශීය ජාතිකයින් අපේ රට අල්ලාගෙන ඔවුන්ගේ බලය අප රට තුළ පැතිරවීම පිළිබඳවත් සරල ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

උදා : 1. යුද්දෙටත් ඇවිත් සිඳු පිට නැව් නැඟිලා - පරංගී
උන්නමුත් ඇවිත් කොළඹට ගොඩ බැසලා
අන්දමත් සොඳයි කිසි බිසි ගාලා - කොළඹ දී
කම්පලක් නැතත් සෙනඟක් මරාදාලා

2. නොමදින් විකුම් පාලා
සැදෙමින් යුදට ජය ලන්දේසින්
සමඟින් එ ජනරාලා
සමිඳුන් ගෙ භූමිපාලා
සියසේ අතින් මියැ මින් ගියෝ
යුදයෙන් ඇනුම් කාලා

3. රණ් ආ එ ලන්දේසී //
පන්නා මෙලෙස පෙන්නා බලය
පන්නා ලීය සිසී
ගෙන්නාලා ඉංග්‍රීසි //
දන්නා ඔවුන් ගෙන්නා බැඳල
සෙන්නා අයට දාසී
දුරලා සතුරු වියවුල් //
කරලා දිගඹු බබලා වැජඹී
නිමලා එකින් එක දුල්
ලකළා මෙ අප මිහිපල් //
සකලා සිරිත් විකලා නොකර
මැඬලා නැසී වියවුල් (පැරණි හටන් කාව්‍යවලින් උපුටා ගැනිණි)

- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

පියවර 2

- රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැප වූ,
  * ඩී. එස්. සේනානායක වැනි ජන නායකයන් ද,
  * මිගෙට්ටුවත්තේ ගුණානන්ද හිමි වැනි නාහිමිවරුන් . . . ආදි චරිත කිහිපයක් සිසුන්ට අධ්‍යයනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- සිසුන් විසින් සොයා බලා රැස් කර ගන්නා ලද තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල මගපෙන්වීම් කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- තව දුරටත් කරුණු අනාවරණය කිරීම සඳහා හැකි නම් මහාමාන්‍ය ඩී. එස්. සේනානායක මැතිතුමාගේ "නිදහසේ කතාව" අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සොයා සිසුන්ට ඇසීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- සිසුන් තම ප්‍රදේශයේ ඇති පරිපාලන ආයතන පිළිබඳ සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
  * නගර සභාව/ප්‍රාදේශීය සභාව
  * ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයය
  * පළාත් පාලන ආයතන . . . වැනි
- තම ප්‍රදේශයට අයත් ඉහත එක් පරිපාලන ආයතනයක් පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කරගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එහි දී ඒවායෙන් සිදුවන සේවය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
  * උප්පැන්න/මරණ සහතිකය ලියාපදිංචි කිරීම
  * ජාතික හැඳුනුම්පත් සකස් කිරීම සඳහා තොරතුරු ලබා දීම
  * ප්‍රාදේශීය/නාගරික මංමාවත් හා ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම
  * පරිසරය පිරිසිදු කිරීම (කුණු කසළ නිසි අයුරින් බැහැර කිරීම)
  * පොදු අවශ්‍යතාවල දී සහාය දීම
  * ප්‍රදේශයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සොයා බැලීම
  * රජයේ දේපළ සුරක්ෂිත කිරීම හා නඩත්තු කිරීම . . . ආදි
- සිසුන් රැගෙන එන තොරතුරු ද ඇසුරු කර ගනිමින් තම ප්‍රදේශයේ සිදු වූ පොදු සේවාවන් පිළිබඳ කරුණු දන්නා සිසුන්ට තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : * ග්‍රාම නිලධාරි
  * කෘෂිකර්ම උපදේශක
  * පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරි
  * සමෘද්ධි නිලධාරී
- එසේ නැතහොත් ඔබ දන්නා ප්‍රාදේශීය ව සිදු කරන ලද සේවාවන් පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- රජයේ ආයතනයක සේවයට හානියක් නොවන පරිදි කලින් දැනුම්වත් කිරීමකින් අනතුරු ව ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් සංවිධානය කර ගන්න. (සිසු විනය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.)

  උදා : විදුලිබල මණ්ඩලය, ජලාපවාහන මණ්ඩලය, තැපැල් කාර්යාලය, පොලීසිය
- ආයතනයක එක් එක් අංශවලින් සිදුවන කාර්යභාරය සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
- සුහද ව හා ආචාරශීලී ව තමන්ට දැනගැනීමට අවශ්‍ය ගැටලු/තොරතුරු ඔවුන් සමඟ කතා කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

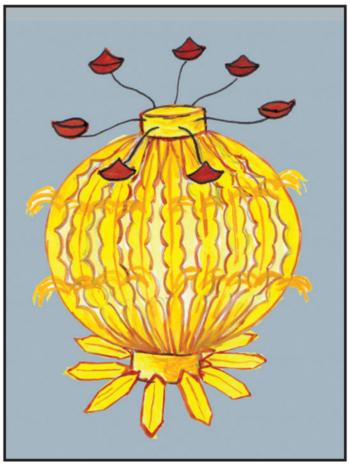
- අවසානයේ තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන සියලු ම නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්ට ස්තුති කිරීමට සිසුන්ට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ සඳහා ඔවුන් මෙහෙයවන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් 4 - 8 පමණ බෙදා සිසුන් රැස් කරගත් තොරතුරු ඇසුරෙන් වඩාත් ම සිත් ගත් ස්ථානයක් පිළිබඳ වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තම වාර්තා කිරීම විවිධ ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  * චිත්‍ර මඟින්
  * භූමිකා රංගන මඟින්
  * වගු/රේඛා සටහන්/සිතියම්/ප්‍රස්තාර (chart) මඟින් ආදි වශයෙන්
- සිසු කණ්ඩායම් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- අප රටේ සමහර ප්‍රදේශවල ඒ ඒ ප්‍රදේශයට ආවේණික විවිධ නිර්මාණ සැරසිලි සකස් කර ඇති ආකාර අපි දැක ඇත්තෙමු.
- සමහර සැරසිලි හා නිර්මාණ ආගමික උත්සව ඇසුරෙන් ද, සමහර සැරසිලි හා නිර්මාණ ජාතික උත්සව ඇසුරෙන් ද දැක ගත හැකි ය.

  උදා : * අපතේ යන දේ ඇසුරෙන් සකස් කරන වෙසක් කූඩු
  * නත්තල් ගස් (විවිධ හැඩ අනුව සකස් කරන ලද)
  * නිර්මාණාත්මක ව ලියන කුරාණ වැකි
  * කෝලම් චිත්‍ර
  * මඟුල් පෝරු
  * ගොක්කොළ කැටයම්
  * වේවැල්/පොල්කටු රුක් ඇසුරෙන් කරන ලද කලාත්මක දෑ
  * වෙස් මුහුණු . . . ආදිය
- විවිධ සැරසිලි හා නිර්මාණ අතරින් තම ප්‍රදේශයට/පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස සකස් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ප්‍රදේශයේ ඒ පිළිබඳ විවිධ හැකියාවන් සහිත පුද්ගලයෝ ඇත්නම් ඔවුන්ගේ ද සහාය ඇති ව සිසුන් දැනුම්වත් කරමින් සිසුන්ට හැකි, රුචියක් දක්වන නිර්මාණයක් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලස්වන්න.

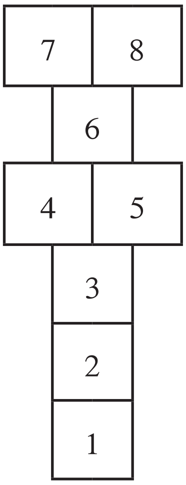
  උදා : ගොක් කොළ කැටයම්, කෙසෙල් බඩ කැටයම්, තල් කොළ, වැටකෙයියා, විවිධ පන් වර්ග ආදි විවිධ ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් කරන නිර්මාණ
  * ගොක්කොළ ඇසුරෙන් කැටයම් කැපීම
    - සෙ.මී.30-35 පමණ දිග ගොක්කොළ 2ක් එකට තබා ගන්න.
    - කඩදාසි කපනය (paper cutter) ගෙන ගොක්කොළ දෙපසින් පහළට V හැඩයට සෙ.මී.2න් 2ට ආරක්ෂාකාරී ව කැපීමට යොමු කරන්න.
    - සිසුන් කපාගත් ගොක්කොළ ඉරටුවේ හයිය තැනින් කොළය ඉවත් කර කෙසෙල් බඩය යටින් හයිය ඉරටුව ද ඉහළ කඳ කොටසින් තුනී ඉරටුව ද වන පරිදි නිමාවකින් යුතු ව වටේ රඳවන්න.



- සිසුන්ට තවත් මෙවැනි නිර්මාණ සොයා සිදු කිරීමටත් පාසලේ/පන්තියේ පැවැත්වෙන විශේෂ අවස්ථාවල දී පහන සැරසීමට මෙවැනි නිර්මාණ භාවිත කිරීමටත් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9 (බට්ටා පනිමු./ කොටු පනිමු)

- පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන කිහිපයක් සූදානම් කර ගන්න.



- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා ඒ ඒ ස්ථානවලට යොමු කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමේ සිසුන් තරග වදින පිළිවෙළ තීරණය සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : ඉරි ඇල්ලීමෙන්, කුසපත් ඇදීමෙන්, තුණ්ඩු දැමීමෙන්
- සෑම පිලකට ම පැතලි ගල් කැබැල්ලක්/උලු කැට කැබැල්ලක් (බට්ටෙක්) භාවිතය සඳහා ලබා දෙන්න.

  <u>ක්‍රීඩා කරන ආකාරය</u>

  * පළමු ව බට්ටා අංක එකේ කොටුවට දැමිය යුතු ය.
  * ඉන් පසු පළමු කොටුව නොපාගා දෙවන කොටුවට තනි කකුලෙන් පැන, තුන් වන කොටුවට තනි කකුලෙන් පැන 4-5 කොටුවලට පාද දෙකම තබා 6 වන කොටුවට තනි කකුලෙන් පැන 7-8 කොටුවලට පාද දෙකෙන් ම පැන උඩ පැන ආපස්සට හැරී නැවත 7-8 කොටුවල පාද දෙකෙන් ම පැනිය යුතු ය.

* 6, 5-4, 3, 2 දක්වා පෙර පරිදි පනිමින් ආ යුතු ය. දෙවන කොටුවේ දී පහළට නැමී 1 කොටුවේ ඇති බට්ටා අතට ගෙන එම කොටුව නොපාගා එළියට පැනිය යුතු ය.
* ඒ අයුරින් ම 2 හා 3 කොටුවලට බට්ටා දමමින් පැනිය යුතු ය.
* හතර වන කොටුවට බට්ටා දමා, 1, 2, 3, 5, 6, 7-8 ලෙස පැනීම කර ආපසු හැරී 5 කොටුවට පැමිණි විට බට්ටා අතට ගෙන පෙර පරිදි තනි පාදයෙන් 3, 2, 1 ලෙස එළියට ආ යුතු ය.
* 5 කොටුව ද බට්ටා දමා ඒ අයුරින් ම ක්‍රියාකාරකම කළ යුතු ය.

- 6 කොටුවට බට්ටා දැමූ විට පෙර පරිදි පැන විත් 6 කොටුව නොපාගා 7-8 වෙත පැන ආපසු හැරී බට්ටා ගෙන පෙර පරිදි පනිමින් ආ යුතු ය.
  * 7-8 කොටුවලට බට්ටා දමන විට දී 4-5 කොටුවට බට්ටා දමා පනින ආකාරයට කළ යුතු ය.
  * නිවැරදි ව අදාළ කොටුව තුළ බට්ටා විසි කිරීමට නොහැකි වීම දැවී යාමකි.
  * බට්ටා සිටින කොටුව පෑගීම දැවී යාමකි/ඉරි පෑගීම දැවී යාමකි. (තරගයෙන් ඉවත් වීමකි.)
  * නිවැරදි පිළිවෙළින් පැනීමට නොහැකි වීම ද දැවී යාමකි.
- මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක කරන්න.

3. තේමාව : පැළෑටි හා ගස්වැල්

ඈත අතීතයේ සිට වර්තමානය තෙක් ම ගස්වැල් හා මිනිසා අතර නොබිඳිය හැකි සබඳතාවක් පවතී. අප රටේ ගස්වැල් බොහොමයක් මිනිසාට ආහාර සපයා දීමෙන් ද, ඖෂධ සපයා දීමෙන් ද වෙනත් ගෘහ උපකරණ සකසා ගැනීමට උපකාරී වීමෙන් ද අපේ පැවැත්මට දායක වෙයි. අප රටේ පවත්නා ගස්වැල්වල විවිධත්වය නිසා ම අතිශයින් ම සුන්දර පරිසරයක ජීවත් වීමේ වාසනාව අපට හිමි වී තිබේ.

අප රටට පමණක් ආවේණික වූ සුවිශේෂ වටිනාකමකින් යුත් ශාක වර්ග අප රටේ දක්නට ලැබේ. එබැවින් විශේෂ අවධානයෙන් යුතු ව අපේ රටේ ගස් වැල් ආරක්ෂා කරගත යුතු ව ඇත. එබැවින් රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගනිමින්, ගස් වැල්වල පැවැත්මට දායක වෙමින් ඒවා රැක ගන්නා දරු පිරිසක් බිහි කිරීම මෙම තේමාව සැලසුම් කිරීමේ අරමුණ යි.

නිපුණතා :

- ආසන්න පරිසරයේ පැළෑටිවල හා ගස්වැල්වල ලක්ෂණ හා වැඩෙන ආකාරය හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- පැළෑටි හා ගස්වැල්වල වටිනාකම අගය කරමින් ඒවා රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දේ යොදාගෙන විවිධ නිර්මාණවල නියැළෙයි.
- ගස්වැල් ආශ්‍රිත ව නම්‍යතා වර්ධනයට උපකාරී වන චාලක ක්‍රියාවල නියැළෙයි.
- පැළෑටි හා ගස්වැල් අතර අන්තර් සම්බන්ධතාව පිළිබිඹු කරන කවි, ගී ගායන, රංගන හා නාට්‍ය ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- තම පැවැත්ම සඳහා පැළෑටි හා ගස්වැල්වල ස්වභාවය වෙනස් වී ඇති ආකාරය නිරීක්ෂණය කර විශ්ලේෂණාත්මක ව වාර්තා කරයි.
- ශාක කොටස්වල විවිධත්වය ගවේෂණය කර කරුණු ඉදිරිපත් කරයි.
- විවිධ බීජ හා ගෙඩිවලින් වර්ගයා බෝවීම සිදුවන ආකාරය විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු පැළෑටිවල හා ගස් වැල්වල පැවැත්ම පිළිබඳ සැලකිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- වනගහනය අඩුවීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව හා ඒවා අවම කර ගන්නා ආකාර පිළිබඳ යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගනිමින් නිශ්චිත ස්ථානයක සැලසුම් ගත ව එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට දායක වෙයි.
- අවට පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි ශාක කොටස් ඇසුරෙන් නිර්මාණ සකසා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ගස්වැල් ඇසුරෙන් චලන ගවේෂණය සඳහා යෝග්‍ය චාලක ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි.
- ගස්වැල්වල වැදගත්කම පිළිබඳ කියවෙන කවි, ගීත, නාට්‍ය නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- පන්තියෙන් පිටත ආසන්න පරිසරයේ පහසුවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි ශාක පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- එමගින් සිසුන්ට ශාකයක කොටස් පිළිබඳ ව සිහිපත් කරන්න.

  උදා : මුල්, කඳ, පත්‍ර, මල්, ගෙඩි
- ඒ අතරින් ශාකයක මුල්වලින් ශාකයට වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශාක මුල් හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා සුදුසු පැළෑටි වර්ග කිහිපයක් සපයා ගන්න.

  උදා : මුං, කව්පි, ජලයේ වැඩෙන පැළෑටි, ගොටුකොළ ඖෂධ පැළෑටි හා වෙනත් ආසන්න පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි පැළෑටි වර්ග
- එම පැළෑටිවල මුල් නිරීක්ෂණය සඳහා සිසුන්ට අත්කාච ද ලබා දෙන්න.
- මුල් නිරීක්ෂණයේ දී පහත කරුණු පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.

  * ශාකයේ මුල් හටගෙන ඇති ස්ථානය

  * මුල් බෙදී ඇති ආකාරය

  * මුල් විහිදී ඇති දුර/ දිග ප්‍රමාණ

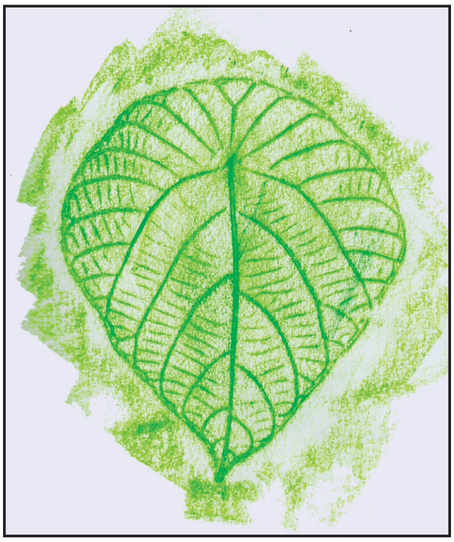
- ඉහත පැළෑටිවලට අමතර ව පාසල් අවට පරිසරයේ තිබෙන වෙනත් ගස් හා වැල් කිහිපයක මුල් පිහිටා ඇති ආකාරය ද නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න. (කොස්, පොල්, දෙල්, පුවක් ආදි විශාල ශාක)
- ශාකවල මුල් පිහිටීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කර වෙනස්කම් ඉදිරිපත් කිරීමට හා රූප සටහන් ඇඳීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු වාර්තා කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- ශාකයක කඳ සහ පත්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගැනීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- සිසු කණ්ඩායම්වලට පාසල් වත්තේ හෝ ආසන්න පරිසරයේ හෝ ඇති ශාකයක නමක් බැගින් ලබා දී පහත කරුණු ඔස්සේ තොරතුරු ගවේෂණය කර වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න.
    * ශාකයේ නම
    * කඳේ වට ප්‍රමාණය
    * කඳ මෙළෙක් ද ? දැඩි ද ?
    * කඳෙන් අතු බෙදී තිබේ ද ?
    * පොත්තක් තිබේ ද ?
    * කඳේ බෙන හෝ කුහර හෝ තිබේ ද ?
    * වෙනත් . . .
- කණ්ඩායම්වල වාර්තා අනුව ගවේෂණය කළ ශාක වර්ගීකරණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * අතු බෙදී ඇති, අතු බෙදී නැති

  * මෙළෙක් කඳක් ඇති, දැඩි කඳක් ඇති
- එම ශාකයේ පත්‍ර නිරීක්ෂණය කර තොරතුරු සටහන් කර ගැනීමට සහ රූප සටහන් ඇඳීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.
    * පත්‍රවල හැඩය
    * පත්‍ර ළපටි කළ (දලු ස්වභාවයෙන්), මෝරන විට හා වියළීමේ දී පැහැය
    * පත්‍ර නාරටි විහිදී ඇති ආකාරය (එහි දී, ශාකයෙන් වැටී ඇති පත්‍රයක පිටුපස පැත්ත කඩදාසියක අච්චු ගසා සලකුණු කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.)



- මෙම ගවේෂණයේ දී ශාකවලට හානි නොවන සේ එකතු කර ගත් ශාක කොටස් යොදා ගනිමින් තේමාව අවසානයේ නිර්මාණ සිදු කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

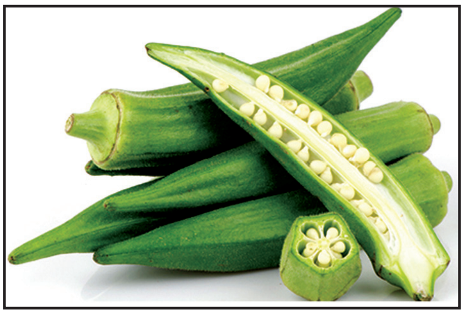
- ශාක කොටස්වල විවිධත්වය ගවේෂණය කරමින් ශාකවල බෝවීම සිදුවන ආකාරය සොයා බැලීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරන්න.
- ශාකවල බීජ/ ගෙඩි/ කරල් ගෙන ඒමට පෙර දින සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

උදා : * මෝරණ ලද බණ්ඩක්කා කරලක්, දඹල කරලක්, මෑ කරලක්
 * වී කරලක්, බඩඉරිඟු කරලක්
 * අඹ ගෙඩියක්, දං, කොස් ඇට, කජු පුහුලන්
 * කුඩළු, පෙනෙල
 * හොර
 * වරා, කොට්ට පුලුන්, මොනරකුඩුම්බිය
 * තුත්තිරි, වං ඇපල,
 * රබර්, මදටිය, මුරුංගා
 * පුවක්

- සිසුන් කණ්ඩායම් කර සිසුන් විසින් ගෙනෙන ලද දේ කණ්ඩායම් අතර බෙදා දෙන්න.
- පළමු ව ඒවායේ බාහිර ස්වරූපය නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.

උදා : * වර්ණය කුමක් ද ?
 * කරලක් ද ? ගෙඩියක් ද ? බීජයක් ද ?
 * මතුපිට ස්වභාවය කෙබඳු ද ?

- ආරක්ෂාකාරී ලෙස වෙන් කළ හැකි කරල් හා ගෙඩි මැදින් වෙන් කර ඇතුළත නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න. අවශ්‍ය පරිදි අත්කාච භාවිත කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 * බීජ පිහිටා ඇති ආකාරය
 * බීජවල ප්‍රමාණය, හැඩය, වර්ණය, බීජ සංඛ්‍යාව



බණ්ඩක්කා

කොට්ට පුලුන්

- පසු ව එම බීජ/ ගෙඩි/ කරල් ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන දෑ අත්හදා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. අත්හදා බැලීමට පෙර පුරෝකථන ලබා ගන්න.
- ඒ සඳහා වන ප්‍රශ්නවලට යොමු කරන්න.
 * වතුරේ දැමූ විට කුමක් වෙයි ද ?
 * සුළඟට හසු වූ විට කුමක් වේ ද ?
 * රෙදි කෑල්ලක හෝ ඇඳුමේ හෝ ගැවුණු විට කුමක් වේ ද ?
 * කරල් පිපිරුණු විට කුමක් වෙයි ද ?
- අත්හදා බලා ලබන අත්දැකීම් සමඟ තම පුරෝකථන සංසන්දනය කිරීමට යොමු කරන්න.

- ලැබූ අත්දැකීම් විමසා බලමින් පැළෑටි හා ගස්වැල් ව්‍යාප්ත වන අන්දම පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඒවා ව්‍යාප්ත වන්නේ තමාගේ වර්ගය තව දුරටත් රැක ගැනීමට බව පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- වැඩෙන පරිසරයට වඩාත් හොඳින් ගැළපීම සඳහා ශාකවල ස්වභාවය වෙනස් වී ඇති අයුරු නිරීක්ෂණය කළ හැකි ස්ථාන තම ප්‍රදේශයේ තිබේ නම් එම ස්ථාන ක්‍රියාකාරකමට පෙර හඳුනා ගන්න.
- එම ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා වන ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් සංවිධානය කර ඒ සඳහා සිසුන් යොමු කිරීමට හැකි තරම් උත්සාහ කරන්න.
- වැඩෙන පරිසරයට වඩාත් හොඳින් ගැළපීම සඳහා බොහෝ ශාකවල ස්වභාවය වෙනස් වී ඇති අයුරු විදහා දැක්වෙන ඡායාරූප/වීඩියෝ දර්ශන සපයා ගෙන ඒවා සිසුන්ට පෙන්වන්න.

  උදා : * වියළි පෙදෙස්වල
  * කඳුකර පෙදෙස්වල
  * ජලජ
  * කඩොලාන
- තම ප්‍රදේශයේ වැඩෙන ශාකවල ස්වභාවයට වඩා අනෙකුත් ප්‍රදේශවල වැඩෙන ශාකවල වෙනස්කම් මොනවා දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

  උදා : උස, වට ප්‍රමාණය, පත්‍ර, මල්, ගෙඩි, මුල්
- වැඩෙන පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස වෙනස් නොවී නම් එම ශාකයට කුමක් විය හැකි දැයි සිතා බැලීමට සිසුන් යොමු කර අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සලසන්න.
- වැඩෙන පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස වෙනස් වූ ශාක දැක්වෙන සේ චිත්‍ර නිර්මාණය කිරීමට ඉඩ දෙන්න. සිසු නිර්මාණ අගය කරමින් දින පතා එක නිර්මාණය බැගින් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- හැකි නම් පහත ක්‍රියාකාරකම සඳහා පාසල් වත්තේ ආසන්න පරිසරයක විශාල ගස් සෙවණකට සිසුන් කැඳවාගෙන යන්න.
- ගස් සෙවණේ දී ඇති සිසිලස ගැන කතා කරන්න. ගස්වල කොළ සෙලවෙන විට ඇසෙන රිද්මයට සවන් දීමට සලස්වන්න. ගස යට නිසල ව, නිශ්ශබ්ද ව දෑස් වසා ගෙන සිටීමට සලස්වන්න. මනසට දැනෙන සුවය අත්විඳීමට සලස්වන්න.
- සිසුන්, තමන්ට හැකි පමණින් ඉඩ ප්‍රමාණය අනුව **වසරකට අවම වශයෙන් එක් ශාකයක් හෝ සිටුවීමට කටයුතු කළ යුතු** බවත්, එමඟින් තමන්ට මෙන් ම අන් අයට ද ප්‍රයෝජන රාශියක් අත්වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : * නැවුම් එළවළු/පලතුරු/පලදාව ලැබීම
  * නැවුම් වාතය ලබා ගැනීම
  * පස සෝදායාම අඩු වීම
  * පස සාරවත් වීමට පොහොර ලැබීම
  * හිරු එළියෙන් ආරක්ෂා වීම/සෙවණ ලැබීම

* ජලය රඳවා තබා ගැනීම
* පාරිසරික සුන්දරත්වය ඇති වීම මඟින් මානසික සුවය ලැබීම

- මේ වනවිට එක් ශාකයක් හෝ සිටුවා ඇති සිසුන් විමසා ඔවුන් අගය කරන්න.
- බොහෝ දුරට මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක විනාශ වන බවත්, ඒ හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ වන ගහනය ශීඝ්‍රයෙන් අඩු වී ගෙන යන බවත් පෙන්වා දෙන්න. ඒ සඳහා ඡායාරූප/වීඩියෝ දර්ශන උපයෝගි කරගන්න.
- එම තත්ත්වය මිනිසුන්ට මෙන් ම සතුන්ට ද ඉතා අහිතකර අයුරින් බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : ජලය හිඟවීම, ආහාර හිඟවීම, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය අඩුවීම, සත්ත්ව වාසස්ථාන අහිමි වීම . . . ආදිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ තිබෙන ශාක අතර ශාක වර්ග කිහිපයක් ශ්‍රී ලංකාවට පමණක් ආවේණික පැළෑටි සහ ගස්වැල් වේ. වන විනාශයේ දී මෙවැනි ශ්‍රී ලංකාවට වැදගත්කමක් සහිත ශාක ද විනාශ වන බව පෙන්වා දෙන්න. එම ශාක රැක ගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : හීං බෝවිටියා, කෙකටියා, හොර, ගොඩපර
- එමෙන් ම ඖෂධීය වටිනාකමක් සහිත ශාක ද වන විනාශයේ දී විනාශ වන බව උදාහරණ දක්වමින් පවසන්න.
- ඉහත සාකච්ඡාව මඟින් වන විනාශයේ අහිතකර බලපෑම් සහ රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම සිසුන් තුළ අවධාරණය කරන්න. ඒ සඳහා තනිව ම හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක වීමට මඟ පෙන්වන්න.
- පාසල් භූමියේ හා තම ගෙවත්තේ පැළයක් සිටුවීමට යොමු කරන්න.
- පන්තියේ මිතුරන්ගේ උපන් දිනයට පැළයක් තෑගි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලට සිසුන් හුරු කරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- ශාකවල මුල්, පොතු, පත්‍ර, පුෂ්ප, බීජ, කරල් ආදි විවිධ කොටස් යොදා ගනිමින් නිර්මාණ කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.
- නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- සිසුන්, සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- ක්‍රීඩාපිටියේ විවිධ ආකාරයට ස්ථානගත කරන්න. (රවුමක් ආකාරයට/කොටුවක් ආකාරයට/නිදහසේ)
- සංගීතය සැපයීම සඳහා සුදුසු උපකරණ සපයා ගන්න.
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

  1. සිසුන්ට ගුළි වී සිටීමට උපදෙස් දෙන්න. ගසක් වැඩෙන ආකාරයට සෙමෙන් සෙමෙන් නැගිටීමට සංගීතය සපයන්න. අවසානයේ දෑත් ඉහළට දිගු කර පාදවල ඇඟිලි තුඩුවලින් සිටගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

2. කෙළින් සිට ගෙන දෑත් ඉහළට දිගුකර තබා ගසක අතු සුළඟට චලනය වන ආකාරයට දෙපසට චලනයට උපදෙස් දෙන්න. (සංගීතය සපයන්න.)
3. දෑත් ඉහළට දිගු කර සිට ගෙන වේගයෙන් හමන සුළඟකට ගසක් නැවෙන ආකාරය වම්පසට හා දකුණු පසට නැමීමට උපදෙස් දෙන්න.
4. දෑත් ඉහළට දිගුකර සිට ගෙන උණගසක් සුළඟට නැවෙන සේ ඉදිරියට, පැත්තට, පිටුපසට, පහළට ම ආදි ලෙස නැවීමට උපදෙස් දෙන්න.
5. වේගවත් සුළඟට ගසක් නම්‍යශීලී වන ලෙසට දෑත් දෙපසට දිගුකර ඉදිරියට නැවීමට උපදෙස් දෙන්න.
6. මඳසුළඟට ගසක් චලනය වන ආකාරයට දෑත් ඉහළට ඔසවා ඉදිරියට, පැත්තට, පසුපසට, පහළට, ඉහළට, අඩකවයකට ආදි ලෙස චලනයට උපදෙස් දෙන්න.

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සංගීතය සපයන්න. අවශ්‍ය ආදර්ශ ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකමෙන් අනතුරු ව සිසුන් සමඟ පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  * එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් මාංශපේශිවල/සන්ධිවල ඇදෙන සුළු බව සංවර්ධනය වන බව
  * රිද්මය සංවර්ධනය වන බව
  * නම්‍යතාව වර්ධනය වූ විට එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් පහසුවෙන් කළ හැකි බව
  * අනතුරුවලට මුහුණ දීම අඩුවන බව
  * ඉරියවු පවත්වා ගැනීම පහසු වන බව

ක්‍රියාකාරකම 8

- මිනිසුන් විසින් ශාක විනාශ කිරීම, ඉන් වන හානිය හා රුක් රෝපණයෙන් මිනිසාට හා සතුන්ට වන යහපත යන තේමා රැගත් නිර්මාණාත්මක නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පහත ආකාරයේ කවි සහ ගීත ගායනා කරමින් රංගන දැක්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

උදා : * මොර හිඹුටු දන් පනා
අඹ දඹ ද ඇට බිනා
පළු වීර දෙබරිනා
කැදලි විලිකුන් ගෙනා

* අඹ දඹ නාරං කෙසෙල් දෙල්

ගායනය : ෂෙල්ටන් පෙරේරා

- ලංකාවේ පැවති හෝ දැනට පවතින හෝ ඓතිහාසික වටිනාකමක් සහිත ශාක පිළිබඳ ලියැවී ඇති කවි, ගීත ගායනා කරමින් ඒ හා සබැඳි කතා පුවත පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් රසවින්දනය ලැබීමට සලස්වන්න.

උදා : පිනවන දුටු දන සැම - ගඟ ළඟ පිහිටි කදීම
තුරු පෙළ අවට සැදීම - යුත් සෙවනැල්

ගනමෙ කුලෙව් දිලීම - විහඟුන් මත රැව්දීම
සුළඟින් පත් ළෙලදීම - ඇති සැම කල්

යන එන දන සැමගේම - එහි ඉඳ ගිම් සැලසීම
දසදිගු අත විහිදීම - තිබෙන විසල්

දෙනිපිටියටම ඉතා ම - වටිනා මහ නුග දූව
බලයකි එයි සිතුසේ ම - නිලඹර දුල්

('දෙනිපිටියේ නුගරුක' - ගජමන් නෝනා)

4. තේමාව : අප අවට සත්තු

පරිසරයේ ම කොටස් වන සතුන් පරිසරයේ ඇති අභියෝග ජය ගනිමින් සාර්ථක ව තම ජීවිතය පවත්වා ගෙන යන ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීම සිසුන්ට රසවත් අත්දැකීමකි. සත්ත්ව චර්යාව තුළින් මිනිසාට උගත හැකි පාඩම් බොහොමයකි. එමෙන් ම සතුන් අනුගමනය කරන විවිධ චර්යා රටා නිරීක්ෂණයට හා ගවේෂණයට ඉඩ ප්‍රස්තා ලබා දීම මගින් එම අත්දැකීම දරුවන්ට සම්ප්‍රේෂණය වනු ඇත. ඒ මගින් සත්ත්ව ලෝකයේ විවිධත්වය පරිසරයේ යහ පැවැත්මට දායක වන අතර ඒවා මිනිසාට ප්‍රයෝජනවත් පරිදි හසුරුවා ගැනීමට අද මිනිසා සමත් වී ඇත.

ඒ අනුව මිනිසා හා සතුන් අතර අන්තර් සබඳතාව හා පරිසරයේ සමතුලිතතාව සඳහා සතුන්ගෙන් ඉටුවන මෙහෙය අවබෝධ කොටගෙන එය අගය කිරීමටත්, සතුන් ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් දායක වන සමාජයක් නිර්මාණය කිරීම මෙම තේමාව සැලසුම් කිරීමෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතා :

- සතුන් පිළිබඳ මූලික තොරතුරු සුවිශේෂ හැකියා, චර්යා රටා ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි.
- සතුන්, ශාක හා මිනිසා සමඟ ඇති අන්තර් සබඳතාවන් හඳුනා ගනියි.
- පරිසරයේ පැවැත්ම සඳහා සතුන්ගේ වැදගත්කම අගය කරමින් එම සතුන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දායක වෙයි.
- විවිධ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් සත්ත්ව රූප නිර්මාණය කරයි.
- සත්ත්ව චර්යා පිළිබඳ චලන ගවේෂණවල සහ අනුකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- සත්ත්ව චර්යා මෙන් ම මිනිසා සහ සතුන් අතර සබඳතාව පිළිබිඹු කරන චලන ඉදිරිපත් කරයි.
- විවිධ සතුන්ගේ චර්යා පිළිබඳ ව කවි ගී නිර්මාණය කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- පරිසරයේ වෙනස්කම් අනුව පැවැත්ම සඳහා වන සතුන්ගේ ලක්ෂණ ගවේෂණය කර තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි.
- සතුන් හා මිනිසා අතර ඇති සම්බන්ධතාව අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- සත්ත්ව ගහනයේ සමතුලිතතාව රැක ගැනීම සඳහා සතුන්ගේ භෝජන විලාස සැකසී ඇති අයුරු විමර්ශනය කර ඉදිරිපත් කරයි.
- මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක හා සත්ත්ව කොට්ඨාසයන්ට සිදුවන හානි පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- අහිතකර මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ජෛව පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට තම දායකත්වය ලබා දෙයි.
- ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික හා ආවේණික නොවන සතුන් පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරමින් වාර්තා කරයි.
- විවිධ ක්‍රම යොදා ගනිමින් සත්ත්ව ආකෘති සාදයි.

- සත්ත්ව චර්යා විදහා දක්වන අනුකරණාත්මක රංගන හා ගායන සිදු කරයි.
- සත්ත්ව චර්යා ගවේෂණය කරමින් හඳුනා ගත් නිර්මාණාත්මක චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- පරිසරයේ වෙනස්කම් අනුව තම පැවැත්ම සඳහා සතුන්ගේ දක්නට ලැබෙන විශේෂ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- සිසුන්ට තමන් දන්නා සතුන් චිත්‍රයට නැඟීමට උපදෙස් දෙන්න. එම රූප වර්ණ ගන්වා එක් එක් සතාගේ නම ලිවීමට සලස්වන්න.
- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කර කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් විසින් අඳින ලද සත්ත්ව රූප විවිධ අයුරින් කාණ්ඩ වශයෙන් වෙන් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * ක්ෂීරපායින් (කිරි බී වැඩෙන්නන්), පක්ෂීන්, මත්ස්‍යයන්, . . . ලෙස

  * ගොඩබිම/ජලයේ/වායව පරිසරයේ වෙසෙන්නන් ලෙස
- එලෙස කාණ්ඩ කරන ලද රූප ආශ්‍රයෙන් සතුන්ගේ පැවැත්ම සඳහා ඉවහල් වන ශරීර ලක්ෂණ පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න.

  උදා : * පක්ෂීහු - පියෑඹීම සඳහා පිහාටු, පියාපත් තිබීම

  * මත්ස්‍යයෝ - පිහිනීම සඳහා වරල් තිබීම
  * පූසා - ගොදුර සොයා ගැනීමට රැවුළු කෙඳි තිබීම
  * හූනා - පෘෂ්ටයකට ඇලී සිටීම සඳහා විශේෂ පාද සහිත වීම
  * කටුස්සා - ආරක්ෂාව පිණිස සමේ වර්ණය වෙනස් කිරීම

- මේ ආකාරයට හැකරැල්ලා, ඉබ්බා ආදි විවිධ සතුන් පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න.
- සිසුන් විසින් අඳින ලද සතුන්ගේ රූපවලට අමතර ව සතුන්ගේ පින්තූර, වීඩියෝ දර්ශන ආදිය ද උපයෝගි කර ගන්න.
- එමගින් සිසුන් ලබාගත් අත්දැකීම් අනුව සතුන් පරිසරයේ වෙනස්කම්වලට අනුගත වීම සඳහා විශේෂ ලක්ෂණ දක්වන බව පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- සතුන්ගෙන් මිනිසාට සහ මිනිසාගෙන් සතුන්ට ලැබෙන දේවල් සහ වාසිදායක තත්ත්වයන් පිළිබඳ සිතා බලා කතාබහ කිරීමට සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම්වල අදහස් වර්ගීකරණයට යොමු කරමින් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ සටහනක් ගොඩනැඟීමට සලස්වන්න.

උදා :

මිනිසා මඟින් සතුන්ට ලැබෙන දේ	සතුන් මඟින් මිනිසාට ලැබෙන දේ
* ආහාර පාන ලබා දීම * ඖෂධ ලබා දීම. * ආරක්ෂාව සැපයීම. (අභයභූමි නිර්මාණය මඟින්) * නිවස රැක බලා ගැනීම. ආදරය, කරුණාව ලබාදීම. (බල්ලා, පූසා) * වාසස්ථාන සාදා දීම. * පිරිසිදු කිරීම. * පලතුරු/විශාල ගස් රෝපණය	* ආහාර ලබාදීම. * ආර්ථික වාසි ලබා දීම. * ආරක්ෂාව සැපයීම. * ආරක්ෂක සේවා සඳහා උදවු කිරීම * පරිසරය අලංකාර කිරීම. * මානසික සුවය ලබාදීම. * විනෝදාස්වාදය ලබා දීම. * ඖෂධ ලබාදීම. * පරිසරය පවිත්‍ර කිරීම, කුණු කසළ කා දැමීම. * වගාවන් ආරක්ෂා කිරීමට උදවු වීම. * පොහොර ලබාදීම. * මල් පරාගනයට දායක වීම * බීජ ව්‍යාප්තියට උදවු වීම.

- ඒ අනුව සතුන් නිසා මිනිසාට වාසිදායක තත්ත්වයන් බහුල බව මතු කර දක්වන්න. පරිසරයේ සමතුලිත බව පවත්වා ගැනීමට සැම සතෙකුගේ ම පැවැත්ම වැදගත් බවත් පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර ප්‍රමාණවත් කාලසීමාවක් තුළ අවධානය ඇති ව නිවෙස හා සමීප පරිසරය තුළ සිටින සතුන් ගන්නා ආහාර පිළිබඳ ගවේෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මෙහි දී හුරු පුරුදු සතුන්ට පමණක් සීමා නොවී කුඩා සතුන්, කෘමි සතුන් ආදීන්ගේ ආහාර ගැනීම් නිරීක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම සඳහා කණ්ඩායම් වශයෙන් තමා රැස් කළ තොරතුරු කණ්ඩායමේ අනෙකුත් අය සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- සතුන් ගන්නා ආහාර අනුව කණ්ඩායම් රැස් කළ තොරතුරු වර්ග කළ හැකි ආකාර සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.
  * ශාක භක්ෂක,
  * මාංස භක්ෂක
  * සර්ව භක්ෂක

- සිසුන් රැස් කළ තොරතුරු ඇසුරෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා ෘ

ශාක භක්ෂක	මාංස භක්ෂක	සර්ව භක්ෂක
එළුවා	බත්කූරා	කුකුළා
ගවයා	නරියා	බල්ලා
හාවා	කොටියා	කපුටා
මුවා	සිංහයා	. . . .
. . . .	. . . .	. . . .
. . . .	. . . .	. . . .

- ශාක භක්ෂක සතුන් පමණක් පරිසරයේ සිටිත් නම් කුමක් වේවි දැයි සිතා බැලීමට සිසුන්ට කාලය දෙන්න. අදහස් විමසන්න.
- මාංස භක්ෂක සත්තු පමණක් සිටිත් නම් කුමක් සිදුවේවි දැයි සිතා බැලීමට නැවත කාලය දෙන්න.
- ඔවුන්ගෙන් එක් කොටසක් ප්‍රමාණාත්මක ව වැඩි වුවහොත් පරිසරය විසින් ම එය සමතුලිත කරන බවත්, එය සතුන්ගේ පැවැත්මට හේතු වන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
- සත්ත්ව ලෝකයේ මෙම කොටස් තුනට ම අදාළ සතුන් වාසය කරන බවත් එමගින් පරිසරය සමතුලිත වන ආකාරයත් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක හා සත්ත්ව කොට්ඨාසයන්ට සිදුවන හානි පිළිබඳ ව කරුණු අන්තර්ගත පහත කතන්දර කොටසට සවන් දීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

> සෝමදාස මාමාගේ නිවස තිබුණේ කැලෑවක් අයිනේ. එයා මිදුල අතුගාලා හැමදා ම කැලේ අයිනට කුණු ගොඩගහලා ගිනි තියනවා. ඉඩෝර කාලයක් ආවා. වෙන දා මෙන් ම සෝමදාස මාමා කුණු ගොඩට ගිනි තිබ්බා. වෙනදාට වඩා වේගයෙන් ගිනි ඇවිළුණා. මේ දුමක් නගින්නේ කොහෙන් දැයි කැලේ සත්තු කලබල වුණා. සතුන් ගින්න තිබෙන දිහාවට දුවගෙන ආවා. ගින්න දැකලා එයාලා ඔක්කොම කලබල වුණා. මුළු කැලේම ගින්න පැතිර ගියා.

- කැලේ ගිනි ගත්තා නම් කැලේ සිටින එක් එක් සතාට වන හානිය ප්‍රකාශ කිරීමට භූමිකා රංගනයක් මඟින් අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (දඬු රූකඩ ද උචිත පරිදි භාවිත කරන්න.)

උදා ෘ හාවා ෘ සෝමදාස මාමේ, කැලේ ගිනි ගත්තා නම් කැලේ මැද ගුහාවේ සිටින මගේ හා පැංචෝ දෙන්නා බේරා ගන්නේ කොහොම ද? එයාලා නැති ව මං ජීවත් වෙලා වැඩක් නැහැනේ.

- මේ ආකාරයට එක් එක් සතුන්ගේ චරිත අනුකරණය කරමින් තමන්ට වන හානිය විස්තර කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කරන චරිතාරෝපිත රංගන ආශ්‍රයෙන් මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක හා සත්ත්ව කොට්ඨාසයන්ට සිදු වන හානි පහත දැක්වෙන කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.
    * ගස් කැපීම./කැලෑ එළි කිරීම.
    * වැලි ගොඩ දැමීම.
    * සතුන් දඩයම් කිරීම.
    * පහත් බිම් ගොඩ කිරීම.
    * වනාන්තර තුළ අනවසර ඉදි කිරීම්
    * වනාන්තර ගිනි තැබීම.
    * අවිධිමත් ලෙස කෘමි නාශක, රසායන පොහොර වර්ග භාවිතය
    * මසුන් ඇල්ලීම සඳහා වැරදි ක්‍රම භාවිතය
    * මිනිසාගේ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්.
- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් ජෛව පද්ධතියට වන හානිය පිළිබඳ ව සිතා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එවැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකීමේ වැදගත්කම මතු කරමින් සිසුන් සමඟ කතාබහක නියැළෙන්න.
- පරිසරයේ ඇති සුන්දරත්වය ආරක්ෂා කරන වනාන්තර පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් "වනයක අසිරිය" යන මාතෘකාවට අදාළ ව ප්‍රකාශනාත්මක චිත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික සතුන් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. ආවේණික නොවන සතුන් ද සිටින බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික සතුන් යනු ජන්මයෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික වූ සත්තු වේ.

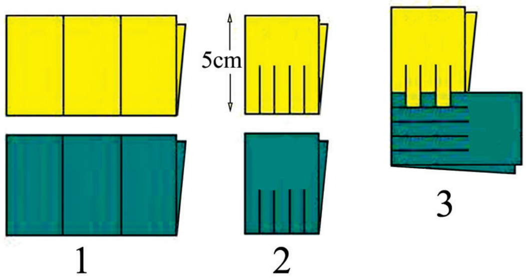
  උදා : * පක්ෂීහු - වලි කුකුළා, හබන් කුකුළා
  * ක්ෂීරපායීහු - කළු වඳුරා, කලවැද්දා, හික්මීයා
  * මාළුවෝ - බුලත් හපයා, මල්පුලුට්ටා
  * උරගයෝ - යක් කටුස්සා, දියනයා
- ඒකදේශික සතුන් අතරින් තම ප්‍රදේශයේ දක්නට ලැබෙන සත්තු කවුරුන් ද යන්න සාකච්ඡාවක් තුළින් හඳුනා ගන්න.
- මොවුන් අප රටේ උරුමයක් බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- මෙවැනි සතුන් ආරක්ෂා කරමින් රැක බලා ගැනීම අප කාගේත් යුතුකමක් බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- තම පරිසරයේ ජීවත් වෙන ඒකදේශීය සතුන් රැක ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ව ද සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

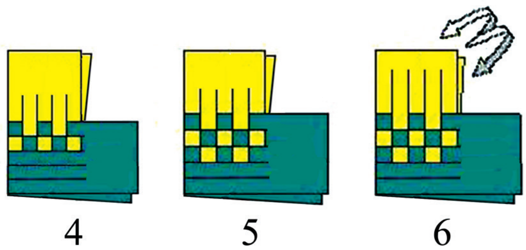
- අප අවට සතුන් පිළිබඳ විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් නිර්මාණ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන්ගේ රුචිකත්වය අනුව හා කුසලතාව අනුව කැමති සතෙකු නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- තමා රැගෙන ආ ද්‍රව්‍ය උපයෝගි කර ගනිමින් විවිධ සතුන් නිර්මාණය කිරීමට පන්තියේ දී අවස්ථාව සලසන්න.
- තනි ව සතෙකු නිර්මාණය කළ නොහැකි සිසුන්ට ගුරුවරයාගේ යොමු කිරීම අනුව පහත ආකාරයේ සතෙකු නිර්මාණය කිරීමට මඟ පෙන්වන්න.

උදා : කඩදාසි ගෙතුමෙන් මාළුවකු නිර්මාණය

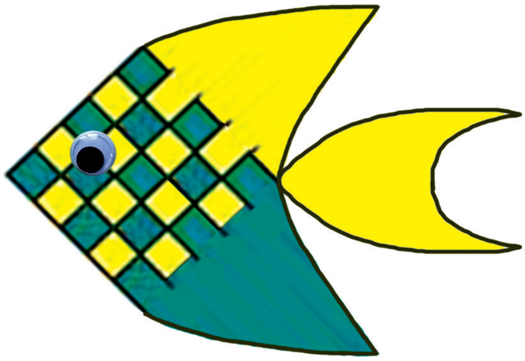
* A_4 වර්ණ කඩදාසි 2ක් සපයා ගන්න. එම කඩදාසි දෙක එක මත එක තබා දික් අතට සමාන කොටස් තුනක් වන සේ නවාගෙන නැමුම් දාර ඔස්සේ කපා වෙන් කර ගන්න.
* එම කොටස්වලින් එක් වර්ණයකින් එක බැගින් කොටස් දෙක එක මත එක තබා දෙකට නවන්න.
* 2 රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට නැමුම් දාරයේ සිට 5cm පමණ දුරින් රේඛාවක් සලකුණු කර ඒ දක්වා නැමුම් දාරයේ සිට තීරු 5ක් පමණ කපා ගන්න.



* ඉන් පසු කැපූ කඩදාසි කොළ වෙන් කර ගන්න. (රූපය 3) තීරු එකක් තුළින් අනෙක දමමින් රූපය 4, 5, 6හි දැක්වෙන ආකාරයට එය සකස් කර ගන්න.



* පසු ව ඊතලයකින් පෙන්නුම් කර ඇති ස්ථානය තුළින් පුළුන් වැනි ද්‍රව්‍යයකින් ඇතුළත පුරවා ගන්න.
* මෙය මාළුවාගේ බඩ ආකාරයට සකස් කර ගන්නා කොටස යි.



7

* මාළුවාගේ වරල කොටස ද රූපය 7හි දක්වා ඇති ආකාරයට කැමති හැඩයකට කපා අලංකාර කර ගන්න.
* පිටුපස වරල සේ කඩදාසි කොටසක් කපා එය ද සුදුසු පරිදි අලවන්න.

- මේ ආකාරයට ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය, ගොක් කොළ, ශාක පත්‍ර, ශාක කොටස් යොදා ගනිමින් කරන ලද සත්ත්ව රූප නිර්මාණ සහිත පන්ති ප්‍රදර්ශනයක් දෙමාපිය සහභාගිත්වය සහිත ව පන්ති කව දිනයක පවත්වන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කිරීමට දෙමාපියන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- පහත දක්වා ඇති ආකාරයේ ගුණාංග, සත්ත්ව චර්යා මඟින් නිරූපණය වන අවස්ථා භූමිකා රංගන මඟින් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.
  * සාමූහික බව
  * එකිනෙකාට පිහිට වීම . . . වැනි
- එම ඉදිරිපත් කිරීම් ආශ්‍රයෙන්, එවැනි යහගුණ පවත්වා ගැනීම මඟින් එම සතුන්ට අත්වන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න.
- එසේ ම එම ගුණාංග මඟින් අපට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ පිළිබඳ ව ද සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- සතුන්ගෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව ද මෙම කතාබහ තුළ දී අවධානය යොමු කරමින් ඒ හා සම්බන්ධ ව ලියවී ඇති කවි, ගී ගායනයට ද සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා : බැරි බර කරේ තියන් - දෙපයට වාරු අරන්
අපෙ බඩ කට පුරවනවා
රෑ සීපද කියමින් - සීතලයට ගැහෙමින්
හපුතලෙ කන්ද නගිනවා . . .

ගායනය - මැක්සි ජයවීර

ක්‍රියාකාරකම 8 (සතුන් අනුකරණය කරමු)

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පිටියේ ස්ථානගත කරන්න.
- පහත සඳහන් සතුන් අනුකරණය කරමින් පිටියේ විවිධ අයුරින් චලනය වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එකිනෙකාගේ නිර්මාණශීලී අනුකරණවලට ඉඩ සලසන්න. යොමු කරන ලද එක් එක් සතකුගේ චලනය දැක්වීම සඳහා කරනු ලබන චලන ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දිරි ගන්වන්න.
- මෙම චලන දැක්වීමේ දී අත් පා හා සන්ධි ආශ්‍රිත ස්වාභාවික චලනවලට පටහැණි චලන දැක්වෙන අවස්ථා වේ නම් ඒවා නිවැරදි කරන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ආදර්ශනය කරන්න.
  * හාවා මෙන් පැන පැන යාම
  * දළඹුවා ලෙස ගමන් කිරීම
  * ගෙම්බකු සේ පැන පැන යාම
  * අශ්ව ගමන
  * අලියා සේ ගමන් කිරීම
  * වඳුරකු සේ පැන පැන යාම
  * කකුළුවකු සේ ගමන් කිරීම
  * කුඩැල්ලෙකු සේ ගමන් කිරීම
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී සිසුන් සමඟ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  * ක්‍රියාකාරකම තුළ දී විවිධ ආකාරයේ චලනයන් සිදු කළ බව
  * විවිධ සතුන්ගේ ගමන් විලාශ හඳුනා ගත් බව
  * ඒ මඟින් නම්‍යතාව සංවර්ධනය වූ බව
  * විවිධ චලන පහසුවෙන් කිරීමට හුරු වූ බව
  * පේශී ශක්තිය සංවර්ධනය වූ බව
  * රිද්මය සංවර්ධනය වන බව
  * මේවා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව කර ගැනීමට උපකාරී වන බව

ක්‍රියාකාරකම 9

- සත්ත්ව චර්යා විදහා දක්වන අනුකරණාත්මක රංගන හා ගායනය සඳහා සතුන් ගැන කියවෙන විවිධ ගීත, ආගමික කථා (ජාතක කතා) මෙන්ම වන්නම් ආශ්‍රිත රඟදැක්වීම්වල නිරත කරවන්න.

උදා : * යාල යාල යාල යන්න සතුන් බලන්න
ඇඟේපතේ වෙහෙස නිවා විනෝද වන්න

ගායනය : ග්‍රෙන් ලෙනාඩෝස්

* බෝල බෝල මැටි එක එක ගෙනෙනවා
ගුවන් යානයක් වාගේ පියඹා

ගායනය : එම්.එස්. ප්‍රනාන්දු

* ගමන බිමන හරි කඩිසර
ඔසවාගෙන යයි බැරි බර

ගායනය : ෆෙඩී සිල්වා

* පාන්කිරිත්තා තක්කිට තරිකිට
උඩ පැන පැන නටතෙයි

ගායනය : ෆෙඩී සිල්වා

* සිදුහත් කුමරුගේ අභිනිෂ්ක්‍රමණය ඇසුරෙන් සකස් වී ඇති අශ්වයකුගේ ගමන් විලාශය සහිත තුරඟා වන්නමේ කවි ගායනය සමඟින් සත්ත්ව චර්යා නිරූපණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

තත් තත් තනත් තනෙන තත් තත් තනත් තනෙන
සත්වෙත් මහත් අදර ලත් යුත් - සිදත් කුමරු
ගත් සිත් තොසත් පැව්දි අංගා

* හාවාගේ ගමන් විලාස ගැන කියවෙන මුසලඩි වන්නම
වනපැත්ත බියපත්ව සයනම් //
දුටත් යනෙන විටත් දුවන
පිටත් පොටගසා පනිමින
තැන නාඩි ඉඳ වාඩි වෙව්ලුම්

- ඉහත ගීතවලට හා වන්නම්වලට අනුව සත්ත්ව චලන ඉදිරිපත් කළ සිසුන් අගය කරන්න.

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "සුදු බෝලේ" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

5. තේමාව : අප පරිහරණය කරන දේ

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සැම පුද්ගලයෙකු ම තම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා භාණ්ඩ හා සේවා ගුණාත්මක හා ඵලදායී අයුරින් පරිහරණය කිරීම සඳහා අවධානය යොමු කරයි. මේවා තනි තනිව හෝ පොදු වශයෙන් හෝ පරිභෝජනයට ගැනෙන අතර විවිධ උපකරණ හා ඉන්ධන ද මේ සඳහා උපයෝගි කර ගනියි. වත්මන් ලෝකයේ පවතින අසීමිත වුවමනා හමුවේ ඇති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා විවිධ භාණ්ඩ හා සේවා මෙන් ම බලශක්තීන් ද භාවිතයට ගැනෙන අතර සැම දෙයක් ම ආරක්ෂාකාරී ව සහ අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව භාවිත කිරීම කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කරමින් මේ තේමාව සකස් කර ඇත.

නිපුණතා :

- යම් කාර්යයක් සඳහා සුවිශේෂ භාණ්ඩ හා උපකරණ හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිවැරදි ව, ක්‍රමානුකූල ව හා ආරක්‍ෂා සහිත ව පරිහරණය කරයි.
- සම්පත්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන අයුරින් අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කරයි.
- අප පරිහරණය කරන භාණ්ඩයක් හෝ සේවාවක් හෝ ලබා ගැනීමේ දී හා සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව අවධානයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- විවිධ ස්ථානවලින් ලබා ගන්නා සේවා කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායී ලෙස පරිහරණය කරයි.
- එදිනෙදා පරිහරණය කරන දෑ වඩාත් ආකර්ෂණීය ලෙස සකස් කර ගැනීම සඳහා විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- විවිධ උපකරණ පරිහරණය කරමින් ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- අප පරිහරණය කරන දේ ඇසුරු කර ගනිමින් විවිධ ජන නැටුම්වල යෙදෙයි.
- වෙළෙඳ පොළක ආදර්ශවත් සිදුවීමක් අනුකරණාත්මක රංගනවලින් ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- පාසලේ දී හා නිවසේ දී භාවිත කරන උපකරණ නිවැරදි ව හා ආරක්ෂාකාරී ව පරිහරණය කිරීමට යොමු වෙයි.
- එදිනෙදා කටයුතුවල දී බලශක්තිය අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- භාණ්ඩ මිල ගණන් පෙර හා පසු සසඳා අවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා ගනියි.
- ආර්ථික තත්ත්වය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් විමර්ශනශීලී ව භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට හුරු වෙයි.
- ක්ෂණික ප්‍රතිලාභවලට හා අනුකරණවලට රැවටී සිදු කරන දැන්වීම් පිළිබඳ දැනුම්වත් භාවයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරයි.
- විවිධ ස්ථානවලින් ලබා ගන්නා සේවාවන් කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ලෙස භාවිත කරයි.

- එදිනෙදා පරිහරණය කරන සරල උපකරණයක් නිර්මාණය කරයි.
- විවිධ උපකරණ ඇසුරු කර ගනිමින් සැලසුම් කරගත් ක්‍රීඩා ඉදිරිපත් කරයි.
- අප පරිහරණය කරන දේ ඇසුරු කර ගනිමින් ගායන හා වාදන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- වෙළෙඳ පොළක ආදර්ශවත් සිදුවීමක් අනුකරණාත්මක රංගන සහිත ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 :

- අප එදිනෙදා පරිහරණය කරනු ලබන උපකරණ, විවිධ භාණ්ඩ පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
    - එහිදී, * තමා විසින් පෞද්ගලික ව පරිහරණය කරනු ලබන භාණ්ඩ හා උපකරණ ගැන සිතා බලා සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසු ඒවා පෙළගැස්වීමට යොමු කරන්න.
      * නිවැසියන් විසින් පොදුවේ පරිහරණය කරනු ලබන භාණ්ඩ හා උපකරණ ලෙස සිතා බලා ඒවා පෙළගැස්වීමට යොමු කරන්න.
- භාණ්ඩ හා උපකරණ පරිහරණය විවිධ අවස්ථාවන් හා විවිධ අවශ්‍යතා අනුව සිදුවන බව පහදන්න.
- ඉහත පෙළගැස්වීම අනුව නිවසේ දී තමා පෞද්ගලික ව පාවිච්චියට ගන්නා තුවාය, සබන්, දත් බුරුසුව, පිඟාන කෝප්පය, නිඳන කොට්ටය, ඇඳුම් පැළඳුම් පිරිසිදුවත්, ආරක්ෂිත ලෙසත් පරිහරණය කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- නිවසේ අන් අය පෞද්ගලික ව පරිහරණය කරනු ලබන භාණ්ඩ හා උපකරණ පොදුවේ පරිහරණය කිරීම නොකළ යුතු බවත්, එවැනි පුරුදු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන බවත් පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : * තමා අඳින පලඳින දෑ පිරිසිදු කර අල්මාරියක හෝ බෑගයක හෝ පිළිවෙළට අසුරා තැබීම.
  * පාවහන්, සපත්තු රඳවනයක හෝ වෙනත් ස්ථානයක හෝ පිළිවෙළින් අසුරා තැබීම.
  * පිඟන්, කෝප්ප තැබීම සඳහා පිඟන් රාක්කයක් හෝ බිත්ති රඳවනයක් භාවිත කර පිළිවෙළට තැබීම.
  * තමන් පරිහරණය කරන පොත් පත්, පොත් රාක්කයක, පොත් අල්මාරියක හෝ පොත් මේසය මත හෝ පිළිවෙළට තැබීම ආදිය හොඳ පුරුදු බව පහදා දෙන්න.
- නිවසේ පොදුවේ පරිහරණය කරන දේ, පරිහරණය කළ යුතු ආකාරය සිසුන්ට කථා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පරිහරණය කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ නිවස තුළ පිළිවෙළකට අසුරා තැබීමෙන් නිවසට අලංකාරයක් ලැබෙන අතර පිළිවෙළ නිසා වඩාත් පහසුවෙන් යමක් සොයා ගත හැකි වීමෙන් කාලය ඉතිරි වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- පිළිවෙළ හා පිරිසිදුකම ජීවිතයට එක් කර ගත් විට ප්‍රසන්න හැඟීමෙන් කටයුතු කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න.
- සැම විට ම තමා පරිහරණය කරන ලද භාණ්ඩ හා උපකරණ භාවිතයට ගත් පසු නිසි පරිදි නිසි තැන තැබීම, පිළිවෙළකට අසුරා තැබීම, පිරිසිදු කිරීම, නඩත්තු කිරීම කළ යුතු බව තව දුරටත් පහදන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- අතීතයේ දී නිවස තුළ පරිහරණය කළ උපකරණ හා වර්තමානයේ පරිහරණය කරනු ලබන ගෘහ උපකරණවල වෙනස්කම් හා ඒවායේ වාසි හා අවාසි පින්තූර ආශ්‍රයෙන් හෝ සංයුක්ත තැටියකට ගොනු කර ගත් තොරතුරු ආශ්‍රයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.
- නිවසේ විවිධ ස්ථාන අනුව භාවිතයට ගන්නා උපකරණ වෙනස් වන බව පහදන්න. (මුළුතැන්ගෙය, සාලය, නිඳන කාමරය වැනි ස්ථානවල දී භාවිත කරන උපකරණ වෙනස් බව)
- නිවසේ පොදුවේ පරිහරණය කරනු ලබන උපකරණවල නඩත්තුව, අලුත්වැඩියා කිරීම හා දිගුකල් පැවැත්ම සඳහා ඒවා හොඳින් පාවිච්චියෙන් පසු පිරිසිදු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න. (උදා : වැසිකිළිය)
- මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ නව තාක්ෂණය යටතේ වෙනස් වී ඇති අයුරු {පිසින උදුන (rice cooker), ඇඹරුම් යන්ත්‍රය (blender), විදුලි උදුන (oven)} ආදිය ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
- ඒවා පරිහරණය කළ යුතු ආකාරය සිතා බලා යුගල වශයෙන් තම අදහස් බෙදා හදා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- යුගල වශයෙන් අදහස් විමසා බලමින් එම උපකරණ භාවිතයට ගැනීමේ දී යොදා ගන්නා ඉන්ධන හා ඒවා අරපිරිමැස්මෙන් හා ආරක්ෂාකාරී ව පරිහරණය කළ යුතු බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- නිවසේ හා එළිමහනේ භාවිත කරන උපකරණ භාවිතයේ දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානය ද යොමු කළ යුතු බව සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * පිහිය/කතුර/උදැල්ල/පොරොව/අලවංගුව/මුල්ලුව/විල්බැරෝව වැනි නිවසේ විවිධ කටයුතු සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඉහත උපකරණ පිළිබඳ ව
  * පරිහරණය කරන ආකාරය
  * පරිහරණයෙන් පසු පිරිසිදු කර ස්ථානගත කරන ආකාරය
  * ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
  * ඒවා සෑදීමට ගත් ලෝහ වර්ග
  * ඉහත භාණ්ඩ පරිහරණය කරන අවස්ථා පිළිබඳව ද සාකච්ඡා කිරීමට යොමුකරන්න.
- යම්කිසි භාණ්ඩයක් වෘත්තිකයකු ජීවත් කරවීමට සමත් වන බවත්, ඒවාට ගරු කළ යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න. උදාහරණ ලෙස ඈත අතීතයේ දී මුතුමිත්තන් කැත්ත, උදැල්ල පරිහරණයේ දී එයට ගෞරව කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

  උදා : භාවිතයට පෙර එම උපකරණයට වැඳ අතට ගැනීමෙන්.

ක්‍රියාකාරකම 3

- පාඩමට පිවිසීමට පෙර සිසුන් සියලු දෙනා ම පාසල තුළ පහත සඳහන් ස්ථාන නැරඹීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවකට යොමු කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. (10 දෙනෙකු පමණ වන සේ) කණ්ඩායමක් ලෙස එක් ව ඒ ඒ ස්ථාන නැරඹීමට යොමු කරන්න.
- ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවට පෙර පහත සඳහන් ආකාරයේ වගුවක් ලබා දෙන්න.
- එහි දී එක් එක් ස්ථානයන්හි දී දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂ උපකරණ පිළිබඳ ව අදාළ තීරුවේ සටහන් තැබීමට උපදෙස් දෙන්න.

1. ක්‍රීඩා පිටිය	2. සංගීත කාමරය	3. කාර්යාලය	4. කෘෂිකර්ම ඒකකය	5. පන්ති කාමරය
වොලිබෝල් දැල විදුම් කණුව පාපන්දු දැල	සර්පිනාව වයලීනය තබ්ලාව	නාම ලේඛන දුරකථනය මේසය (විදුහල්පති) පුටුව	උදැල්ල අලවංගුව මුල්ලුව	ළමා මේස ළමා පුටු කළුලෑල්ල . . . .

- චාරිකාවේ දී එක් එක් කණ්ඩායම් නිරීක්ෂණය කරන ලද තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- විවිධ කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා පාසල තුළ ඒ සඳහා වෙන් වූ විවිධ ස්ථාන ඇති බවත්, එම කාර්යයන් පහසු කර ගැනීම සඳහා සුවිශේෂ වූ භාණ්ඩ හා උපකරණ ඇති බවත් පහදා දෙන්න.
- චාරිකාවේ දී දක්නට ලැබුණු දෙයට අමතර ව එක් එක් ඒකක සඳහා භාවිත කරන උපකරණ මොනවා දැයි සිසුන්ගෙන් විමසමින් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- පන්ති කාමරයේ ළමා මේස, පුටු, ගුරු මේසය, පොත් රාක්ක ආදිය තබා ඇති පිළිවෙළ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න. ඒවා පිළිවෙළට හා ආරක්ෂාකාරී ව නියමිත ස්ථානවල තැබීමේ හා තබා ගැනීමේ වැදගත්කම පහදන්න.
- එක් එක් භාණ්ඩයෙන් හා උපකරණයෙන් ගනු ලබන ප්‍රයෝජන විවිධ බවත්, ඒවා පරිහරණයේ දී ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කළ යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- පාසලේ හා පන්තියේ ඇති උපකරණ ලැබුණේ කෙසේ ද? ඒවා පරිහරණය කළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න සිතා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් තම අදහස් සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- එම කණ්ඩායම්වල අදහස් උපයෝගි කර ගනිමින් පාසල හා පන්ති කාමරයේ ඇති උපකරණ පොදු දේපළක් වන බවත්, එය අනාගත පරම්පරාවටත් භාවිත කළ හැකි ආකාරයට ඒවා පරිහරණය කළ යුතු බවත් පහදා දෙන්න.
- පාසල වෙත භාණ්ඩ හා උපකරණ ලැබී ඇති ආකාරය (රජයෙන්, දානපතියන්ගෙන්/ දෙමාපියන්/ ආදිසිසුන්, ගුණාත්මක යෙදවුම් මඟින්)
  - * පාසල සතු උපකරණ හා භාණ්ඩ පිළිබඳ සටහන් පොතක් (Inventory) ඇති බව හා එහි සෑම උපකරණයක් පිළිබඳ ව සටහන් තබා ඇති බව

* පාසලේ දී අප භාවිතා කරන උපකරණ කැඩී බිඳී ගියහොත්, අස්ථානගත වුවහොත් ඒ වෙනුවට නැවත උපකරණ ලබා ගත යුතු බව
* උපකරණ භාවිතයට ගත් පසු නැවත නිසි තැන තැබීමත්, පාවිච්චියෙන් පසු පිරිසිදු කිරීමත්, කැඩී බිඳී යාමක් සිදුවුවහොත් එම වරද පිළිගෙන එය නැවත පිළිසකර කිරීමට කටයුතු කිරීම හොඳ ගුණාංගයක් බව
* පොදු දේපල වන මෙම භාණ්ඩ හා උපකරණ පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා නොගත යුතු බව

- උපකරණ අනාරක්ෂිත ව පරිහරණය කිරීම නිසා සිදු වූ අනතුරු, පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී බෝලය, හෙල්ල, කවපෙත්ත වැදීමෙන් සිදු වූ අනතුරු විස්තර කර උපකරණ භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම තව දුරටත් පහදන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- එදිනෙදා තම පාසලේ, නිවෙස්වල මෙන් ම එදිනෙදා භාවිත කරන උපකරණ ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් විමසීමක් කරන්න. ඒ සඳහා යොදා ගන්නා බලශක්ති මොනවා ද යන්න පිළිබඳව ද සිතා බැලීමටත්, පහත කරුණු පෙළ ගැස්වීමටත් යොමු කරන්න.
- මෙබඳු සටහනක් සිසුන්ගේ ද පෙළ ගැස්වීම ද උපයෝගි කර ගෙන කළුලෑල්ලේ හෝ වෙනත් සුදුසු කඩදාසියක් මත හෝ ගොඩනගන්න.

උදා : * ජලය - ජලවිදුලිය බලය, (විදුලි බල්බ, විදුලි උපකරණ)
* හිරු එළිය - සූර්ය කෝෂ (solar panel)
* ගල් අඟුරු - තාප විදුලි බලාගාර - විදුලි බලය නිපදවීම (විදුලි බල්බ, විදුලි උපකරණ)
* සුළඟ (වාතය) - සුළං බලයෙන් රෙදි වේලා ගැනීම, වී හුළං කිරීම
* පෙට්‍රල්, ඩීසල් - වාහන
* දර - පාන් පෝරණු, දර ලිප්
* ගෑස් - ගෑස් උදුන
* දහයියා - දහයියා උදුන

- මෙම උපකරණ භාවිත කිරීමේ දී අප මුදල් ගෙවා පහසුකම් ලබා ගැනීමට සිදුවන බවත්, එමෙන් ම එදිනෙදා පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා අනුව පරිභෝජනයට ගන්නා ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- මෙසේ බලශක්තීන් වඩාත් අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ සඳහා අපගේ වගකීම මෙන් ම අපට ඒ සඳහා කළ හැකි දේ කුමක් ද යන්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- මේ සඳහා පහත සඳහන් කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්හි සිසුන් නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දී පහත වගුවේ දැක්වෙන පරිදි කරුණු සටහන් කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- පන්තියේ සිටින සිසුන් සංඛ්‍යාවට අනුව සුදුසු ලෙස කණ්ඩායම් කරන්න.

උදා :

බලශක්තිය	උපකරණ	අපගේ වගකීම්, යුතුකම්
විදුලි බලය	විදුලි බල්බ	අනවශ්‍ය විදුලි බල්බ නිවා දැමීම

- සිසුන් කණ්ඩායම් විසින් ලියන ලද කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- දෛනික කටයුතුවල දී ගෙදර දොර පරිහරණය කරනු ලබන භාණ්ඩ හා සේවා සඳහා බලශක්තිය යොදා ගනු ලබන අවස්ථා මොනවා ද යන්න සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

උදා : * ජලය : බීමට, නෑමට, රෙදි සේදීමට, ශාක හා සතුන්ගේ වැඩීමට, වාහන සේදීමට, කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා

* ජලය ලබා ගන්නා මූලාශ්‍ර :
ළිඳ, ගංගා, වැව්, ඇල දොළ, නළ ළිං, ආඩියා ළිඳ, ජල ටැංකි

* නාගරික පෙදෙස්වල ජලය ලබා ගන්නා මූලාශ්‍ර :
ජල ටැංකි, නල ජලය

- නියඟයක දී, නල ජලය අත්හිටවූ අවස්ථාවක දී, මුහුණපෑමට සිදුවන අපහසුතා සාකච්ඡා කරන්න. (නියඟය කාලයක් පිළිබඳ වීඩියෝ දර්ශන පින්තූර කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්න.)
- මෙම මූලාශ්‍ර නොමැති අවස්ථාවල දී ඇතිවන අපහසුතා මොනවා ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- එබැවින් ජලය අපතේ නොයවා අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව පාවිච්චි කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- අනාගතයේ දී ජල හිඟයක් ඇති වුවහොත් එයට මුහුණ දිය යුත්තේ කෙසේ ද යන්න පහත සඳහන් කරුණු යටතේ සාකච්ඡා කරන්න.
  * තමාගේ පරිහරණයට පමණක් ප්‍රමාණවත් අයුරින් ජලය පරිහරණය කිරීම
  * ජල කරාමය ඇරදමා ජලය අපතේ යන අයුරින් කටයුතු නොකිරීම
  * නිවසේ කැඩුණු ජල කරාම, ජල නල අලුත්වැඩියා කිරීමේ අවශ්‍යතාව
  * පාවිච්චි කරන ලද ජලය නැවත ප්‍රයෝජනවත් දෙයකට යොදා ගැනීම (මල් පැළ, එළවළු පැළවලට දැමීමට)
  * වැසි ජලය එක් රැස්කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- අතීත වාරි කර්මාන්තය සිහිපත් කරමින් මහවැව් හා පෝෂිත කුඹුරු යාය සහිත වීඩියෝ දර්ශන, ඡායාරූප ඉදිරිපත් කරන්න. ඒවා පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා : අපේ මුතු මිත්තන් වැසි ජලය එක්රැස් කර වාරි කර්මාන්තය දියුණු කර කෘෂිකර්මය නඟාසිටවූ අයුරු පහදන්න. මින්නේරිය වැව, පරාක්‍රම සමුද්‍රය, තිසා වැව වැනි සමුදුරු පරයන වැව් සාදා ජලය එක්රැස් කර රට සහලින් ස්වයංපෝෂිත කළ ආකාරය පහදා දෙන්න.

- මෙලෙස අපේ ආදි මුතුමිත්තන් විසින් අනාගතයේ ජීවත් වන මිනිසුන්ගේ යහපත උදෙසා පරාර්ථකාමී ව තම සේවය ඉටු කළ ආකාරය අගයන්න.

- පාසල් යන සිසුන් යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා තම බර ප්‍රමාණය අනුව දිනකට ජල ලීටර 1½ - 2 දක්වා ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු ය. $\left[\frac{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑ.)}}{30}\right]$
- ජලය නොමැති වීමෙන්, ශරීරය විජලනයට පත් වීමෙන් බොහෝ හානි සිදුවිය හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- ජල සම්පත රැක ගැනීම සඳහා ගස් වැල් බෙහෙවින් උපකාරී වන බවත්, ගස් කැපීමෙන් වන, වන විනාශය නිසා ජල උල්පත් සිඳී යා හැකි බවත්, එක් කුඹුක් ගසක් ජල උල්පත් විශාල ප්‍රමාණයක් ආරක්ෂා කරන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- **ගසක් කැපීමට අවශ්‍ය නම් එවැනි ම ගසක පැළ දෙකක් වත් සිටුවීම අවශ්‍ය බවත්, එය සොබා දහමට කරන ගරු කිරීමක් හා අනාගත පරම්පරාවට කරන ආයෝජනයක් බවත් පහදා දෙන්න.**
- ජල සම්පත රැකගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- පහත සඳහන් ද්‍රව්‍යයන්හි හිස් පෙට්ටි, ඇසුරුම්, දවටන හා මිල ගණන් සොයා ගෙන ඒමට පාඩමට පෙර දින සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

* කිරිපිටි	* සීනි	* තේකොළ	* දත් බෙහෙත්	* සබන් දවටන
* මාගරින්	* ගිනි පෙට්ටි	* හාල්	* පිටි	* ටින්මාළු
* පරිප්පු	* ලුණු	* කඩල	* පොල්	* එළවළු

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අත්‍යවශ්‍ය වන භාණ්ඩ මොනවා ද යන්න සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- පහත සඳහන් ආකාරයේ වගුවක් ඇඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් පන්තියට රැගෙන ආ ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සටහන් කරමින් වගුව ගොඩ නඟන්න.
- ඉන් පසු ඒවායේ මිල ගණන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. එක ම භාණ්ඩය වුව ද විවිධ ස්ථානවල විවිධ මිල ගණන් යටතේ ඇති බවත්, ඒවායේ ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව හා වෙළෙඳ නාමය, ඇසුරුම්වල විවිධ බව නිසා මිල ගණන් වෙනස් වන බවත් සාකච්ඡා කරන්න. (උදාහරණ ලෙස; පැකට් කරන ලද සීනි කිලෝවක මිල හා පැකට් නොකරන ලද සීනි කිලෝවක මිල සසඳන්න. හාල් වර්ගවල ස්වභාවය අනුව පවතින විවිධ මිල ගණන්) මේ ආකාරයට සිසුන් රැගෙන එනු ලැබූ භාණ්ඩවල/හිස් දවටනවල සඳහන් මිල ගණන් පරීක්ෂා කර ඒවා සැසඳීමට යොමු කරන්න.

අනු අංකය	භාණ්ඩ වර්ගය	රු	ශත
1	රතු හාල් 1 kg		
2	සම්බා හාල් 1 kg		
3	පරිප්පු 1 kg		
4	සීනි 1 kg		
5	. . . . . .		
..	. . . . . .		

- සැසඳූ මිල ගණන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

- එක ම භාණ්ඩය විවිධ ක්‍රමවලට ඇසුරුම් කොට විවිධ මිල ගණන් යටතේ ඇති බවත්, එහි දී තමාගේ ආර්ථික තත්ත්වයට අනුව අත ඇති මුදලට භාණ්ඩ හා සේවා ලබා ගත හැකි බවත් පහදන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව තව දුරටත් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  * වර්තමාන වෙළෙඳ පොළ සිල්ලර වෙළෙඳාමේ සිට මහා පරිමාණ සාප්පු සංකීර්ණ (shopping mall) දක්වා විසිරී ඇති ආකාරය
  * සුඛෝපභෝගී වෙළෙඳ සැලක භාවිත කරනු ලබන කිරුම් මිනුම් උපකරණ වෙනස් වී ඇති ආකාරය (තාක්ෂණික මිනුම් තරාදි වෙළෙඳ පොළට පැමිණීම)
  * වෙළෙඳ සැලක මුදල් ගනුදෙනු කරන ආකාරය වෙනස් වී ඇති අකාරය (සිල්ලර හා සුඛෝපභෝගී වෙළෙඳ සැලක කාසි හා නෝට්ටු, සුඛෝපභෝගී වෙළෙඳ සැල්වල ක්‍රෙඩිට් කාඩ්, වීසා කාඩ්, ඩෙබිට් කාඩ්, වවුචර් ලෙස)

ක්‍රියාකාරකම 6

- ක්ෂණික ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන අනුකරණ දැන්වීම්/පත්‍රිකා 5ක් පමණ පෙර දින සූදානම් කර ගන්න. (එක අකුරකින් දෙකකින් පමණ වෙනස්කම් ඇති)
- එම දැන්වීම් පත්‍රිකා පන්තියට ම ඇසෙන සේ ශබ්ද නගා කියවන්නට සලස්වන්න.
- භාණ්ඩ හා සේවා විකුණා ගැනීම සඳහා වෙළෙඳ පොළ තුළ තරගයක් ඇති බවත්, එක ම මාදිලියේ භාණ්ඩයක් විකිණීම සඳහා නිෂ්පාදකයින්, වෙළෙඳ පොළ හිමිකරුවන්, විවිධ කූට උපක්‍රම යොදන බවත් ඒ ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- ගුවන්විදුලිය/රූපවාහිනිය/පුවත්පත්/අන්තර් ජාලය/දැන්වීම් පත්‍රිකා/ප්‍රචාරක රථ මේ සඳහා යොදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- ක්ෂණික ලාභය, ආකර්ෂණීය ප්‍රචාරණය හා විසිතුරු ඇසුරුම් ආදියට රැවටී පාරිභෝගිකයන් මෙම භාණ්ඩ මිල දී ගන්නා බව, භාණ්ඩ හා සේවා විකුණා ගැනීම සඳහා ව්‍යාපාරිකයින් හා නිෂ්පාදකයන් විවිධ ප්‍රචාරණ උපක්‍රම භාවිත කරන බව පහදා ඒවාට නොරැවටී බුද්ධිමත් ව ක්‍රියා කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- ඉහත සඳහන් ප්‍රචාරක ආයතන භාණ්ඩ හා සේවා පිළිබඳ ව වගකීමක් දරනු නොලබන අතර ඔවුන් සේවා සපයන්නේ මුදල් ඉපැයීම අරමුණු කරගෙන බැවින් මිල දී ගන්නා පාරිභෝගිකයන් බුද්ධිමත් ව හා විචාරශීලී ව කටයුතු කළ යුතු බවත් පහදා දෙන්න.
- අනුකරණවලට හා ප්‍රචාරණ දැන්වීම්වලට නොරැවටී බුද්ධිමත් ව විශ්වාසවන්ත ව භාණ්ඩ හා සේවා මිල දී ගන්නේ කෙසේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- අනුකරණවලින් තොර විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයෙදූ පිරිසිදු භාණ්ඩ හා සේවා ලබා ගැනීමට පාරිභෝගිකයාට අයිතියක් ඇති බව පහදන්න.
- ව්‍යාජ අනුකරණවලින් යුතු භාණ්ඩ හා සේවා විකුණනු ලබන්නේ නම් ඒ බව පාරිභෝගික ආරක්ෂක අධිකාරියට දැනුම් දීමේ අයිතිය පාරිභෝගිකයාට ඇති බවත් ඒ පිළිබඳ ව දන්වන්නේ කෙසේ ද යන්නත් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- බොහෝ අනුකරණ වෙළෙඳ භාණ්ඩ නියමිත ප්‍රමිතියෙන් හා ගුණාත්මක භාවයෙන් යුක්ත නොමැති බවත් පහදන්න. උදාහරණ ලෙස ඖෂධ වර්ග, වෙළෙඳසැල්වල ඇති ක්‍රීම් වර්ග, වර්ණක, පාට කළ බීම වර්ග, ටොෆී වර්ග හා චොකලට්, විසිතුරු ඇසුරුම් හා දවටනවල එතූ පැණිරස කෑම, ක්ෂණික කෑම වර්ග ශරීරයට අහිතකර විය හැකි බව තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- අපට සේවා සපයන ආයතන පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඒ අනුව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

සේවා ස්ථානය	සේවය සපයන නිලධාරීහු	සේවාලාභීහු
★ ග්‍රාම නිලධාරි කාර්යාලයය ★ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයය ★ පොලිසිය ★ ප්‍රවාහණ සේවය ★ රෝහල ★ පාසල ★ තැපැල් කාර්යාලයය	ග්‍රාම නිලධාරි මහතා	ගම් වැසියන්

- සමහර සේවාවන් නොමිලයේ ලැබෙන අතර සමහර සේවාවන් ලබා ගැනීම සඳහා මුදල් ගෙවිය යුතු බව පහදා දෙන්න.
  - * අධ්‍යාපනය/සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා රජය විශාල මුදලක් වැය කරන බව
  - * එදිනෙදා සේවාවන් ලබා ගැනීමේ දී එම සේවාවන් කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී අයුරින් ලැබේ ද යන්න
  - * මෙහි දී සේවාව සපයන්නා හා සේවාව ලබා ගන්නා අතර විශ්වසනීයත්වයක්, ගරුත්වයක්, කෘතවේදී බවක් තිබිය යුතු බව
  - * තමා කරන රැකියාව, සේවය, ගරුත්වයකින්, විනයකින්, විශ්වාසයකින් යුතු ව කළ යුතු බව මෙන් ම කාර්යක්ෂම, ඵලදායී ව කටයුතු කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- ආයතනයකට ගිය පසු සේවාලාභීන්,
  - * පිළිගන්නා ආකාරය/විනය ගරුක බව
  - * කතාබහ කරන ආකාරය
  - * ප්‍රශ්නයකට සවන් දෙන ආකාරය
  - * අයදුම් පත්/ලිපි ලේඛන ගොනුගත කර ඇති ආකාරය/මුදල් ගනුදෙනු කරන ආකාරය
  - * අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උදවු ලබාදෙන ආකාරය

  යන මේවා පිළිබඳ ව සිසු අත්දැකීම් මෙනෙහි කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- රෝහල/ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලයය/පාසල/තැපැල් කන්තෝරුව වැනි සේවා ස්ථානවල සේවය සපයන්නන්ගේ කාර්යක්ෂම බව හා පිළිවෙළ, කාර්යාලයය පවත්වා ගෙන යනු ලබන ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- එක් එක් සේවා ස්ථානයකින් සේවාලාභීන් හට ඵලදායී සේවයක් ලබා දීමට නම් නිලධාරීන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය කෙසේ විය යුතු දැයි සාකච්ඡා කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සේවාලාභීන් වශයෙන් අප විසින් ලබා ගන්නා සේවයට කෘතඥ විය යුතු ආකාරය, විනයගරුක ව කටයුතු කළ යුතු ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9

- ගෙදර දොරේ නිරන්තර භාවිතයට ගන්නා පොල් ගෙඩියක් ඇසුරෙන් සකස් කර ගත හැකි භාණ්ඩයක් නිර්මාණය කිරීමට හැකි ආකාරය පිළිබඳ සිතා බලා තීරණය කළ නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- එසේ තමාගේ ම නිර්මාණයක් නොමැති සිසුන් සඳහා පහත දැක්වෙන නිර්මාණය/උපකරණය සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  * වියළි පොල් ගෙඩියක සම්පූර්ණ පොල් කටුව (පොල් මද ඉවත් කර ගන්නා ලද හා මතුපිට කෙඳි රහිත)
  * පොල් මදය ඉවත් කිරීමට යොදා ගත් කුහරයට සමාන ප්‍රමාණයේ කෝටුවක් (සෙ.මී. 28ක් පමණ දිග)
  * පොල් ගෙඩිය වටේ ඇති කෙඳි ඉවත් කර මතුපිට සිනිඳු කිරීමට වැලි කඩදාසියක්
  * වර්ණ ගැන්වීමට අවශ්‍ය රෙදි පින්තාරු වර්ණ කිහිපයක් හා පින්සලක්
  * කුඩා ගල්කැට/මදටිය ඇට
- පොල් ගෙඩියේ ඇස් ඇති තැන මැදින් හාරා ගත් වට ප්‍රමාණයට ඇට වර්ග එකතු කරන්න. පසුව කෝටුව සවි කරන්න.
- තමන් කැමති වර්ණ ඇසුරු කර ගනිමින්/මිශ්‍ර කර ගනිමින් පොල් ගෙඩිය හා කෝටුව වර්ණ ගන්වන්න.
- නිමාවකින් යුතු ව වර්ණ ගන්වමින් අලංකාර ව සිදු කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.
- ඉහත උපකරණය භාවිත කරමින් සිසුන් කැමති ගීතයකට තාලානුකූලව රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

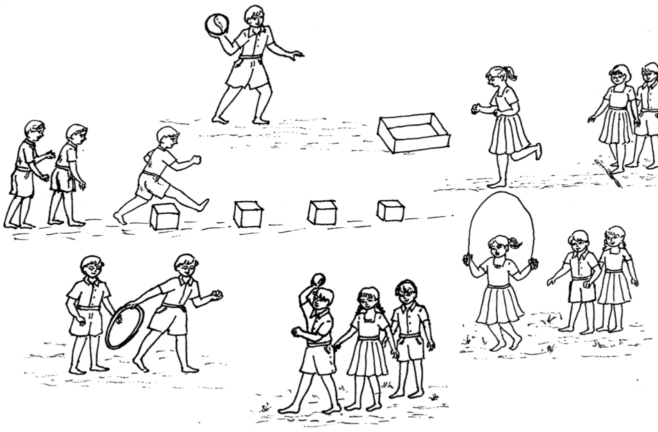
ක්‍රියාකාරකම 10

- පහත සඳහන් නිර්මාණාත්මක රංගනවල නිරතවීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලස්වන්න.
  * වෙළෙඳ සැලේ දී තමාගේ මුදල් පසුම්බිය නැති වී සොයන කාන්තාවකට එය අහුලා දෙන කුඩා ළමයෙක්
  * යම්කිසි ආයතනයක් ඉටු කර දෙන සේවාවන්ට කෘතවේදී වන අවස්ථාවක් සම්බන්ධ ඉදිරිපත් කිරීමක දෙබසක්
  * නිවසේ අනවශ්‍ය ලෙස විදුලිය භාවිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් මව හා පුතා/දුව අතර සංවාදයක්

ක්‍රියාකාරකම 11 (පැනීම් සහ වීසිකිරීම්)

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.

1. සෙ.මී.15ක් පමණ උස පෙට්ටි මතින් පැන ඉදිරියට ගමන් කිරීම.



2. මීටර් 10ක් පමණ දුරක් තනි පාදයෙන් පැන පැන යාම
3. ලනු පැනීම සඳහා භාවිත කරන ලනු (skipping rope) ආධාරයෙන් 10 වරක් පැනීම
4. මීටර් 3ක් පමණ දුර ඇති ඉලක්කයකට නෙට්බෝලය තනි අතින් විසි කිරීම.
5. ටෙනිස් බෝලයක් හිසට ඉහළින් වීසි කිරීම.
6. සයිකල් ටයරයක් සිරුරේ පැත්තකින් විසි කිරීම.

- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී සිසුන් සමඟ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - * සිරුර පැත්තෙන්, ඉදිරියෙන් හා ඉහළින් වීසිකිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ බව
  - * විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ශක්තිය වර්ධනය වූ බව
  - * ලනු පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් රිද්මය වර්ධනය වූ බව
  - * එම ක්‍රියාකාරකම් මඟින් විවිධ චලන හැකියාවන් ගොඩ නැඟුණු බව
  - * ඒවා එදිනෙදා කටයුතු වඩා හොඳින් කිරීමට අවශ්‍ය බව

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "ලොකු සීයගේ වැර්ලසේ" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

6. තේමාව : අපේ ආහාර

රටක දියුණුව රඳා පවතින්නේ නීරෝගී, ශක්තිමත් ජාතික මෙහෙවරට ඵලදායී අයුරින් දායක වන පුරවැසියන් මත ය. ඒ සඳහා ආහාර නිපදවීමට දායක වීම, ආහාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති වීම, පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු සමබල ආහාර නාස්තියෙන් තොර ව පරිභෝජනය කිරීම හා නිවැරදි ව පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් පිළිගැන්වීම ආදි ගුණාංගවලින් යුතු වීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එවැනි ගුණාංගවලින් හෙබි නීරෝගී පුද්ගලයකු රටට දායාද කිරීම සඳහා පදනම් වන නිපුණතා සංවර්ධනය කරනු පිණිස මෙම තේමාව ඉදිරිපත් කෙරේ.

නිපුණතා :

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ගුණාත්මක හා ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් පාන වර්ග පරිභෝජනයට යොමු වෙයි.
- අනාරක්ෂිත ආහාර හේතුවෙන් වැලැඳිය හැකි රෝගාබාධ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව පවිත්‍ර බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වෙයි.
- නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආහාර පිළිගන්වයි.
- ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය උපයෝගී කරගෙන නිර්මාණශීලී නිමැවුම්වල නිරත වෙයි.
- ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.
- අප ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය ඇසුරෙන් ගායන, රංගන, වාදන හා ආංගික ප්‍රකාශන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- වයසට සුදුසු පරිදි උස හා බර පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගෙන කටයුතු කරයි.
- අප ගන්නා ආහාර උචිත අයුරින් වර්ගීකරණය කරයි.
- පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර පිළියෙළ කිරීමට දායක වෙයි.
- ආහාර ප්‍රචාරණය පිළිබඳ තොරතුරු අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- ආහාර අපවිත්‍ර වන විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.
- ආහාර පවිත්‍ර ව තබා ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
- නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් නිර්මාණශීලී ව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- ආකර්ෂණීය ලෙස ආහාර පිළිගැන්විය හැකි පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණ කරයි.
- ශක්ති වර්ධනය සඳහා විවිධ පැනීම් ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- වැරදි ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව මතු කරන අවස්ථා ඇසුරෙන් චරිත නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- සිසුන්ට තම උස හා බර දැනගෙන සටහන් කර ගැනීමට උදවු කරන්න. මේ සඳහා සෞඛ්‍ය අංශයේ උපකාර ලබාගත හැකි ය. (පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරි/ හෙද සොහොයුරිය/මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක)
- සිසුන් තම වයසට අදාළ උස හා බර ප්‍රමාණ හඳුනා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශයට මෑත කාලයේ ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති උස හා බර වගුව පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. එය නිරීක්ෂණය කර තම වයසට අදාළ උස හා බර ප්‍රමාණ හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය වන වගුව නිරීක්ෂණය කර, තමාගේ වයසට අදාළ උස හා බර තමන්ට තිබේ දැයි දැන ගැනීමට යොමු කිරීමට උදවු කරන්න.
- වයසට අදාළ උස හා බර පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- වයසට අදාළ උස හා බර පවත්වා ගැනීමට නම්, අනුගමනය කළ යුතු ආහාර පුරුදු පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසු අදහස් දැක්වීම්වලට අවධානය යොමු කරමින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න.

<u>පාසල් වයසේ දරුවන්ට (අවුරුදු 5 - 10 වයසේ) සෞඛ්‍යවත් ආහාර</u>

* මෙම වයසේ දරුවන්ගේ වර්ධනය ක්‍රමයෙන් සිදුවේ. පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම් අනුව ඔවුන්ට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

* පාසල් යාමට පෙර පෝෂ්‍යදායී උදය ආහාරය (ඝන ආහාර) ගත යුතු ය.

* පාසල් විවේක කාලයේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආහාර පිරිසිදු බවෙන් යුතු ව සපයා දිය යුතු ය. (පාසලේ ආපණ ශාලාවක් තිබේ නම් එහි පෝෂ්‍යදායී මෙන් ම පිරිසිදු බවෙන් යුතු ආහාර තිබිය යුතු ය.)

* සීනි, ලුණු, මේද/තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම පාලනය කළ යුතු ය.

* එක් එක් ආහාර වේල්වල දී විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා ගත යුතු ය.

* කෙනෙකුගේ වර්ධනය, වයසට උචිත උස හා උසට අදාළ බර ගණනය කිරීම මඟින් එය තක්සේරු කෙරේ. මෙය පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය මඟින් සිදු කෙරේ.

- පන්තියේ සිසුන් මීට පෙර පියවරක දී දැනගත් පරිදි වයසට අදාළ උස හා බර නොමැති නම් එම මට්ටමට පැමිණීම සඳහා තම ආහාර ගැනීමේ දී කරගත යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.
- පන්තියේ අන් සිසුන් සමඟ බර හා උස පිළිබඳ සංසන්දනය නොකිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- හොඳ ආහාර වේලක් යනු සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යුක්ත සමබල ආහාර වේලක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමබල ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ජලය අඩංගු බව පෙන්වා දෙන්න.
- එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වර්ග පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබා ගත හැකි ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය සහිත අල වර්ග, කොස්, දෙල්
මේදය	තෙල්, මස්, මේදය, මාගරින්, රට කජු වැනි ඇට වර්ග, සමහර මාළු වර්ග
ප්‍රෝටීන්	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි සත්ත්ව ආහාර හා සෝයා බෝංචි, කඩල වැනි මාශ බෝග
විටමින් A බහුල ආහාර	* තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග - නිවිති, කැරට් කොළ, වට්ටක්කා කොළ, මුරුංගා කොළ, වෙනත් කොළ වර්ග * පලතුරු - ගස්ලබු, අඹ, ලාවුලු
විටමින් B බහුල ආහාර	* තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග හා එළවළු - නිවිති, තම්පලා, කරපිංචා, බණ්ඩක්කා, බෝංචි, බීට් * පලතුරු - දොඩම් වර්ග, කෙසෙල්, අන්නාසි, * මාශ භෝග - මුංඇට, උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල, අවර, රටකජු
විටමින් C බහුල ආහාර	* පලතුරු - නෙල්ලි, පේර, කජු පුහුලන්, දොඩම් වර්ග
විටමින් D බහුල ආහාර	* මාළුතෙල්, බිත්තර, කිරි
යකඩ බහුල ආහාර	* තද කොළ පැහැති එළවළු වර්ග හා පළා වර්ග - සාරණ, කොටුකොළ,මුරුංගා කොළ, මුගුණුවැන්න, කිරි අගුණ * මාළු හා මස් * මාශ භෝග - මුං ඇට, කව්පි, උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල, පරිප්පු වර්ග

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබා ගත හැකි ආහාර
කැල්සියම්	* තම්පළා, කතුරුමුරුංගා, කරපිංචා, නෙළුම් අල, මාෂභෝග (ඇට වර්ග) මාළු, මස්, බිත්තර - හාල්මැස්සන්, මාළු, කරවළ, කුනිස්සෝ, ටින්මාළු, * තල * කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන - කිරි, දීකිරි, යෝගට්, චීස්, කිරි මිශ්‍ර ආහාර (පුඩින් වර්ග)
අයඩින්	* මුහුදු මාළු, කරවළ හා ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි

4 වන ශ්‍රේණියේ දී හඳුන්වා දුන් පෝෂණ පිඟාන කෙරෙහි නැවත අවධානය යොමු කරන්න.

ඉහත සාකච්ඡා කරන ලද පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර පෝෂණ පිඟානෙහි පෙන්වා ඇති අන්දමට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණවලින් ලබා ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍යවල රූපසටහන්/ආකෘති/නිදර්ශක රැස් කර, පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග කිහිපයක නම් තනි තනිව කුඩා කඩදාසි කැබලිවල ලියා පෙට්ටියක දමන්න. (උදා : ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්රේට, මේද, විටමින් A, විටමින් B, විටමින් C, විටමින් D, අයඩින්)
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- කණ්ඩායමකින් කෙනෙකු බැගින් පැමිණ පෙට්ටියේ ඇති කඩදාසි කැබල්ලක් ගෙන, එහි සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ගය තම කණ්ඩායමේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට දැන්වීමට සලස්වන්න.
- කණ්ඩායම් එක් ව, තම කණ්ඩායමට අදාළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බහුලව අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍යවල රූප සටහන්/ආකෘති/නිදර්ශක පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කර ඇති ද්‍රව්‍ය අතරින් තෝරා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- එමගින් එදිනෙදා කටයුතුවල දී අවශ්‍ය ශක්තිය, ශක්තිජනක ආහාරවලින් ද, වර්ධනයට අවශ්‍ය ආහාර වර්ධක ආහාරවලින් ද, ලෙඩ රෝගවලින් වැලකී නිරෝගී ව සිටීමට අවශ්‍ය ආහාර ආරක්ෂක ආහාරවලින් ද ලැබෙන බව පෙන්වා දෙන්න.

ශක්තිජනක ආහාර	වර්ධක ආහාර	ආරක්ෂක ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද සහිත ආහාර	ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	විටමින් හා ඛනිජ ලවන සහිත ආහාර

- එක් එක් පුද්ගලයකුට ලබා ගත යුතු ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  උදා : වයස අනුව, රැකියාව අනුව, නිරෝගී-රෝගී බව අනුව,
- ඒ අනුව ආරක්ෂක ආහාර, වර්ධක ආහාර හා ශක්තිජනක ආහාර ලබාගන්නා ප්‍රමාණ අඩු වැඩි විය හැකි ආකාරය ගැන විමසා බලමින් කතා බහ කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාකච්ඡා කරන ලද පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇති විය හැකි තත්ත්වයන් සාකච්ඡා කරන්න.
- කණ්ඩායම් සකස් කළ වාර්තාව ප්‍රදර්ශනය කර පන්තියේ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.

උදා :

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ගය	එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇතිවන තත්ත්වයන්
කාබෝහයිඩ්රේට	* ශක්තිය හීනවීම * බර අඩුවීම
ප්‍රෝටීන	* ශරීර වර්ධනය හීනවීම
මේදය	* ශරීරයේ පිරිපුන් බව හීනවීම
විටමින් A	* ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
විටමින් B	* කුසගින්න නොදැනීම * සම ඉරිතැලීම * කට කොන් වනවීම
විටමින් C	* මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම * තුවාල සුවවීම පමාවීම
විටමින් D	* අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම
ඛනිජ වර්ග කැල්සියම්, යකඩ අයඩින් . . . වැනි	* අස්ථි දුර්වල වීම * දත් දුර්වල වීම * රක්ත හීනතාව ඇතිවීම

- මෙම කරුණු ආශ්‍රයෙන් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- පෝෂ්‍ය කොටස් ආරක්ෂා වන ලෙසට ආහාර වර්ගයකින් කෑමක් හෝ බීමක් හෝ පන්තියේ දී සාදා අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.

  උදා : * නෙල්ලි, දොඩම්, දෙහි වැනි පාන වර්ගයක්
  * අමු එළවළු සලාදයක්
  * පලතුරු සලාදයක්
  * කොළ කැඳ වර්ගයක්

- කොළ කැඳ වර්ගයක් පාසලේ දී සෑදීමට කටයුතු සැළසුම් කර ගන්නේ නම් එහි දී,
  * කොළ හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම
  * පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සහල් වර්ගයක් තෝරා ගැනීම
  * සෝදාගත් කොළ සිහින් ව කොටා ගැනීම
  * කැඳ වැඩි වේලාවක් තැම්බෙන්නට නොදී කොළ පාට රැඳෙන ආකාරයට පිස ගැනීම, . . . වැනි කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- පෝෂණ කොටස් ආරක්ෂා වන ලෙස ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. මෙම සාකච්ඡාවේ දී
  * ආහාර විෂ වීම සිදුවන ආකාරය සහ එවැනි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
  * තැන් තැන්වල අක්‍රමවත් ලෙස තබා ඇති ආහාර දූෂණය වන ආකාර හා එවැනි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම, . . . ආදි කරුණු පිළිබඳ ව අවධාරණය කරන්න..

- **විවිධ මුද්‍රිත හා විද්‍යුත් මාධ්‍යවලින් ප්‍රචාරය වන දැන්වීම් නිසා පෝෂණ ගුණයක් නැති ආහාරවලට රැවටීම වැනි කරුණු මතු කර පෝෂ්‍ය කොටස් ආරක්ෂා වූ ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.**

ක්‍රියාකාරකම 6

- පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන පරිදි ආහාර පිසින ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පන්තියට පැමිණි පසු ඒ පිළිබඳ රැස් කර ගත් තොරතුරු ඇසුරෙන් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

  පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර සැකසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු දේ
  * සමහර එළවළු, පලතුරු හා පාන වර්ග අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි බව
  * අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා සියල්ල හොඳින් සෝදා කැපිය යුතු බව
  * ආහාර පිසීමේ දී ප්‍රමාණවත් පරිදි පමණක් තම්බා ගත යුතු බව

- කපා සේදීමේ දී පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවන බව පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : * පළා වර්ගයක් කපා සේදීම (සෝදා කැපිය යුතු වේ.)

● සාකච්ඡා කරන කරුණු ඔස්සේ පහත සඳහන් ආකාරයට වගුවක් කළුලෑල්ලේ ගොඩ නඟන්න.

උදා :

ආහාර වර්ගය	පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි සාදන ක්‍රමය හෝ ආහාරයට ගන්නා ආකාරය	ලැබෙන වාසි
1. එළවළු වර්ග * . . . . * . . . . 2. බීම වර්ග * . . . . * . . . . 3. පලතුරු වර්ග * . . . . *		

● ආහාර වැඩිපුර සේදීමේ දී පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සේදී යන බවත්, ආහාර වැඩිපුර තැම්බීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වී යන බවත් පැහැදිලි කරන්න.

● පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් කුසගිනි නිවා ගැනීමට පමණක් නොව ශරීරයේ වැඩීමට හා ශක්තිය ලැබීමට අවශ්‍ය වන බවත් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

● ආහාර සම්බන්ධ ව ප්‍රචාරය වන වෙළෙඳ දැන්වීම් පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. (ගුවන්විදුලි, රූපවාහිනී, පුවත්පත්, පෝස්ටර, අත්පත්‍රිකා, . . . වැනි දෑ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.)

● ආහාර හා සම්න්ධ වෙළෙඳ දැන්වීම්වල වාසි අවාසි සාකච්ඡා කරමින් පහත දැක්වෙන සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

වාසි :

* ආහාරවල තිබෙන පෝෂණ ගුණ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
*
*

අවාසි :

* ආහාර පිළිබඳ වැරදි අවබෝධ ලැබීම
*
*

● ක්ෂණික ආහාර පිළිබඳ වෙළෙඳ දැන්වීම් හා එම ආහාර අනුභව කිරීමෙන් සෞඛ්‍යයට ඇතිවිය හැකි බලපෑම් සාකච්ඡා කරන්න.

උදා : * ශරීරයේ බර ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිවීම (ස්ථූල භාවය)
* විවිධ ලෙඩ රෝග සෑදීම (දියවැඩියාව/අධි රුධිර පීඩනය, ...)

- ආහාර පිළිබඳ වෙළෙඳ දැන්වීම් කෙරෙහි විචාරශීලී ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
- මේ දිනවල ප්‍රචාරය වන ආහාර පිළිබඳ වෙළඳ දැන්වීම් අතුරින් සිසුන්ගේ අවධානයට වැඩියෙන් ම යොමු වී ඇති ආහාර වර්ගය සැබැවින් ම සෞඛ්‍යමත් ද? පෝෂ්‍යදායක ද? යන්න සොයා බැලීමට මඟ පෙන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- නරක් වූ විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒවා නරක් වූ බව හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- ආහාර ද්‍රව්‍ය අනුභවයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම ආහාර නරක්වීම බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාර නරක්වීම සිදුවන අවස්ථා සිසුන්ගෙන් විමසමින් පෙළගස්වන්න.
    * ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
    * ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
    * ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
    * ආහාර අලෙවියේ දී
    * ආහාර සකස් කිරීමේ දී/පිසීමේ දී
    * ස්වාභාවික හේතු (වැස්ස, ගංවතුර, සුළඟ)
- උක්ත එක් එක් අවස්ථාවල ආහාර නරක්වන ආකාර මොනවා දැයි සිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරන්න.
- සිසු පිළිතුරුවලට අවස්ථා සලසමින් පහත දැක්වෙන කරුණු පෙන්වා දෙන්න.
    * ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී,

      උදා : - කැරපොත්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි සතුන් ගෙන්

      \- විවිධ නුසුදුසු දේ ආහාරයට එක් වීමෙන්
    * ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී,

      උදා : එළවළු, පලතුරු වැනි ආහාර ලොරි රථවල රැගෙන යාමේ දී ගෝනි එක මත එක පැටවීමේ දී තැලීමට, පොඩිවීමට ලක්වීමෙන්
    * ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී,

      උදා : සුදුසු උෂ්ණත්වයෙහි සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා නොකිරීමෙන්
    * ආහාර සකස් කිරීමේ දී හා පිළියෙල කිරීමේ දී
- ආහාර නරක්වීම පිළිබඳ සිසුන් දන්නා වෙනත් දෑ ප්‍රකාශ කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තවත් මෙවැනි කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර පෙළගස්වන්න.
    * නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු බව
    * කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතයට නොගත යුතු බව
    * ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී නරක් වූ ආහාර දැයි පරීක්ෂා කර ආහාරයට ගත යුතු බව
    * කෙනෙකුට ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ඒවා නරක් වී හෝ කල් ඉකුත් වී ඇති දැයි විමසිලිමත් විය යුතු බව
    * සමහර ආහාරවලට ඇති දැඩි ඇල්ම නිසා කල් ඉකුත් වීමට ආසන්න/නරක්වීමට ආසන්න ආහාර නොගත යුතු බව
    * ශීතකරණයෙහි ගබඩා කළ ආහාර නැවත නැවත රත්කර ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසු බව

ක්‍රියාකාරකම 9

- ක්‍රියාකාරකමට දින කිහිපයකට පෙර කණ්ඩායමට පහත සඳහන් පැවරුම්වල මාතෘකා ඇතුළත් කාඩ්පත් බැගින් ලබා දෙන්න.
- නිවසේ අයගෙන්, පොත පතින් හෝ වෙනත් ක්‍රමවලින් අදාළ කරුණු සොයාගෙන ඒමට කණ්ඩායම්වල සිසුන් යොමු කරන්න.

  1. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පිරිසිදුකම
  2. ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
  3. ආහාර පිසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
  4. ආරක්ෂිත ව ගබඩා කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
  5. ආහාර වර්ග පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- මෙම ක්‍රියාකාරකමේ දී සිය කණ්ඩායමට ලැබුණු පැවරුම පරිදි සොයාගත් කරුණු සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කණ්ඩායමේ එක් එක් සිසුවා සොයා අසා දැනගත් කරුණු ගොනුකර ගැනීමට කාලය දෙන්න.
- ඉන්පසු කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ එක් එක් සිසුන් තම මාතෘකාවට අදාළ ව ඉදිරිපත් කරන කරුණු පිළිබඳ අවධානයෙන් අසා සිට කණ්ඩායම්වලින් අනාවරණය නොවූ මාතෘකාවට අදාළ කරුණු ඒ සැනින් ම ප්‍රකාශ කර පැහැදිලි කරන්න.

<u>ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පිරිසිදුකම</u>

උදා : * මුළුතැන්ගෙය හා අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා කෘමීන්, සුරතල් සතුන්ගෙන් තොරව තිබීම.

* ලෙඩ රෝග ඇති කරන විෂබීජ ඇති නොවන ආකාරයට හා මැස්සන් හා අනෙකුත් කෘමීන් බෝවීමට අවස්ථාව නොලැබෙන ආකාරයට ඉඳුල් හා කසල බැහැර කිරීම.
* සියලු පෘෂ්ඨ, පිරිසිදු කිරීමේ රෙදි කැබලි, භාජන, කපන ලෑලි, පිහි ආදිය භාවිතයෙන් පසු හොඳින් පිරිසිදු කිරීම.
* ආහාර පිළියෙළ කරන්නන්ගේ ඇඳුම් පිරිසිදු විය යුතු ය. අනාවරණය වූ ශරීරයේ තුවාල, සැරව ගලන ස්ථාන නොතිබිය යුතු ය.
* නියපොතු කොටට කපා තිබිය යුතුය.
* ආහාර සකස් කිරීමට පෙර හා අනුභවයට පෙර සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් දෑත් සෝදා ගැනීම
* වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් දෑත් සෝදා ගැනීම.
* ආහාර පිසීමට යොදාගත් භාජන හොඳින් පිරිසිදු කර වියළා ගැනීම. (තෙතමනය සහිත ස්ථානවල විෂබීජ වර්ධනය වේ. එහෙයින් මැටි භාණ්ඩ හොඳින් වියළා ගත යුතු ය. නැතහොත් ඒවායෙහි දිලීර වර්ධනය වීමට ද ඉඩ ඇත. එවැනි භාජනවල නැවත ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී ඒවා නරක්වීමට ඉඩ ඇත.)

__ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමට ගත යුතු කරුණු__

උදා : පලතුරු හා එළවළු තෝරාගත යුතු ආකාර

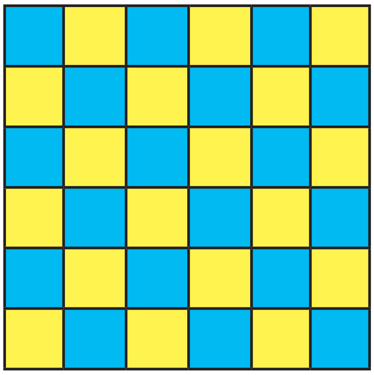
* ඒ ඒ කාලවල දී බහුල ව ලැබෙන පලතුරු හා එළවළු තෝරා ගැනීම.
* පිරිසිදු හා නැවුම්, දීප්තිමත්බවින් වැඩි පලතුරු තෝරා ගැනීම.
* නැවුම් හා පිරිසිදු පලතුරු ලබා ගැනීමට හොඳ ම මග ගෙවත්තෙන් ඒවා ලබා ගැනීම යි.
* පලතුරුවල පොත්ත ඉවත් කිරීමෙන් ඒවා මත ඇති රසායන ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ගත හැකි ය.
* තැලුණු, පැලුණු, දුර්වර්ණ වූ පලතුරු නුසුදුසුයි.
* කෘමී හානිවලට ලක් වූ, සිදුරු වූ හා දුර්ගන්ධ සහිත පලතුරු නුසුදුසුයි.

- මේ ආකාරයට ඉහත මාතෘකාවලට අදාළ ව සාකච්ඡා කරන ලද කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් ව කටයුතු කළ යුතු ආකාරය තව දුරටත් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

- කෑම මේසයකට දැමීම සඳහා අලංකාර මේස රෙද්දක් මැසීමට හෝ පැදුරු රටා අනුගමනය කරමින් විවීමට හෝ ගෙතීමට හෝ උපදෙස් දෙන්න. සෙන්ටිමීටර 60ක පමණ දිග පළල සිටින සේ කුඩා රෙදි කැලි භාවිත කරමින් මේස රෙද්ද මසා ගැනීමට හෝ කඩදාසි තීරු පටි, රෙදි පටි, පොල් කොළ, පන් ආදි දේ භාවිත කරමින් වියා ගැනීමට හෝ උදවු කරන්න.

  උදා :



- මසා/වියා නිම වන මේස රෙද්දේ හතර වට අලංකාර ව නිම කර ගැනීමට යොමු කරන්න.

  උදා : ඒ සඳහා පටියක් අල්ලා නවා වාටිය මැසීම හෝ වෙනත් විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් හෝ අනුගමනය කිරීම.

- අලංකාර ව ගොතන ලද රෙදි පටියක් වටේට ඇල්ලීමෙන් එය තව දුරටත් අලංකාර කර ගත හැකි ය.
- ඉන් පසු ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 11

- ආහාර ගැනීම පාලනය නොකිරීමෙන් අධි පරිභෝජනය (වැඩිපුර ආහාර ගැනීම) හා ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම නිසා ස්ථූල භාවයට හා ළමාවියේ විවිධ ලෙඩ රෝගවලට (දියවැඩියාව) හේතු වී ඇති බව පහදා දෙන්න.
- එබැවින් පාලනයකින් තොර ව ආහාර ගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- මේ සඳහා සිසුන් 'කුන්දුවෙන් අල්ලමු' ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් රවුමකට සහ අනෙක් කණ්ඩායම රවුම මැද සිටගැනීමට සලස්වන්න.
- රවුමේ සිටින සිසුන් එකේ සිට ගණන් කරවන්න.
- ගුරුවරයා අංකයක් කියූ විට තනි පාදයෙන් පනිමින් රවුම මැද සිටින්නන් ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (පාදය මාරු කරමින් ඇල්ලීමට හැකියි.)
- පාදය බිම තැබූ විට ඔහුගේ අවස්ථාව අවසන් වේ.
- පාද දෙකින් ම පොළොව ස්පර්ශ කරන සිසුන් රවුම තුළින් ඉවත් විය යුතු වේ.
- නිශ්චිත කාලයක් හෝ සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන සේ ක්‍රියාකාරකම කරවන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- වැඩි සංඛ්‍යාවක් ස්පර්ශ කිරීමට හැකි වීම ස්පර්ශයෙන් බේරී සිටීම හැකි වීම යනාදිය අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - * පැනීම් හා දිවීම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ පාදවල පේශී ශක්තිය වැඩිවන බව
  - * රිද්මය/චලන හැකියාව වර්ධනය වන බව
  - * නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කළ යුතු බව
  - * අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කළ යුතු බව
  - * සාමූහික ව කටයුතු කළ යුතු බව
  - * උපක්‍රමශීලී ව කටයුතු කළ යුතු බව

ක්‍රියාකාරකම 12

- සමස්ත පාඩම ඇසුරු කර ගනිමින් ලබාගත් අත්දැකීම් භූමිකා රංගන ඔස්සේ නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

7. තේමාව : ආරක්ෂාව සහ පරිස්සම

අනතුරු වළක්වාගෙන, විපත්වලින් සිදුවන හානි අවම කර ගනිමින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් ගොඩ නැඟීම අපට අත්හළ නොහැකි වගකීමකි. ඒවාගේම වර්තමානයේ දී අසන්නට දකින්නට ලැබෙන අනතුරු විපත් සහ වසංගත රෝග හැකි උපරිම මට්ටමින් වළක්වාගෙන කටයුතු කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවකි. කුඩා අවධියේ සිට ම ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ළඟා කර ගැනීමට උත්සුක වන **අපේ රටේ ජීවනාලිය බඳු අනාගත දරු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම රටේ සංවර්ධනයට ඉවහල් වේ.** ඒ සඳහා පදනම් වන ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබා ගැනීම අපේක්ෂා කරගෙන මෙම තේමා සැලසුම් කර ඇත.

නිපුණතා :

- අනතුරු සිදුවිය හැකි අයුරු පිළිබඳ ව දැනුම්වත් බවින් යුතු ව ඒවායින් ආරක්‍ෂා වීමට කටයුතු කරයි.
- හදිසි අනතුරුවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙයි.
- විවිධ භාණ්ඩ හා උපකරණ මෙන් ම, තාක්ෂණික මෙවලම් හා විවිධ ශක්තීන් භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි හානි පිළිබඳ විමසිලිමත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- අනාරක්ෂිත අවස්ථාවලින් හා සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා අයුරු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- බෝවන හා බෝනොවන රෝග වැලඳීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිබඳ දැනුම්වත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ සංවේදී බවින් යුතු ව නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතු ව ප්‍රතික්‍රියාවේග වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- ආරක්‍ෂාකාරී ව හා පරිස්සම් සහිත ව වැඩ කළ යුතු ආකාර අභිරූපණ හා ප්‍රකාශනාත්මක චලන මඟින් නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- ස්වාභාවික හේතු නිසා සිදුවිය හැකි අනතුරු හා එම අනතුරුවලින් සිදුවිය හැකි හානි විස්තර කරයි.
- හදිසි අනතුරු විය හැකි අවස්ථා හා එවැනි අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවන ආකාර ප්‍රකාශ කරයි.
- ඖෂධ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවක ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අත්දැකීම් විස්තර කරයි.
- තමා මෙන් ම අන් අයට එරෙහිව සිදුවන සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් ආරක්ෂා වෙමින් විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- විවිධ උපකරණ ආරක්ෂාකාරී ව භාවිත කරන ආකාර ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා විවිධ ශක්තීන් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ දී ආරක්ෂාකාරී ව හා සැලකිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- තමා මෙන් ම අන් අය ද රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි දේ පැහැදිලි කරයි.

- ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ සහිත පෝස්ටර් නිර්මාණය කරයි.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් උලැගිතා ප්‍රතික්‍රියා වේග වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- ආරක්‍ෂාව හා පරිස්සම සම්බන්ධ විවිධ අවස්ථා මතුවන චරිතාරෝපිත රංගන, අභිරූපණ රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- ස්වාභාවික සංසිද්ධිවල දී හානි විය හැකි අවස්ථා පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තේමාව ආරම්භ කිරීමට පෙර ස්වාභාවික අනතුරු දැක්වෙන පින්තූර සපයාගෙන කාඩ් පත් ලෙස සකසා ගන්න.
- ස්වාභාවික අනතුරු දැක්වෙන රූප සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් අතර බෙදා දෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමට ලැබුණු රූප පිළිබඳ ව පහත දැක්වෙන කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡා කිරීමට කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  * ස්වාභාවික අනතුරු
  * එම අනතුරු සිදුවිය හැකි ආකාරය
  * එම අනතුරු හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි
  * එම අනතුරුවලින් සිදුවන හානි වළක්වා ගත හැකි ආකාරය
- සාකච්ඡාවට ලක් කළ කරුණු සටහන් කිරීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : * අනතුර - අකුණු සැර වැදීම
  * අනතුර සිදුවිය හැකි ආකාරය - අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී එළිමහනේ රැඳී සිටීම, විදුලි උපකරණ හා අකුණුවලින් හානි සිදුවිය හැකි ආකාරයේ උපකරණ භාවිතය (දුරකථන, යකඩ, රූපවාහිනිය නැරඹීම)
  * එම අනතුර හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි - දේපල හා ජීවිත හානි
  * එම අනතුරුවලින් සිදුවන හානි වළක්වා ගත හැකි ආකාරය - අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී අනතුරකට ලක්විය හැකි ආකාරයේ ස්ථානවල රැඳී නොසිටීම.
  * අනතුරට ලක්විය හැකි ආකාරයේ උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- ඉහත දැක් වූ ආකාරයට,
  * එක් එක් කණ්ඩායම සාකච්ඡා කර ලබාගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  * සිසුන් ඉදිරිපත් කළ තොරතුරුවලට අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණ ද ලබා දෙමින් ස්වාභාවික සංසිද්ධිවල දී අපගේ ආරක්ෂාව සලසා ගත යුතු ආකාරය මතු කර දැක්වෙන ආකාරයෙන් කතාබහ ගොඩ නඟන්න.
  * ස්වාභාවික අනතුරු ඇති වීමට පෙර පරිසරයේ ඇතිවන වෙනස්කම් පිළිබඳ සංවේදී වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරනු පිණිස වීඩියෝ, පුවත්පත් වාර්තා ආදිය ද උපයෝගි කර ගන්න.

* තම සමීප පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සංවේදී වීමෙන් හා අවධානයෙන් සිටීමෙන් ස්වාභාවික අනතුරුවලින් සිදුවන හානි/අනතුරු වළක්වා ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ රූප කාඩ් පත් පුවරුවේ සවි කර ඒවායෙහි දැක්වෙන අනතුරු හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එවැනි අනතුරුවලට තමා හෝ වෙනත් අයකු මුහුණ දුන් අවස්ථා පිළිබඳ ව අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පසුව පුවරුවෙහි දැක්වෙන අනතුරු එකින් එක පිළිබඳ ව ද සාකච්ඡාවක් ගොඩ නඟන්න.
- මෙම සාකච්ඡාවේ දී එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.

උදා : * සර්පයන් දෂ්ට කිරීම
* බල්ලකු සපා කෑම
* රිය අනතුරු
* ගසකින්/උසකින් වැටීම
* දියේ ගිලීම
* බයිසිකලයකින් වැටීම
* ආහාර විෂ වීම
* ගෑස් කාන්දු වීම
* විදුලියෙන් සිදුවන අනතුරු
* උපකරණ/මෙවලම් හා ආයුධ ආදි දෙයකින් තුවාල වීම
* ක්‍රීඩාපිටියේ සිදුවන අනතුරු
* ඖෂධ භාවිතයෙන් සිදුවන අනතුරු
* ගමන් කිරීමේ දී සිදුවන අනතුරු

- හදිසි අනතුර කුමක් ද යන වග, අනතුර සිදු වූ අවස්ථාවේ කළ යුතු ව තිබූ දේ, නොකළ යුතු ව තිබූ දේ, එම අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි ව තිබූ දේ පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ඉහත අවස්ථා මතු කරන චරිතාරෝපිත රංගන හා අභිරූපණ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- පසු ව සාකච්ඡා කළ කරුණු පහත දැක්වෙන ආකාරයේ වගුවකට ඇතුළත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

අනතුර	අනතුර සිදු වූ අවස්ථාවේ කළ දේ	නොකළ යුතු දේ	එම අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතුව තිබූ දේ
* උණු වතුර කේතලය පෙරළී පිලිස්සීම * . . . . * . . . . * . . . . *	* පිලිස්සුණු ස්ථානයට ගලා යන සේ ජලය දැමීම * . . . . * . . . . *	* විවිධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කිරීම. උදා : දන්තාලේප * . . . . * . . . . * . . . . *	* උණු වතුර කේතලය ආරක්ෂාකාරී ව පරිහරණය කිරීම. * . . . . * . . . . * . . . .

- අනතුරක් සිදු වූවාට පසු කරනු ලබන දේවලට වඩා අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ කිරීම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- පන්තියේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ ඇති දේ පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- ඒ එක් එක් දේවලින් හා උපකරණවලින් ඇති ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

  උදා : * කතුර - වෙළුම් පටි හා ප්ලාස්ටර් කපා ගැනීමට

  * වෙළුම් පටි - තුවාලයක් ආවරණය කිරීමට
  * . . . .
  * . . . .

- ඒ අනුව ප්‍රථමාධාර සඳහා භාවිත කළ හැකි විවිධ උපකරණ ඇති බවත්, අනතුරුදායක අවස්ථාවට මුහුණ පෑමට සිදු වූ අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් තිබීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
- හදිසි අනතුරක දී ජීවිතවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා විවිධ ප්‍රථමාධාර ලබා දිය හැකි බව කතාබහක් තුළින් මතුකර දක්වන්න.
- ප්‍රථමාධාර සම්බන්ධයෙන් සිසුන් දැනුම්වත් කළ යුතු කරුණු සඳහා ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සුදුසු සම්පත් පුද්ගලයකුගේ/ආයතනයක සහාය ලබා ගන්න. (පාසල් සෞඛ්‍යදාන ඒකකය, රතු කුරුස, ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවය, 1990 හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකකය, . . .)
- පසුව මෙවැනි හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිත කිරීම සඳහා පන්ති කාමරයේ ඇති ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියට අලුතින් අඩංගු විය යුතු දේ පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- එම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ නම් දෙමාපිය සහාය ලබා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- ඖෂධ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- මේ සඳහා ඒ ඒ ඖෂධ ලබාගත යුතු මාත්‍රාව සඳහන් ලේබල සොයන්න.
- ලේබල් සහිත ඖෂධ බෝතල් (ඖෂධ රහිත) කිහිපයක් පන්තියට සපයා ගන්න.

- ඒවායේ දැක්වෙන උපදෙස් කියවීමට සිසුන්ට කණ්ඩායම් වශයෙන් අවස්ථාව ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය විට උදවු කරන්න.
- ඒ අනුව ඖෂධයක් ලබා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

උදා : * ඖෂධ ලබාගත යුතු වාර ගණන
 * මාත්‍රාව
 * ගබඩා කළ යුතු ආකාරය
 * මිශ්‍ර කළ යුතු ආකාරය
 * කෑමට පෙර /පසු ලබාගත යුතු අවස්ථා
 * වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා
 * . . . .

- ඉහත මතු කර දැක් වූ කරුණු අනුව ඖෂධ ලබා ගැනීමේ දී **වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව එය ඉතා සැලකිල්ලෙන් කළ යුතු බවත්, එසේ නොවුවහොත් වැරදි ඖෂධ භාවිතය නිසා ජීවිත හානි පවා ඇති වීමට ඉඩ ඇති** බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- දියර ඖෂධ මෙන් ම පෙති/කරල් වශයෙන් ඇති ඖෂධ භාවිතයේ දී ද මේ ආකාරයට ම සැලකිලිමත් විය යුතු බව ද අවධාරණය කරන්න.
- නිවසක ඖෂධ ගබඩා කර තැබීමේ දී පිළිපැදිය යුතු කරුණු ද අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- සිසුන්ට සිදුවන සමාජ විරෝධී ක්‍රියා පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න. මේ යටතේ වැඩිහිටියන්ගෙන්, පුවත්පත්වලින්, පෝස්ටර් හා වෙනත් ප්‍රකාශන ආදියෙන් ලබා ගත් තොරතුරු, පින්තූර ආදිය පන්තියට රැස් කර ගැනීමට ද සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කර මෙම තොරතුරු යම් ක්‍රමයකට ගොනු කිරීම සඳහා උත්සාහ කරන්න. ඒ ඇසුරෙන් පහත සඳහන් සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට යොමු කරන්න.

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාව කුමක් ද ?	සමාජ විරෝධී ක්‍රියාව සිදු වූ ප්‍රදේශයක ද?	සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවට ළමයා යොමු කර ඇති තැනැත්තා කවරෙක් ද යන්න
මත් ද්‍රව්‍ය ගෙන යෑම	කොළඹ	නීති විරෝධී මත් ද්‍රව්‍ය විකුණන්නෙක්
ළමයින් සේවයට යොදවා ගැනීම	අනුරාධපුර	ආපනශාලා හිමිකරුවෙක්

- මෙම රැස් කළ තොරතුරු පන්තියට වාර්තා කිරීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. එසේ වාර්තා කිරීමේ දී කණ්ඩායමේ සියල්ලන්ගේ ම ක්‍රියාශීලී භාවය හා දායකත්වය වැදගත් බව අවධාරණය කරන්න.
- ගොනු කරගත් තොරතුරු ඇසුරෙන් සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.

- එහි දී;
    - * තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව
    - * තමන්ට ඇති අනාරක්ෂිත අවස්ථා පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව
    - * තමාට අහිතකර යම් සිදුවීමකට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
    - * තමන්ට හානිකර දෙයින් ඉවත් වීම
    - * එවැනි සැක කටයුතු අවස්ථා හා පුද්ගලයන් පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම
    - * අහිතකර යෝජනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට කටයුතු කිරීම
    - * ආරක්ෂාව සඳහා අන් අයගේ උදවු ඉල්ලීම
    - * තමන්ට හානිකර යමක් සිදු වන්නේ නම් වැඩිහිටියන්/ගුරුවරුන් දැනුම්වත් කිරීමට කටයුතු කිරීම
    - * එවැනි අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුම්වත් කිරීමට දුරකථන අංක 119/1929 ට ඕනෑ ම දුරකථනයක් මාර්ගයකින් කථා කර දැනුම් දීමට කටයුතු කිරීම. (වර්තමානයේ පවතින අංකය නිවැරදි ව සොයා බලා අංකනය කරන්න.)
- පහත සඳහන් කරුණු මෙම සාකච්ඡාවේ දී සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
    - * සමාජ විරෝධී ක්‍රියා යනු මොනවා ද ?
    - * ඒවා ශ්‍රී ලංකාවේ කිනම් ප්‍රදේශවල සිදු වී ඇති ද ?
    - * එවැනි තත්ත්වයන්ට ලක් වන්නෝ කෙබඳු ළමයි ද ? එම ළමයින්ගේ වයස් මට්ටම්
    - * ඔවුන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු කර ගත් පුද්ගලයෝ කවුරුන් ද යන වග
- මෙම සාකච්ඡාව තුළ දී පහත සඳහන් කරුණු ද සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
    - * සමාජ විරෝධී ක්‍රියාව හෝ ක්‍රියා නිසා තමාට හෝ තම පවුලට හෝ වන පාඩුව
    - * සමාජයෙන් අපකීර්තියක් ලැබීම, කොන් වීම
    - * දඬුවම්වලට ලක් වීම
    - * ආත්ම ගරුත්වය කෙලෙසීම
    - * සමාජයේ පිරිස් නොසැලකීම
- සමහර පුද්ගලයින් ඉහත සඳහන් තමාට වන පාඩු නොසලකා සිදු කරන සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල නිසරු බව සමඟ ගැඹුරින් කතා බහ කරන්න.
- තවද ඉහතින් හඳුනා ගත් සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් බේරීම සඳහා සිදු කළ හැකි ව තිබූ ක්‍රියා මාර්ග ද සිසුන්ගේ අවධානයට ලක් කරන්න. ඊට අදාළ යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙම තොරතුරු තව දුරටත් සිසුන් තුළ තහවුරු කිරීම සඳහා භූමිකා රංගන ආදිය ද යොදා ගන්න.
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට එරෙහි ව අදහස් මතු වන චිත්‍ර, පෝස්ටර් නිර්මාණ කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න. ඒවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පෙර තමා මෙන් ම අන් අය රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු බව පිළිබඳ ව පණිවිඩ රැගත් භූමිකා රංගනවල නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : ළෙඩෙක් කිවිසුම් හරිමින් නාසය පිස දමමින් දොස්තර මහතා හමුවීමට එයි. ඔහු වටපිට බලමින් (දොස්තර මහතා පසෙක සිටී) දොස්තර දැක,

ළමයා	-	දොස්තර මාමේ ! දොස්තර මාමේ !
		හචිස් ! හචිස් ! හ . . . චි . . . ස් . . .!
		අක්ක අයිය නංගි මල්ලි
		ඔක්කොටමත් හචී . . . ස්
දොස්තර මහතා	-	(අවවාද කරන විලාසයෙන්)
		හෙම්බිරිස්සාව බෝවෙනවා
		ඒක දන්නෙ නැද්ද ළමයො
		රෙදි කඩකින් කට නාසය
		වසා ගන්න ඕනෙ ළමයො . . . //
ළමයා	-	(එය අනුමත කරන ලෙස ඔළුව වනමින්)
		එහා ගෙදර මාමට
		උණ හැදිලා හොඳට ම
		එකට හිටිය මල්ලි ට
		උණ හැදුණා හවස ම
දොස්තර මහතා	-	උණ හැදුණොත් වෙන්වෙලා
		ඉන්න ඕනෙ ළමයිනේ
		එක කාමරෙ එක ම ඇඳේ
		හිටියොත් බෝ වෙයි උණේ . . . //
ළමයා		- (එය අනුමත කරන බව හඟවමින්)
		- ("අනේ අපොයි" වැනි හැඟීමක් පෙන්වා)
		උණ තියෙනවා සියයට
		කිසිවක් බෑ කෑමට
		බෙහෙත් දෙන්න මල්ලිට
		බලන් ඉන්න බෑ මට
දොස්තර මහතා	-	බෝවෙන ලෙඩ හැම තැන
		සැදෙයි නිතර අප හට
		දැනුවත් බව සැම විට
		සුරකියි ජීවිත සැම

- මෙවැනි භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒවා ඇසුරෙන් තමා ද බෝවන ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙමින් අන් අය ද ඒවායින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කරන ආකාර සහ එහි වැදගත්කම පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතාබහක නියැළෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයෙන් සහ එවැනි අනෙකුත් අංශවලින් පළකර ඇති දැන්වීම් පෝස්ටර් ආදිය රැස් කර ගන්න.
- පාසල් සිසුන්ගේ ස්ථූලතාව, දන්ත රෝග මෙන් ම මූත්‍ර පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ගැන ඉදිරිපත් කර ඇති ප්‍රකාශනයන් කියවා සූදානම් වන්න.
- අදාළ පෝස්ටර් පුවත්පත් දැන්වීම් ආදිය කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කරන්න.
- අනාගතයේ දී බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට දැන් සිට ම අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන සිසු කණ්ඩායම්වලට අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- අනාගතයේ බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට හේතු වන වැරදි චර්යා තම තමා අනුගමනය කරන්නේ දැයි විමසීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා ආහාර පුරුදුවල සහ ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීම සඳහා කරගත යුතු වෙනස්කම් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව සඳහා ලබාදිය හැකි කෙටි පණිවිඩ හා චිත්‍ර යොදා ගනිමින් පෝස්ටර් නිර්මාණයට සිසුන්ට කණ්ඩායම් වශයෙන් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒවා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි පුවරු ආකාරයෙන් සකස් කර ගන්න.

උදා :

- මේ ආකාරයට සකස් කර ගත් පුවරු යොදා ගනිමින් අනෙක් සිසුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා පාසල් භූමිය තුළ චාරිකාවක් සංවිධානය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පෙළගස්වන්න.
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම සඳහා පහත ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්න.
    * රතු, කොළ, නිල්, කහ වර්ණ දැක්වෙන පුවරු හතරක්
    * වොලිබෝල් හෝ සුදුසු වෙනත් පන්දු කිහිපයක්

- සිසුන් කණ්ඩායම් කර ගුරුවරයා ඉදිරියේ සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
    * රතු පාට සංඥාව දුටු විට ආපසු හැරී දිවීම
    * නිල් පාට සංඥාව දුටු විට දකුණු පසට හැරී දිවීම
    * කහ පාට සංඥාව දුටු විට වම්පසට හැරී දිවීම
    * කොළ පාට සංඥාව දුටු විට ඉදිරිපසට දිවීම
- දිවීම සඳහා මීටර 10ක් පමණ දුර ලබා දෙන්න.
- සංඥාව හඳුනා ගැනීමට හා ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර දුවන දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට මුහුණ ලා දන ගැසීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරු විධානයට නැඟිට විරුද්ධ දෙසට හැරී මීටර 10ක් පමණ දිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එකිනෙකා පසුපස සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
    * එක් අයකු මීටර් 5ක් පමණ ඉදිරියට ගන්න.
    * පේළියේ අනෙක් සිසුන්ට විරුද්ධ දිශාවට හැරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    * ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට පන්දුවක් ලබා දෙන්න.
    * ගුරුවරයාගේ සංඥාවට ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා තම පේළියේ සිසුවාට පන්දුව යැවිය යුතු බවටත්, ඒ සමඟ පේළියේ ඉදිරි සිසුවා පෙරට හැරී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු බවටත් උපදෙස් දෙන්න.
    * නිවැරදි ව අල්ලා ගැනීමට ලකුණු ලබා දෙන්න.
    * සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
    * ලකුණු වැඩි කණ්ඩායමට ජය ලබා දෙන්න.
    * ඔවුන්ව ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
    * මෙම ක්‍රියාකාරකම් තුළ දී ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඉගෙන ගත් බව
    * එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට එවැනි අවස්ථා හමු වන බව
    * ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී ආරක්ෂිත ව කටයුතු කළ යුතු බව
    * ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී ඇස, කන ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගි වූ බව (මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල දී)

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "කුරුළු හබය" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

8. තේමාව : ජලය

ලොව ඇති ජලයෙන් 97%ක් ම ලුණු මිශ්‍ර වූ ජලය යි. තවත් 2%ක් ඇත්තේ හිම ලෙස ය. මේ නිසා මිනිසාට භාවිත කිරීමටත්, ශාක වැඩීමටත් ඉතිරි ව තිබෙන්නේ 1%ක් වූ ජල ප්‍රමාණයක් ය. මේ ජලය ප්‍රමාණයෙහි වෙනසක් සිදු නොවන අතර ජල දූෂණය හේතුවෙන් භාවිතයට ගත හැකි එම ජල ප්‍රමාණය ද අපිරිසිදු වීමෙන් භාවිත කළ නොහැකි තත්ත්වයට පත් වේ.

මේ නිසා ජලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි. විවිධ පාරිසරික විනාශයන් නිසා ජල උල්පත් සිඳී යාම හා ගංගා වියළී යාම හේතුවෙන් ආහාර බෝග වගා කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් උදා වනු ඇත. වැඩිවන ජනගහනයට අනුව ජල පරිභෝජනය ද වැඩි වී ඇත. මේ සියල්ල ජලය පිළිබඳ අප හමුවේ ඇති අභියෝග යි.

නිපුණතා :

- ජලය සමඟ විවිධ දේ ක්‍රියා කරන ආකාරය ගවේෂණය කරමින් වාර්තා කරයි.
- විවිධ අයුරින් සපයා ගන්නා ජලය කාර්යක්ෂම කළමනාකරණයකින් යුතු ව සුරක්ෂිත ලෙස පරිභෝජනයට ගනියි.
- ජලය හා බැඳුණු සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් ගවේෂණශීලී ව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.
- ජලයෙන් විය හැකි හානි හා අනතුරු පිළිබඳ ව විමර්ශනය කර ඒවා අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.
- ජලයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා සම්බන්ධ විවිධ නිර්මාණවල යෙදෙයි.
- ජලය ආශ්‍රිත ව නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.
- ජලය හා සබැඳි විවිධ අවස්ථා වින්දනාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- තාපයේ අඩු වැඩිවීම අනුව ජලයේ ඇතිවන වෙනස්කම් පිළිබඳ පරීක්ෂා කොට වාර්තා කරයි.
- තමා අවට පරිසරයේ ජලය දූෂණය වී ඇති ආකාර නිරීක්ෂණය කර එය වළක්වා ගත යුතු ආකාර පිළිබඳ යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- ජල දූෂණය වළක්වා ගත හැකි විසඳුම් සඳහා දායක වෙයි.
- ජලය හා බැඳුණු සිරිත් විරිත් ගවේෂණය කරයි.
- එම සිරිත් විරිත් පවත්වාගෙන යාමේ වැදගත්කම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ගංවතුර අවස්ථාවක එම ජලය පරිහරණයෙන් ඇතිවිය හැකි ආපදා පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කරයි.
- එදිනෙදා පරිහරණය සඳහා අවශ්‍ය ජලය පිරිසිදු කර ගැනීමේ උපකරණ නිර්මාණය කරයි.
- ජලය සම්බන්ධ ව කළ හැකි සාමූහික ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- ජලය සුරක්ෂිත කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබිඹු කරන කෙටි නාට්‍ය ඉදිරිපත් කරයි.
- ජලයේ සුන්දර තැන් ගැන කියවෙන කවි, ගීත තාලානුකූල ව ගායනා කරයි.

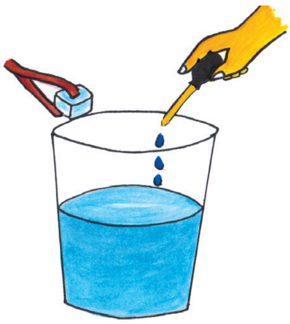
ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- වීදුරුවකට ශීත බීම වත්කර ටික වේලාවකින් පසුව එම වීදුරුව පිටත පැත්තේ තෙතමනය ඇති වීම හා පසුව ජල බිඳු ඇති වී පහළට රූටා යාම ඔබ දැක තිබේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එය සිදුවන ආකාරය සරල පරීක්ෂණයක් මඟින් පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් සහභාගි කර ගනිමින්, අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙමින් මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරන්න.

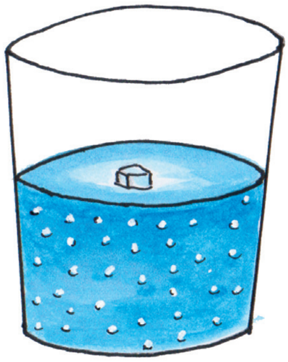
උදා : * තරමක වතුර වීදුරුවක් සපයා ගන්න.

* එහි අඩක් පමණ පිරෙන තෙක් ජලය වත් කරන්න.
* එම ජලයට නිල් පාට තීන්ත බින්දු කිහිපයක් මුසු කර කලතන්න.
* එවිට වීදුරුවේ ඇති ජලය නිල් පාටට හැරේ.



* වීදුරුවේ පිට පැත්ත හොඳින් පිසදා තෙතමනය ඉවත් කරන්න. එය තහවුරු කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
* පසු ව වීදුරුවේ ඇති නිල් පැහැ ජලයට අයිස් කැටයක් දමන්න.
* වීදුරුව සීරුවෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- ටික වේලාවකින් පසු ව වීදුරුව පිට පැත්තේ තෙතමනය ඇති වීම නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම තෙතමනය ක්‍රමයෙන් ජල බින්දු බවට පත් ව පහතට රූටා යාම ද නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- වීදුරුව පිට පැත්තේ තිබෙන ජල බින්දුවලට පාටක් නොමැති බව නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන්ගෙන් පහත ආකාරයට ප්‍රශ්න අසන්න.

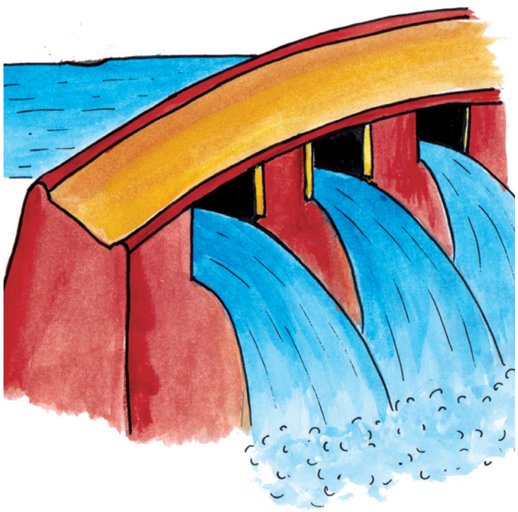


* මෙය සිදුවූයේ කෙසේ ද?
* වීදුරුව තුළ තිබුණු ජලය පිටතට කාන්දු වූයේ ද?
* පිටතට කාන්දු වූයේ නම් එම ජල බින්දු නිල් පැහැ විය යුතුයි නොවේ ද?
* වීදුරුව තුළ වූ ජලය පිටතට කාන්දු නොවී නම් පිටත ජල බින්දු ඇති වූයේ කෙසේ ද?
* පිටත ජල බින්දු ඇති වීමට නම් පිටත ජලය තිබිය යුතු නොවේ ද?

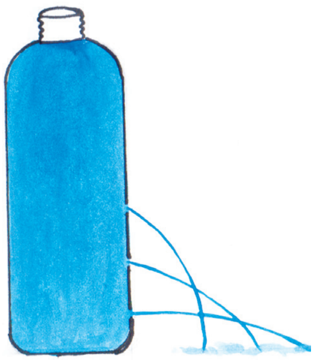
- සිසුන්ට සිතා බැලීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- අනතුරු ව මෙසේ පැහැදිලි කිරීමක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- වීදුරුවේ ඇති ජලයට අයිස් කැටය දැමීමෙන් එම ජලයේ උෂ්ණත්වය අඩු වී සිසිල් වේ. එම සිසිල වීදුරුවේ පිට පැත්තට ද පැතිරේ. වීදුරුවේ පිටතින් අවට වාතයේ ඇති ජලය බින්දු ආකාරයට සිසිල් වීදුරුව මත තැන්පත් වේ. පසුව එම බින්දු එකතු වී පහළට රූටා වැටේ.
- පසුව සිසුන් පස් දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර මෙම පරීක්ෂණය සිදු කිරීමට හා නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දිය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 2



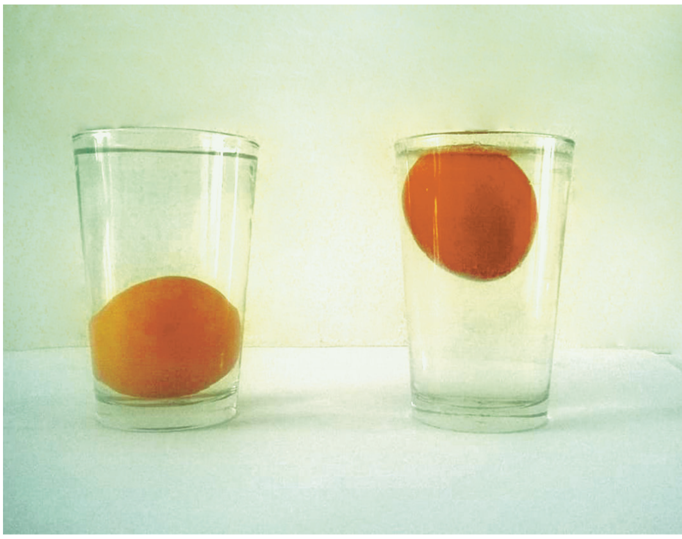
- විශාල ජලාශවල වේල්ල දැක තිබේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න. එම වේල්ල සකස් කර ඇති ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- වේල්ලෙහි පාමුල පළල වැඩි බව ද එය ඉහළට යෑමේ දී පළල ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වෙන බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- එයට හේතුව විමසන්න.
- එය පරීක්ෂා කර බැලීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- තරමක් ලොකු බාල්දියක්/උස භාජනයක්/ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් සපයා ගන්න.



- එම භාජනයේ පැත්තක රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි පතුලට ආසන්න ව, මැද කොටසෙහි හා ඊට ඉහළින් එක ම ප්‍රමාණයේ කුඩා සිදුරු තුනක් විදගන්න.
- අනතුරු ව තවත් ලොකු භාජනයකට ජලය ගෙන වර්ණ කර ගන්න. ඉහත බෝතලය/භාජනයට එක වර වර්ණ කළ ජලය පුරවන්න.
- එක් එක් සිදුර තුළින් ජලය පිට වන වේගය නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- භාජනයේ පතුලට ආසන්නයේ පිහිටි සිදුරෙන් පිට වන ජලය වැඩි දුරකට විදින බව ද, ඉහළින් ම පිහිටි සිදුරෙන් පිට වන ජලය අඩු දුරකට ද, මැද පිහිටි සිදුරෙන් පිටවන ජලය තරමක් දුරකට ද විදින බව නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.
- මෙම වෙනසට හේතුව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසු පිළිතුරු ඇසුරෙන් වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර මුල් කර ගනිමින් සිතා බලන්නට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. භාජනයේ පතුලේ ජලයේ පීඩනය (pressure) වැඩි බව ද, ඉහළට යත් ම එම පීඩනය ක්‍රමයෙන් අඩු වන බව ද සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- විවිධ භාජන, පොලිතීන් උර භාවිත කරමින් මෙම පරීක්ෂණය සිදු කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
- ඉහත පරීක්ෂණය ඇසුරෙන් ජලාශයේ පාමුල පීඩනය වැඩි බව ද ඉහළට යත් ම පීඩනය අඩු බව ද ඒ අනුව වේල්ල සකසා ඇති බව ද කියා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- සිසුන් අඩකවයක ආකාරයට වාඩි කරවන්න.
- සමාන වීදුරු දෙකක්/වීදුරු භාජන දෙකක් සපයා ගන්න.
- ඉන් එක් භාජනයක පිරිසිදු ජලය දමන්න.
- අනෙක් භාජනයේ මේස ලුණු තේ හැඳි 10ක් පමණ (ග්‍රෑම් 25 - 50 පමණ) දිය කළ ජලය (මිලිලීටර් 200 පමණ) සමාන ප්‍රමාණයක් දමන්න.
- ප්‍රමාණයෙන් සමාන නැවුම් බිත්තර දෙකක් සපයා ගන්න.
- බිත්තර දෙක අත්ල මත තබා ප්‍රදර්ශනය කර පහත ප්‍රශ්න සිසුන්ගෙන් විමසමින් පුරෝකථනයට අවස්ථාව දෙන්න.
    * පිරිසිදු ජලයේ බිත්තරයක් දැමූ විට කුමක් සිදු වේවි ද ?
    * ලුණු දිය කළ ජලයේ බිත්තරයක් දැමූ විට කුමක් සිදු වේවි ද ?
- සිසුන්ගෙන් ප්‍රතිචාර ලබා ගන්න.
- අනතුරු ව එක් බිත්තරයක් පිරිසිදු ජලයේ සහ අනෙක් බිත්තරය ලුණු දිය කළ ජලයේ එක ම විට පරිස්සමෙන් දමන්න.
- බිත්තර දෙක නිශ්චල වූ පසු ව, ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.



- එම නිරීක්ෂණ අනුව තම පුරෝකථන සත්‍ය වී දැයි අසත්‍ය වී දැයි විමසා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ ආකාරයෙන් සාමාන්‍ය ජලය (මිරිදිය) ට වඩා ලුණු මිශ්‍ර ජලයේ (කරදිය) ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර පාවෙන බව ද පෙන්වා දෙන්න.

★ මෙම දැනුම අපේ මුතුමිත්තන් කෘෂිකර්මාන්තයේ දී යොදාගෙන ඇත. වී වගාකරන ගොවීන්, පිරුණු වී බීජවලින් බොල් වී වෙන් කර ගැනීම සඳහා බීජ වී ලුණු මිශ්‍ර ජලයේ දමා ඇත. ද්‍රාවණයේ වැපිරීමට සුදුසු බීජ ලුණු මිශ්‍ර ජලයේ පතුලේ ගිලී පවතී.

★ මෙසේ ගිලෙන පිරුණු හොඳ බීජ වගා කිරීමෙන් ඔවුන් හොඳ අස්වැන්නක් ලබා ගෙන ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 4

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර ජලය දූෂණය වීමේ ආකාර දැක්වෙන රූපසටහන්, පුවත්පත් වාර්තා, අන්තර්ජාල වාර්තා රැස්කර ගන්න. 4 ශ්‍රේණියේ සඳහන් ජල දූෂණය පිළිබඳ දක්වා ඇති කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන තව දුරටත් කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.
- රැස් කරගන්නා ලද තොරතුරු ඇසුරෙන් ජලය දූෂණය වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබ අවට පරිසරයේ ජලය දූෂණය වී ඇති ආකාර කවරේ දැ යි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා අවට පරිසරයේ ඇති ස්ථාන තෝරාගෙන එහි ජලය දූෂණය වී ඇති ආකාර හා ජල දූෂණය වළක්වා ගත හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- ජලය ජන ජීවිතයට සමීප වන්නේ ඉන් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන නිසා ම පමණක් නොව විවිධ සංස්කෘතික උත්සව සහ අවස්ථා ආශ්‍රිත ව ඇති වී තිබෙන සිරිත් විරිත් නිසා බව හඳුනා ගැනීමට සහාය වන්න. මේ සම්බන්ධ ව පවතින කතන්දර, පින්තූර එකතු කිරීමට කල් තබා උපදෙස් දෙන්න.

  උදා : * සංඝයා වහන්සේ පා සෝදා පිළිගැනීම
  * ආශීර්වාද සඳහා යොදා ගැනීම (පිරිත් පැන්)
  * ද්‍රවිඩ ජනතාව - මංගල චාරිත්‍රවල දී මනාලයා දෙපා සෝදා පිළිගැනීම, ජලය පිරුණු කළයක් තැබීම, අලුත් අවුරුද්දේ ජල ස්නානයේ දී කෝවිලෙන් ලබා ගන්නා මරුත්තුනීර් දමා ස්නානය කිරීම, දෙපා සෝදා කෝවිලට ඇතුළු වීම, දෙවිවරුන් නැවීම (කුම්භාභිෂේකම්)
  * ඉස්ලාම් භක්තිකයන් ආගම ඇදහීමට පෙර පිරිසිදු වීම, මිය ගිය පසු මෘත දේහය නැවීම
  * කතෝලික/ක්‍රිස්තියානි දරුවන් බෞතීස්ම කිරීමේ දී ප්‍රසාද ස්නාපනය (ජලය හිස මත වත් කිරීම)
  * මහා බ්‍රහස්පතින්දා දිනයේ දී සිය ගෝලයන්ගේ පා දෝවනය
  * ළිඳ හා ගනුදෙනු කිරීම
  * අත පැන් වත් කිරීම
  * කෑමට ආරාධනා කිරීමේ දී වතුර ඇල්ලීම
  * සිංහල අලුත් අවුරුද්දට ස්නානය
  * සිංහල ජනතාව සුබ කටයුත්තකට යන විට ජලය පිරුණු කළයක්/වීදුරුවක් ගත් කාන්තාවක ඉදිරියට ඒම

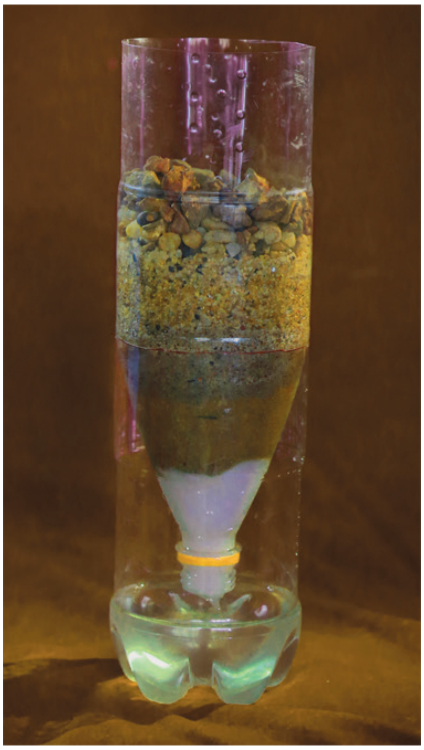
- වෙනත් එවැනි ආගමික හා සංස්කෘතික සිරිත් විරිත් ජලය හා බැඳී ඇති ආකාරය අත්දැකීම් ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- ගංවතුර තත්ත්වයන් පිළිබඳ පින්තූර හා තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ගංවතුර තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු වන කරුණු විමසා බැලීමට සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ගංවතුර හේතුවෙන් ඇති වන ආපදා කවරේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසුන් ඉදිරිපත් කරන කරුණු සටහන් කරන්න.
  - * ජලය අපිරිසිදු වීම
  - * ලෙඩ රෝග බෝවීම
  - * මදුරුවන් බෝවීම (ඩෙංගු තත්ත්වය ඇති වීම) ආදි ලෙස පැහැදිලි කරන්න.
- ගංවතුර හේතුවෙන් ඇති වන ලෙඩ රෝග පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ඒවා ලැයිස්තුගත කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  උදා : සමේ ආසාදන, කන හා නාසය, උගුර ආසාදන . . . වැනි
- ගංවතුර හේතුවෙන් බීමට ගන්නා ජලය අපවිත්‍ර වීම සිදු වේ. බීමට ගන්නා ජලය අපවිත්‍ර වීමෙන් ඇතිවන රෝග පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- අපවිත්‍ර ජලය පානය කිරීමෙන් උණසන්නිපාතය, කොලරාව, කහඋණ (අක්මා ප්‍රදාහය), වැනි රෝග ඇති වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- එවැනි තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරමින් ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 - වතුර පෙරනයක් සෑදීම

- ලොකු ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් රූපයේ පෙනෙන පරිදි කපා ගන්න.



- උඩ කොටසෙහි කට පහළට හරවා පුනීලයක් ලෙස යොදා ගන්න. එහි කට ආවරණය වන ලෙස පුළුන් ගුළියක් සිර කරන්න.
- ඉන්පසු ඒ මත විවිධ ප්‍රමාණයේ වැලි තට්ටු සහ බොරළු තට්ටු අසුරා ගන්න. ඒ තුළින් ජලය කාන්දු වීමට සලස්වා බෝතලයේ යට ඇති කොටසට එකතු වීමට සලස්වන්න.
- බොර පාට ජලය ඉහළින් වත් කරන්න. පැහැදිලි ජලය පිටතට එන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරවන්න.
- මෙහි දී ගල් කැටවල ප්‍රමාණය, ගල් හා වැලි තට්ටුවල උස ප්‍රමාණව ආදි දේ වෙනස් කරමින් වඩා හොඳ පෙරනයක් සකස් කරගත හැකි අන්දම සොයා ගැනීමට සිසුනට අවස්ථාව දෙන්න.
- මෙමඟින් පෙරී එන ජලය බීමට සුදුසු නොවන බව ද අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8 - පීල්ලෙන් ජලය එකතු කිරීම

- එක් කණ්ඩායමකට සිසුන් සංඛ්‍යාව 10-12 අතර සිටින සේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- සෙන්ටිමීටර 45 - 60 අතර දිග ප්‍රමාණයේ දෙකට මැද්දෙන් පැළූ උණබට /කෙසෙල් පතුරු/වැහිපීළිවලට ගන්නා බට සපයා ගන්න. (කණ්ඩායමකට එක ම වර්ගයකින් වන පරිදි)
- සැම කණ්ඩායමකම ආරම්භක සිසුවාට සමාන ජල ප්‍රමාණයක් බැගින් ලබා දෙන්න. (ජලය ලීටර් 1 1/2 - 2 පමණ) කණ්ඩායමේ මුලින් සිටින සිසුවා අල්ලාගෙන සිටින උණ බටයට/පීල්ලට දමමින් ජලය නොහැලෙන පරිදි උණබට/පීලි අල්ලාගෙන සිටීමට කණ්ඩායමේ සිසුන් යොමු කරන්න.

- අවසානයේ ජලය ගලා ඒමට බේසමක් තබා ගන්න.
- ජලය අපතේ නොයවා මුලින් දමන ලද ජලයට සමාන ප්‍රමාණයක් අවසානයේ එකතු කර ගැනීමට කණ්ඩායමක් ලෙස සමත් වූ සිසුන් අගය කරන්න. (අවශ්‍ය නම් මුල දී දැමූ ලීටර ප්‍රමාණයට ඇති දැයි මැන බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.)

ක්‍රියාකාරකම 9

- ජලය අපට අත්‍යවශ්‍ය සම්පතක් මෙන් ම ගලායන පවිත්‍ර ජලයේ ඇති සුන්දරත්වය ද කිව නොහැකි තරම් ය. අලංකාර වැව්, පොකුණු, දියඇලි, ගංගා, මුහුද වැනි ඕනෑ ම ස්ථානයක් නැරඹීමෙන් කලබලකාරී වූ මනස සන්සුන් කර ගැනීමට හැකියාව පවතින බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
- එමෙන් ම ජලයේ ඇති චමත්කාරය පිළිබඳ කවි, ගීත, නිසඳැස් බොහෝ සේ රචනා වී ඇති බවත්, අපටත් එසේ කළ හැකි බවත් තහවුරු කිරීම සඳහා නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පී. බී. අල්විස් පෙරේරා මහතා විසින් රචිත 'මගේ රට' කවි පන්තියේ ඇතුළත් පහත සඳහන් කවිය අධ්‍යයනය කර සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

මහවැලි කැලණි කළු වලවේ යන ගංගා
සමනළ කන්ද මුදුනේ සිට පැන නැංගා
බෑවුම් තැනිතලා හෙල් අතරින් රිංගා
මේවා ගලයි මිණිකැට දිය යට හංගා

- අපේ රටේ ඇති ස්වාභාවික සෞන්දර්යය වැඩිපුර කැපී පෙනෙන්නේ ජලය නිසා බව ඉහත කවි ඇසුරෙන් තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.

1. වැස්ස නිසා වැටෙන ජලය
   කඳු හෙල් මත තැවරී ගෙන
   බිංදු බිංදු එකතු වෙලා
   උල්පත් හැදිලා
2. බලා ඉන්න හරි ලස්සන
   පරිසරය ම සුන්දර වන
   පුංචි පුංචි දිය රැළිවල
   එකමුතු වීලා
3. දිය රැළි රැළි එකතු වෙලා
   ගල් අතරින් දඟ කර කර
   එහෙට මෙහෙට පැද්දි පැද්දි
   ගංගා හැදිලා
4. අලංකාර කෙත්වතු මැද
   නිල් පාටින් බැබළි බැබළි
   හැංගි හැංගි මුහුද - බලා
   යනවා ඇදිලා

* වලාකුළින් බැස සමන් කුළත් වැඳ

  එලෝ බලා යනවා . . . . .

  පද රචනය : අරිසෙන් අහුබුදු
  ගායනය : සුනිල් ශාන්ත/අයිවෝ ඩෙනිස්

* එම්බා ගංගා - නවතිනු නවතිනු නවතිනු නවතිනු

  ගංගාවේ

  පද රචනය : අරිසෙන් අහුබුදු
  ගායනය : සුනිල් සාන්ත

- මෙවැනි ගීත/කවි ගායනා කිරීමටත්, එම ගීතවලට අනුව ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීමටත් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන්ගේ සැම නිර්මාණයක් ම, ඉදිරිපත් කිරීමක් ම අගය කරන්න.

9. තේමාව : වැඩ පහසු කිරීමේ මං

අද අප ජීවත් වන්නේ තාක්ෂණික වශයෙන් ඉතා දියුණු ලෝකයක ය. අපගේ ජීවිතයේ වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා නිර්මාණය කළ නොයෙකුත් යන්ත්‍ර සූත්‍ර හා උපකරණ රාශියක් අප අවට පවතී. එම යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා පදනම් වූ සරල මූලධර්ම රාශියක් ඇත. ඒ පිළිබඳ ව අවබෝධයක් හා ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් සිසුන්ට ලබා දීම තාක්ෂණික ලෝකය සඳහා ඔවුන් සූදානම් කිරීමේ දී බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. එයට අදාළ නිපුණතා සිසුන් තුළ සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් මෙම තේමාව සංවිධානය කර ඇත.

නිපුණතා :

- වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ මෙන් ම අතීතයේ ද යොදා ගත් ක්‍රමශිල්ප අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- වැඩ පහසු කර ගැනීමට ගුණාත්මක නිමාවක් සඳහා සැලසුම් ගත ව, පිළිවෙළට හා ක්‍රමවත් ව වැඩ කිරීමට හුරු වෙයි.
- සාමූහික කටයුතු කිරීම මඟින් වැඩ පහසු කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- විදුලිය, චුම්බක හා සරල යන්ත්‍ර භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- එදිනෙදා වැඩ පහසු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ශක්තීන් පිළිබඳ ව අත්හදා බැලීම් කරමින් වින්දනයක් ලබයි.
- සහයෝගය හා සාමූහිකත්වය මඟින් සාර්ථකත්වය අත්විඳිය හැකි ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි විවිධ දේ වින්දනාත්මක ව හා ප්‍රාසාංගික ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- යම් වැඩක් ඉක්මනින්, පහසුවෙන් නිම කිරීම සඳහා වර්තමානයේ මිනිසුන් යොදා ගන්නා විවිධ ක්‍රම නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- සුමට ලෙස ද්‍රව්‍ය/භාණ්ඩ ස්පර්ශවීමට සැලැස්වීමෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා ආකාරය හඳුනාගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- විවිධ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී පූර්ව සැලසුම්වලින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් එය සාර්ථක ව කර ගත හැකි බව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් මඟින් පෙන්වා දෙයි.
- සාමූහික කාර්යයන් ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ක්‍රියාකාරී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා දායක වෙයි.
- යම්කිසි කාර්යයක් කිරීමේ දී මුහුණ දිය හැකි අභියෝග හඳුනාගෙන ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ ව ප්‍රායෝගික කරුණු ඉදිරිපත් කරයි.
- වැඩ පහසු කිරීමේ දී විදුලියෙන්, සුළඟෙන්, ගලායන ජලයෙන් තල්ලු කිරීම, ඇදීම හා කරකැවීම සිදුවන ආකාර පිළිබඳ ව අත්හදා බලයි.
- නිවසේ හා පාසලේ කටයුතු සඳහා සරල යන්ත්‍ර භාවිත කරමින් වැඩ පහසු කර ගනියි.
- වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා චුම්බක ශක්තිය යොදා ගත හැකි ආකාර නිර්මාණය කර අත්හදා බලයි.

- සාමූහිකත්වයෙන් කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.
- මිනිසුන් වැඩ කරන අවස්ථා අභිරූපණ මඟින් ඉදිරිපත් කරයි.
- අතීතයේ සිට වෙහෙස මහන්සිය නිවා ගැනීම සඳහා ගායනා කළ කවි, ගීත ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ඉදිරිපත් කරයි.

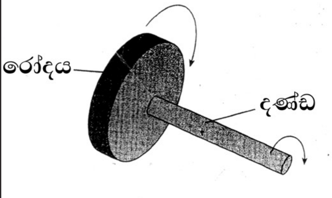
ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

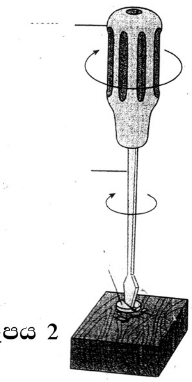
- වැඩ පහසු කර ගැනීමට අතීතයේ සිට වර්තමානය තෙක් භාවිත කරන ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ ව සිහිපත් කරමින් සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න. එහි දී පහත ආකාරයේ ක්‍රම ශිල්ප මතු කර දක්වන්න.

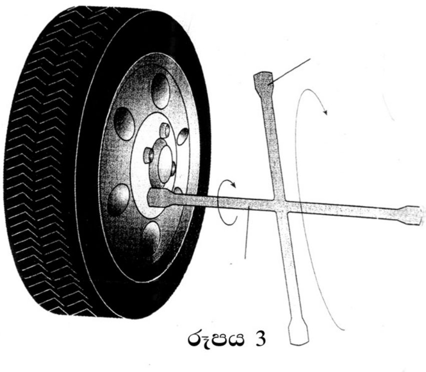
  * කප්පි
  * ආනත තල
  * දැති රෝද/දම්වැල් කට්ටල
  * විද්‍යුත් චුම්බක

- වර්තමානයේ ඒ ඒ ක්‍රම ශිල්ප භාවිත වන අවස්ථා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ඇසුරින් කතාබහ කරන්න. පෙර ශ්‍රේණිවල දී ලබා ගත් අත්දැකීම් ද සිහිපත් කරන්න.
- රූප සටහන්, වීඩියෝ දර්ශන ආදිය මඟින් එවැනි අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- එවැනි වැඩ පහසු කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස දණ්ඩ සහ රෝදය ද යොදා ගන්නා බව පහත රූප ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.



රූපය 1


රූපය 2


රූපය 3

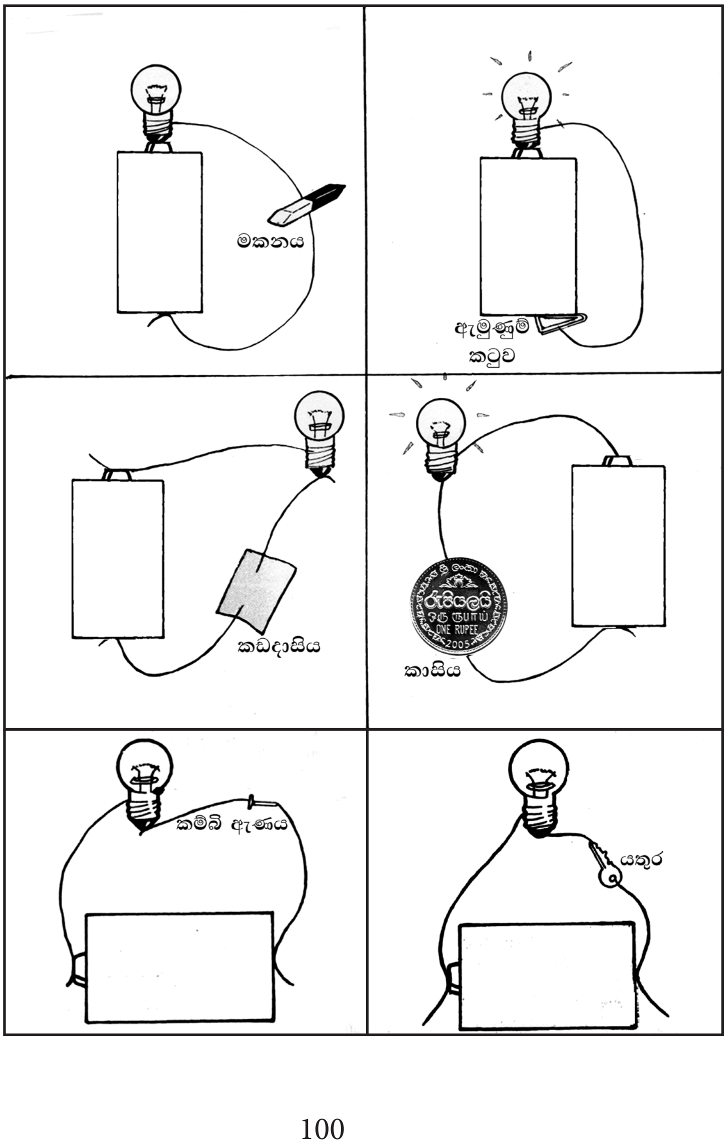
- රූපය 2 හා රූපය 3හි දැක්වෙන අත්දැකීම් ලබා දෙමින් දණ්ඩට සම්බන්ධ රෝදය අඩු වෙහෙසකින් කරකවා දණ්ඩෙහි අනෙක් කෙළවර මඟින් වැඩි කාර්යයක් කරගත හැකි බවට අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සුමට ලෙස ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ වීමට සැලැස්වීමෙන් ද වැඩ පහසු කර ගත හැකි බව ද පෙන්වා දෙන්න. ඒ සඳහා තෙල්, ග්‍රීස් ආදිය භාවිත කරන අවස්ථා උදාහරණ ලෙස දක්වමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉහත කාර්යය සිදුකරන ආකාර අභිරූපණ ආශ්‍රිත ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : ආනත තලය, දැති රෝද, දම්වැල්, කප්පි භාවිතය

ක්‍රියාකාරකම 2

- වියළි කෝෂ, විදුලි පන්දම් බල්බ, වයර් කැබලි ආදිය සිසුන්ට ලබා දී ඒවා සම්බන්ධ කරමින් නිදහසේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒවා විවිධ අයුරින් එකිනෙක සම්බන්ධ කරමින් සාර්ථක ව ටෝච් බල්බයක් දල්වා ගැනීමට මග පෙන්වන්න. (4 ශ්‍රේණියේ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් උපයෝගි කර ගන්න.)
- සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ යුගල වශයෙන් හෝ ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට පහත ද්‍රව්‍ය සපයා දෙන්න.

  උදා : * මකන කැබැල්ලක්
  * කඩදාසි කැබැල්ලක්
  * කඩදාසි ඇමුණුම් කටු (ලෝහමය පරිවරණය නොකළ හා පරිවරණය කළ)
  * කාසියක්
  * යකඩ ඇණයක්
  * යතුරක්
- සිසුන් විසින් සාර්ථක ව විදුලි පන්දම් බල්බය දල්වා ගන්නා ලද අවස්ථාවකට ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය වරකට එක බැගින් සම්බන්ධ කර බල්බය දැල්වේ දැයි පරීක්ෂා කිරීමට යොමු කරන්න.

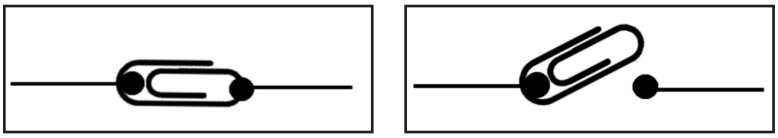


- ඒ අනුව සාර්ථක ව බල්බය දල්වා ගැනීම සඳහා සම්බන්ධ කළ හැකි ද්‍රව්‍ය කණ්ඩායම් වශයෙන්/යුගල වශයෙන් සොයා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු උත්සාහයන් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- ඉහත ක්‍රියාකාරකමින් ලත් අත්දැකීම් උපයෝගි කර ගනිමින් විදුලි පන්දම් බල්බයක් අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පමණක් දල්වා ගත හැකි පරිදි ස්විචයක් සාදාගත හැක්කේ කෙසේ දැයි සිතා බැලීමට ද, යෝජනා කිරීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කඩදාසි ඇමුණුම් කටු (ලෝහමය, පරිවරණය නොකළ හා තරමක විශාල ප්‍රමාණයේ) ඩ්‍රොයින් පින්/ටින්ටස් ඇණ, කුඩා ලෑලි/රිජිෆෝම් බෝඩ්, අවශ්‍ය නම් කුඩා මිටියක් හා වෙනත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් සපයා දෙන්න.
- එම ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් ස්විචයක් නිර්මාණය කර ගැනීමට සිසුන්ට සහාය ලබා දෙන්න.

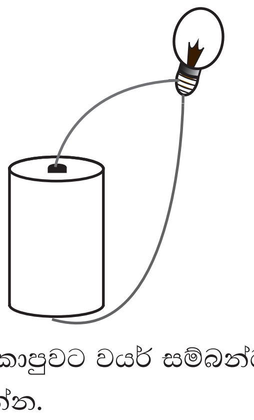
  උදා :



- එම ස්විච සිසුන් සාදන ලද විද්‍යුත් පරිපථවලට සම්බන්ධ කරමින් ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බැලීමට යොමු කරන්න.
- ස්විචයක් සෑදීමේ වෙනත් සරල ක්‍රම ද අත්හදා බැලීමට උනන්දු කරවන්න.
- ඒ සඳහා ඉහත සපයා දුන් ද්‍රව්‍යවලට අමතර ව ටින් කැබලි, තඹ පතුරු, ඇලුමිනියම් තීරු, යකඩ ඇණ වැනි ද්‍රව්‍ය සපයා දෙන්න.
- විවිධ අන්දමේ සාර්ථක ස්විච නිර්මාණය කළ සිසුන් අගය කරන්න.

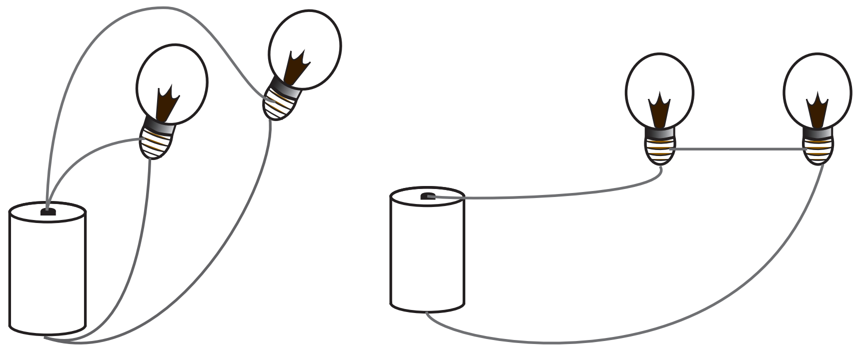
ක්‍රියාකාරකම 4

- සාර්ථක ව බල්බයක් දල්වා ගත් අවස්ථාවක බල්බයට වයර් සම්න්ධ වී ඇති අයුරු හොඳින් සිසු අවධානයට යොමු කරන්න.



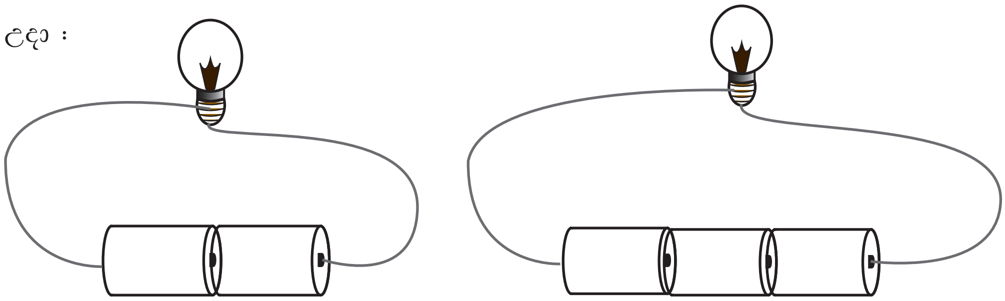
- ටෝච් බල්බයේ ලෝහමය කොපුවට වයර් සම්බන්ධ වී ඇති ආකාරය නැවතත් හොඳින් සිසු නිරීක්ෂණයට ලක් කරන්න.
- ඒ අයුරින් බල්බ එකකට වැඩි සංඛ්‍යාවක් (බල්බ 2ක්) දල්වා ගත හැකි දැයි අත්හදා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පරිදි වයර්, විදුලි පන්දම් බල්බ සහ වියළි කෝෂ සපයා දෙන්න.

උදා :



- එක් බල්බයක් පමණක් යොදාගෙන, වියළි කෝෂ සංඛ්‍යාව වෙනස් කිරීම මඟින් බල්බයේ දීප්තිය අඩු/වැඩි/වෙනසක් වේ දැයි පරීක්ෂා කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා :



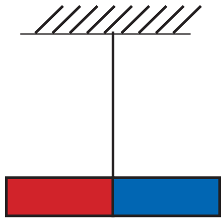
- මෙහි දී සිසුන් නිර්මාණය කළ ස්විච ද පරිපථවලට යොදා ගැනීමට මඟ පෙන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- මාලිමාවක් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. එහි දර්ශකය (රතු පැහැති ඊ හිස) මඟින් උතුරු දිශාව දැක්වෙන අයුරු පෙන්වා දෙන්න. ගවේශකයන්, හමුදා සෙබළුන්, ගුවන් නියමුවන්, නාවිකයන් ආදි විවිධ ක්ෂේත්‍රවල පුද්ගලයින්ට ගමන් දිශාව සොයා ගැනීමට මාලිමාව උපකාර වන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- මාලිමාවක් භාවිතයෙන් පාසල් වත්තේ විවිධ තැන්වල දී උතුරු දිශාව සොයා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසු කණ්ඩායම්වලට අවස්ථා දෙන්න.
- මාලිමාවේ දර්ශකය ද චුම්බකයක් වන අතර වර්ණ කරන ලද (රතු/නිල්) චුම්බකයක ඒ ඒ ධ්‍රැවය මාලිමාවේ දර්ශකයට ළං කිරීමේ දී දර්ශකය චලනය වන අයුරු නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

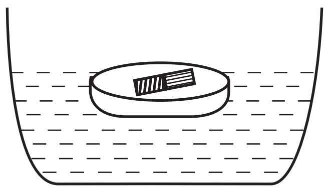
මාලිමාව

* පහත රූපයේ පරිදි ධ්‍රැව වර්ණ කරන ලද දණ්ඩ චුම්බකයක්, මැදින් ගැටගසා නිදහසේ තිරස් ව එල්ලා තිබෙන පරිදි අල්ලා ගන්න.



* අල්ලාගෙන සිටින දණ්ඩ චුම්බකය අත් හැර නිදහස් කළ විට කුමක් වේ දැයි අනුමාන කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
* චුම්බකය යම් දිශාවකට හැරී නිශ්චල වූ විට එහි රතු පැහැති කෙළවර (උත්තර ධ්‍රැවය) යොමු වී ඇති දිශාව බිම ඉරකින් සලකුණු කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
* එය උතුරු දිශාව බව පෙන්වා දෙන්න.
* චුම්බකය තරමක් කරකවා නැවත නිදහස් ව තැබීමට හරින්න. නිශ්චල වූ පසු පිහිටීම පෙර පිහිටීමට සමාන දැයි බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- ජලය සහිත බඳුනක රිජිෆෝම් කැබැල්ලක් හෝ කිරල ඇබයක් මත දණ්ඩ චුම්භකයක් තබා ජලය මත පාවීමට සලස්වන්න.



- චුම්බකය නිශ්චල වූ පසු චුම්භකයේ උත්තර ධ්‍රැවය (රතු පැහැති) හැරී ඇති දිශාව මඟින් උතුරු දිශාව හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

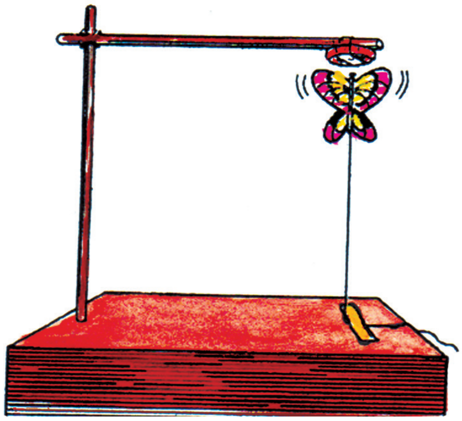
- එදිනෙදා ජීවිතයේ චුම්බක භාවිතවන අවස්ථා/උපකරණ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

  නිදසුන් : * කබඩ්/අල්මාරිවල දොරවල් සඳහා
  * ශීතකරණවල
  * අත්බෑග්

- විවිධ හැඩයේ චුම්බක සහ ඇල්පෙනෙති/කඩදාසි ඇමුණුම් කටු, කාසි ආදි විවිධ දේ සපයා දෙමින් ඒවායින් චුම්බකවලට ආකර්ෂණය වන දේවල් සහ ආකර්ෂණය වන ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- චුම්බක භාවිත වන උපකරණ කිහිපයක් නිර්මාණයට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- චුම්බක භාවිතයෙන් චලනය වන සමනලයකු සෑදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ සඳහා සිසුන් කණ්ඩායම් කර පහත උපකරණ කට්ටලය බැගින් ලබා දෙන්න.

* චුම්බකයක්
* කඩදාසිවලින් නිර්මාණය කරන ලද සමනලයෙක්
* නූල්, සෙලෝටේප්
* කෝටු කැබලි දෙකක්
* රිජිෆෝම් කැල්ලක් (20cm x 16cm x 3cm),
* මැටි
* කතුරක්

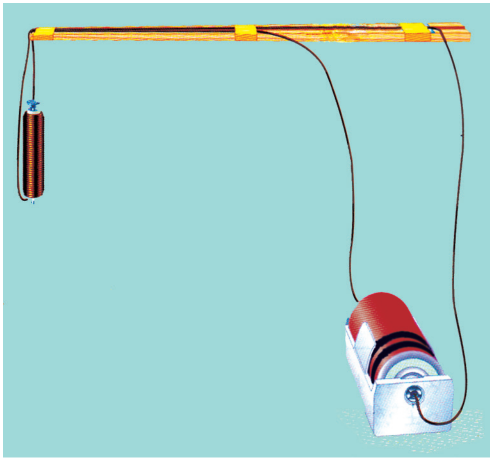
- පෙර සූදානමක් ලෙස පහත දැක්වෙන ආකාරයට චුම්බක මගින් චලනය වන සමනලයෙක් නිර්මාණය කරන්න. ගුරුවරයා විසින් නිර්මාණය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න. එහි ක්‍රියාකාරිත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.



- රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට කෝටු දෙක එක් කෙළවරකින් ගැට ගසන්න.
- තිරස් ව ඇති කෝටුවේ යට පැත්තේ චුම්බකය ඇලවුම් පටි (සෙලෝටේප්) මගින් රඳවන්න.
- සාදාගත් ඇටවුම රූපයේ ආකාරයට ආධාරකයක් (රිජිෆෝම්/මැටි) මත සවි කරගන්න.
- කඩදාසි සමනලයාගේ උඩ සිට පහළට ඇල්පෙනෙත්තක් රඳවන්න. පහළ කෙළවරට නූලක් ගැට ගසා ගන්න.
- කඩදාසි සමනලයා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට චුම්බකයට මඳක් පහළින් සිටින සේ නූලේ අනෙක් කෙළවර රිජිෆෝම් කැබැල්ලට රඳවන්න. පහත අයුරින් ප්‍රශ්න අසමින් නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව දෙන්න.
  * සමනලයා සෙලවීමට/චලනය වීමට හේතුව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. ඇල්පෙනෙත්ත ගැලවූ විට සමනලයාට කුමක් වෙයි ද ?
  * මෙහි ඇල්පෙනෙත්ත වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් ද්‍රව්‍ය මොනවා ද ?
- වෙනත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කර සිදුවන දේ නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව දෙන්න.
- චුම්බකයට ආකර්ෂණය වන ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කර තමා කැමති ආකාරයට චලනය වන නිර්මාණයක් පන්තියේ දී සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

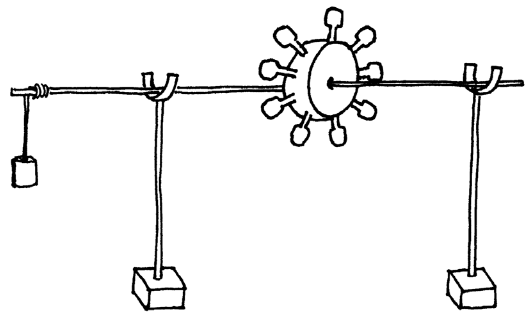
- 4 ශ්‍රේණියේ දී සැකසූ විද්‍යුත් චුම්බකය සාදාගැනීම පිළිබඳ මතකය අවදි කරන්න. එය ප්‍රායෝගික ව යම් කාර්යයක් සිදුකර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි අවස්ථා සොයා ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.
- විවිධ ද්‍රව්‍ය එසවීමට සහ අවශ්‍ය තැනකට ගෙන යාමට විද්‍යුත් චුම්බක භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේ දැයි සිතා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- එවැනි විද්‍යුත් චුම්බකයක්, දොඹකරවල භාවිත වන බවත්, එමගින් චුම්බකයකට ආකර්ෂණය වන දේ එසවිය හැකි බවත් ඡායාරූප/වීඩියෝ දර්ශන/අත්දැකීම් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ ආකාරයේ සරල ඇටවුමක් නිර්මාණය කර ගන්නේ කෙසේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සිසු අදහස්වලට සවන් දී ප්‍රායෝගික ව නිර්මාණශීලී අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් දිරිමත් කරන්න.
- පෙර සූදානමක් ලෙස පහත දැක්වෙන පරිදි ගුරුවරයා විසින් සරල ඇටවුමක් සකස් කරගන්න.
- රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි අඩියක පමණ දිග ලී පතුරක් සපයා ගන්න.
- යකඩ ඇණයක් (යකඩ බෝල්ට් ඇණයක් වඩා සුදුසු ය) වටා තඹ කම්බියක් (කොයිල් කම්බියක්) ඔතා සාදාගත් විද්‍යුත් චුම්බකයේ තඹ කම්බියේ කෙළවරවල් සූරා වියළි කෝෂවලට (2කට) සම්බන්ධ කරගන්න. එක් කෙළවරක් ඇලවුම් පටි මගින් ස්ථිරව සම්බන්ධ කර අනෙක් කෙළවර අවශ්‍ය විට දී පමණක් සම්බන්ධ කරගත හැකි පරිදි තබා ගන්න.
- ඇටවුම හසුරුවා ගැනීම පහසු වන පරිදි වියළි කෝෂ පෙට්ටියක බහාගන්න.
- රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි තඹ කම්බිය ලී පතුරට සවි කර ගනිමින් ඇටවුම නිමා කරගන්න.



- වියළි කෝෂවලට තඹ කම්බිය සම්බන්ධ කර විද්‍යුත් චුම්බකය විවිධ ද්‍රව්‍යවලට ළං කරමින් ලෝහමය ද්‍රව්‍ය එසවීම සහ තඹ කම්බිය වියළි කෝෂයෙන් විසන්ධි කර ලෝහමය ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය තැනට දමා ගැනීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (මෙහි දී ඔසවන ද්‍රව්‍ය සඳහා කාසි, කුඩා ඇණ ආදිය යොදා ගන්න.)
- ඉහත ඇටවුමේ දී නිරීක්ෂණය කරන ලද අන්දමේ ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇති යමක් එසවීම, අවශ්‍ය තැනකට ගෙනයාම හා තැබීම ආදිය ඉටුකර ගත හැකි ඇටවුම් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- විදුලිය, චුම්බක, සුළං ශක්තිය මෙන් ම ගලායන ජලය ද යම් වැඩක් පහසු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා නොයෙකුත් අවස්ථා පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ අතරින් පන්ති කාමරයේ දී ගොඩනැගිය හැකි ආකෘතියක් පිළිබඳ යෝජනා සහ සැලසුම් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ගලා යන ජලයෙන් කැරකැවෙන ජලරෝදයක් සාදන අයුරු 4 ශ්‍රේණිය අත්දැකීම් ඇසුරින් සිහිපත් කරවන්න.
- එවැනි ජල රෝදයකින් සරල කාර්යයක් කරගත හැකි දැයි අත්හදා බැලීම සඳහා ඇටවුමක් සාදා ගැනීමට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. පහත ද්‍රව්‍ය රැස්කර ගන්න.
    - කෙසෙල්බඩ රවුමක්/රිජිෆෝම් රවුමක්
    - ඒකාකාර දණ්ඩක්/බටයක්/ස්පෝක් කම්බියක්
    - යෝගට් හැඳි, නූල්, කුඩා භාරයක්,
    - ආධාරක 2ක්
- කෙසෙල් බඩ/රිජිෆෝම් රවුම තුළින් ඒකාකාර දණ්ඩ යවා රවුම වටා යෝගට් හැඳි ගැසීමෙන් ජලරෝදයක් සකසා ගන්න. (ජල රෝදය කැරකැවෙන විට එයට සම්බන්ධ දණ්ඩ ද කැරකැවෙන පරිදි ජල රෝදය හොඳින් දණ්ඩට සවි වී තිබිය යුතු ය.)
- කුඩා භාරය ගෙන එය නූලට සම්බන්ධ කර නූල දණ්ඩ වටා ඔතන්න.
- නිදහසේ කරකැවිය හැකි පරිදි දණ්ඩ ආධාරක මත තබාගන්න.
- ජල පහරක් යටින් ජලරෝදය තබා ජලරෝදය කැරකැවෙන විට භාරය ඉහළට/පහළට ඇදෙන අයුරු අත්දැකීමට සලස්වන්න.



- මෙම ක්‍රියාකාරකමෙන් පසු පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
    * එහි පෙර සැලසුමක් වී ද ?
    * සැලසුමට අනුව කණ්ඩායම වැඩ කරන ලද්දේ ද ?
    * මතු වූ අභියෝග මොනවා ද ?
    * ඒවාට මුහුණ දුන්නේ කෙසේ ද ?
- මෙවැනි ඇටවුමක් සෑදීමේ දී පූර්ව සැලසුමක් තිබීමේ වැදගත්කම ඇටවුම සෑදීමේ දී සැලසුමට අනුව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම, මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග සහ අවශ්‍යතාවලට ගැළපෙන පරිදි ක්‍රියාත්මක වීමේ වැදගත්කම යන කරුණු අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9

- අතීතයේ දී වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා විවිධ කවි ගායනා කරන ලද අතර වර්තමානයේ දී ඒ සම්බන්ධයෙන් කවි, ගී ලියැවී ඇත. මෙවැනි කවි, ගී ගායනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

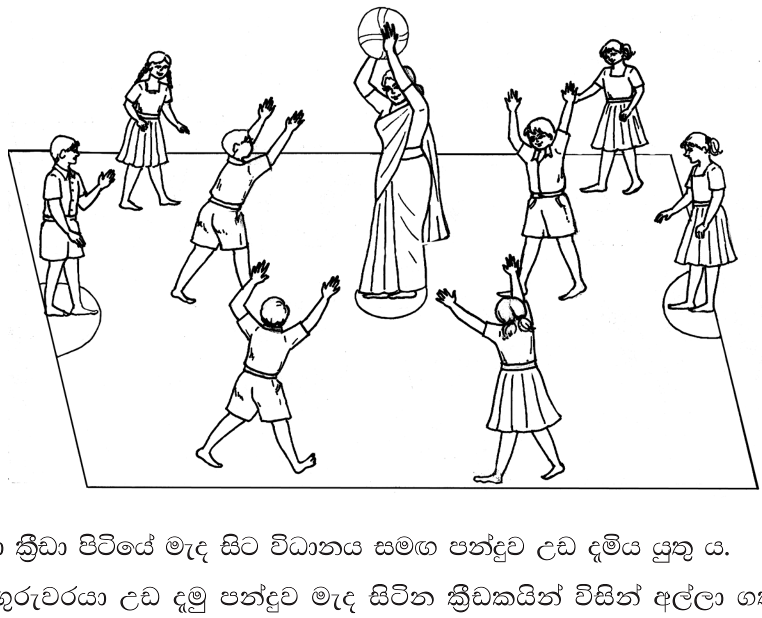
උදා : * බැද්ද වටට සුදු මොරමල් පිපීලා
සද්ද කර බඹරු ඒ මග කියාලා
ඉටිත් පැණිත් ලොව සැමට ම බෙදාලා
යන්නම් බඹරු දුක් මැසිවිලි කියාලා - බඹර කවි

* මුළු ගත ම වෙහෙසුනා - දහදියෙන් නැහැවුණා
කුසගින්න නිවාගන්න මෙමා - යකඩ තලන්නම්

මීමැස්සෝ සංගීත කණ්ඩායම

ක්‍රියාකාරකම 10 (ටිකිරි නෙට්බෝල්)

- මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා පහත දේ සූදානම් කර ගන්න.
  - වොලිබෝලයක්/ප්ලාස්ටික් බෝලයක් (සැහැල්ලු පන්දුවක්)
  - නළාවක්
  - ලකුණු කරන ලද ක්‍රීඩාපිටිය
  - පුටු දෙකක්
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. එක් පිලකට (8-10ක් වන සේ)
- පිල් දෙකෙන් ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකු රූපයේ පරිදි ගෝල් රකින්නකු ලෙස නම් කර පිටියේ මැදට කැඳවන්න.
- අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින්ට ක්‍රීඩා පිටියේ විසිර සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.



- ගුරුවරයා ක්‍රීඩා පිටියේ මැද සිට විධානය සමඟ පන්දුව උඩ දැමිය යුතු ය.
- ඉන්පසු ගුරුවරයා උඩ දැමූ පන්දුව මැද සිටින ක්‍රීඩකයින් විසින් අල්ලා ගත යුතු ය.
- අනතුරු ව තම පිලේ ක්‍රීඩකයින් අතර පන්දුව යවමින් ලකුණු කොට ඇති සීමාව තුළ ගෝල් රකින්නාට පන්දුව යොමු කළ යුතු ය. ඔහු/ඇය පන්දුව අල්ලා ගත් විට ලකුණක් හිමි වේ.

- පන්දුව, ගෝලය වෙත යවන විට සලකුණු කළ ප්‍රදේශයට පැමිණීමට නොහැකි ය.
- අනෙක් පිලේ ක්‍රීඩකයින් එය වලකාලමින් තම පිලේ ගෝලය වෙත පන්දුව ගෙනයාම කළ යුතුය.
- පන්දුව පිටියෙන් පිටත ගිය විට අනෙක් පිලට පිටත සිට එය ඇතුළට විසිකිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
- නියමිත කාලයක් (විනාඩි 05ක්) තුළ වැඩි ලකුණු ලබාගත් කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.
- කණ්ඩායම් සියල්ලට ම ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  * දිවීම්, පැනීම්, විසි කිරීම් වැනි ශාරීරික චලන නිසා ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වන බව
  * ක්‍රීඩා කරන විට ආරක්ෂිතව කළ යුතු බව
  * නීතිරීති අනුව කටයුතු කළ යුතු බව
  * උපක්‍රමශීලී විය යුතු බව
  * කණ්ඩායමක් ලෙස සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතු බව

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "දිනුම් කුඩු තරගය" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

10. තේමාව : ගෙවත්ත

පිරිසිදු, අලුත්, ගුණදායක එළවළු, පලතුරු, මල් වර්ග අපට ලබාගත හැකි විශ්වාසවන්ත ම ස්ථානය මෙන් ම මහඟු සතුටක්, ආර්ථික ප්‍රතිලාභයක් ලබා ගත හැකි ස්ථානය ගෙවත්ත යි. තමන්ට අවශ්‍ය දේ තමන් විසින් ම වගා කොට පරිභෝජනයට හුරුවීම ස්වයං අභිමානයට හේතුවක් වන්නා සේ ම සමාජ හිතසුව පිණිස ද හේතු වේ.

මූලික වගා ක්‍රම හුරුවීම, යෝග්‍ය පරිදි වගා නඩත්තු කිරීම, ප්‍රජා හිතකාමී වගා ආරක්ෂණ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම, උචිත කාලය තුළ අස්වනු නෙළීම මෙන් ම සාර්ථක ගබඩා ක්‍රමෝපායන් අනුගමනය කිරීමේ හැකියා වර්ධනය කර ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. තම සංස්කෘතිය තුළින් දායාද වී ඇති වගාව හා සම්බන්ධ කරුණු පිළිබඳව දැනුම්වත් වීම මෙන් ම විවේකය ඵලදායී ව භාවිත කිරීම සඳහා සංතුෂ්ටිය හා ආත්ම විශ්වාසය නැගෙන ක්‍රියාවල යෙදෙමින් ආත්මාභිමානී හැඟීම් වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අවකාශය හා ඉඩ ප්‍රස්ථාව තනන්නකු හා පොලඹවන්නකු ලෙස මෙන් ම විමසිලිමත් පර්යේෂකයින් ලෙස වගා කිරීමට යොමු කිරීම සඳහා මේ තේමාව සංවර්ධනය කර ඇත.

නිපුණතා :

- සැලසුම් කරනු ලැබූ ගෙවත්තකින් එදිනෙදා තම නිවසට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය නිපදවා ගැනීමට දායක වෙයි.
- ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මකව දායක වීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.
- බෝග වගාවන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට යොදන උපක්‍රම පිළිබඳව විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- කෘෂි කර්මාන්තය හා බැඳුණු සංස්කෘතික වටිනාකම් අගය කරයි.
- ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි දේ ඇසුරින් නිර්මාණ කරයි.
- ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩාවලට හා ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- ගෙවත්තක සුන්දරත්වය හා අගය මතු කර දැක්වෙන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැළෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- ගෙවතු වගාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව පාසල් භූමියේ වගා කටයුතුවල නිරත වෙයි.
- තමා අවට පරිසරයේ වගාවන් ඇසුරෙන් වගාවට හිතකර හා අහිතකර සතුන් නිරීක්ෂණය කොට වාර්තා කරයි.
- ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් ඇසුරෙන් තම පරිසරයේ ඇති බෝගවලට වැළඳෙන රෝග හඳුනාගෙන නම් කරයි.
- බෝගවලට වැලඳෙන රෝගවලින් බෝග ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ විමසා බලා වාර්තා කරයි.
- වගා කටයුතුවල දී අස්වැන්න නාස්ති වන අයුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- අස්වැන්න ආරක්ෂා කිරීමට ගත හැකි පියවර යෝජනා කර ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
- ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මක ව දායක වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

- අතීතයේ ගෙවතු වගා සඳහා යොදාගත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කරයි.
- ප්‍රදේශයට ආවේණික වගාවන් ආශ්‍රිත සංස්කෘතික වටිනාකම් අගය කරයි.
- ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි දේ ඇසුරෙන් නිර්මාණය කරයි.
- බෝගවල නම් යොදා ගනිමින් නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- ගෙවතු වගාවේ වටිනාකම් හා අගය ඉස්මතු කරන ගීත හා නාට්‍ය වින්දනාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1

- ගෙවත්තක් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න මේ සඳහා වීඩියෝ පට හෝ ක්ෂේත්‍ර චාරිකා යොදා ගන්න.
- නරඹන ලද ගෙවත්ත ඇසුරින් ගෙවතු වගාව පිළිබඳ මූලික කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමට යොමුවන සාකච්ජාවක් සිසුන් සමග ගොඩ නගන්න.
    * සුන්දරත්වය
    * ප්‍රතිලාභ
    * වගා කර ඇති බෝග වර්ග
    * පාත්ති සකස් කර තිබූ අයුරු
    * පැළ සිටුවා ඇති පරතරය
    * ඒ ඒ බෝග වර්ග වගා කර ඇති ආකාරය
    * ජලය යොදන ආකාරය
    * කාබනික පොහොර සකස් කරන ආකාරය
    * කාබනික පොහොර යොදන ආකාරය
    * සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගන්නා ආකාරය
    * හිතකර/අහිතකර සතුන්
    * බෝගවලට වැලඳෙන රෝග ආදිය පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න.

පියවර 2

- පාසලේ වගා කටයුතුවල නිරත විය යුතු බවට යෝජනා හා අදහස් සිසුන් තුළින් මතු කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස මෙම වගකීම් සිසුන්ට පවරන්න.
    * වගා කළ යුතු බෝග තීරණය කිරීමට
    * වගා කරන ස්ථාන තෝරා ගැනීමට
    * දෙමාපියන්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට
    * වගා බඳුන් සූදානම් කර ගැනීමට
    * බීජ වර්ග සොයා ගැනීමට
    * ජලය යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීමට
- සැලසුම ක්‍රියාත්මක කරමින් වගා කටයුතු සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 02

පියවර 1

- මාස 03ක් පමණ කාලයක් තුළ පල දරන බීජ වර්ග කීපයක් සපයා ගන්න.

  උදා : බෝංචි/මෑ/බණ්ඩක්කා/කරවිල/පතෝල/වැටකොලු/තක්කාලි/මාළුමිරිස් ආදි
- සපයා ගත් බීජ සිසු කණ්ඩායම්වලට ලබා දී පැළ ලබා ගැනීම සඳහා හොඳ බීජ නිරීක්ෂණය කර තෝරා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  - * හොඳින් මෝරා ඇති
  - * කෘමීන් හානි නොකළ
  - * පළුදු රහිත
- තෝරා ගත් බීජ වීදුරු බඳුන් කීපයක ප්‍රමාණවත් කාලයක් ජලයේ ගිල්වා තැබීමට යොමු කරන්න.
- වීදුරු බඳුන් නිරීක්ෂණය කර ජලයේ පාවෙන හා ගිලෙන බීජ වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා බීජ වර්ග සිටුවීම සඳහා පාත්ති සකස් කිරීමට ස්ථාන ලබා දෙන්න.
- සිසුන් ලවා දෙමාපිය සහයෝගයෙන් පාත්ති සකස් කර ගන්න. (ඉඩකඩ නොමැති පාසල් සඳහා විකල්ප බඳුන් යොදා ගන්න.)
- ජලයේ ගිලුණු බීජ නියමිත පරතරයක් සහිත පාත්තිවල වළවල් සාදා සිටුවීමට ද, එම පාත්තිවලට ජලයේ පාවුණු බීජ සහිත කිහිපයක් ද සිටුවීමට සලස්වන්න.
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය යොදන්න.
- දිනෙන් දින බීජ පැළවීම නිරීක්ෂණය කරන්න. එහි දී ජලයේ ගිලුණු බීජ පැළවීම හා ජලයේ පාවුණු බීජවල පැළවීම සංසන්දනය කරන්න.
- බීජ පැළ කිරීමට පෙර ජලයේ පෙඟවීම නිසා බීජ පැළවීම ඉක්මන් වන්නේ දැයි උක්ත නිරීක්ෂණ මඟින් ලබාගත් තොරතුරු මත තීරණය කරන්න.
- 'ගෙවතු වගාව' නමින් දින පොතක් පවත්වාගෙන යමින් විටින් විට නිරීක්ෂණ වාර්තා කිරීමටත් පාත්තිවල නඩත්තු ව පිළිබඳ ව සටහන් කිරීමටත් සිසුන් දිරි ගන්වන්න.
- පාත්ති 'විකල්ප බඳුන්වල' වගාව මනා ව නඩත්තු කරමින් පවත්වාගෙන යන්න. ප්‍රමාණවත් කොටස් පරිභෝජනයට ගැනීමටත් ඉතිරි කොටස විකුණා ඉන් මුදලක් උපයා ඉතිරි කිරීමටත් යොමු කරන්න.

පියවර 2

- වගාවේ දී භාවිත 3R සංකල්පය සිසුන්ට හඳුන්වා දී අදාළ හැකියා වර්ධනය කරගත හැකි ආකාරය හා ඒ සඳහා හුරුවිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ට සමීප අත්දැකීම් යොදා ගනිමින් කථාබහ කරන්න.
- පරිසර හිතකාමී තිරසාර සංවර්ධනයට දායක වීමේ අභිලාෂයෙන් පාසල් ගෙවත්ත සඳහා 3R සංකල්පය යොදා ගැනීමේ අරමුණ ඇති ව බුද්ධි කලම්බනයකට සිසුන් යොමු කරන්න.
- බුද්ධි කලම්බනයේ දී සිසුන් දැක්වූ අදහස් ද භාවිත කරමින් ගෙවත්ත හා සම්බන්ධ 3R සංකල්ප සටහනක් අඳින්න.

1. REDUSE - **භාවිතය අවම කරමු.**

ක්ෂණික ආහාර හා කෙටි ආහාර අවම කරමු. ගෙවත්ත කෙරෙහි උනන්දුව හා පෙළඹවීම වැඩි කර ගෙවත්තෙන් නෙළා ගන්නා ආහාර ගැනීමට කැමති වෙමු.

2. REUSE - **නැවත භාවිත කිරීම**

* එක් දෙයකට භාවිත කළ දෙයක් තවත් දෙයකට භාවිත කිරීමට යොමු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව සංවේදී බවක් ඇති කිරීම මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ.

* භාවිත කළ පොලිතින් බෑග්, අපතේ හරින බට කොටස්, රෙදි ඔතා එන බට, භාවිත කළ දැව භාණ්ඩවල කොටස්, ප්ලාස්ටික් ඇසුරුම්, බෝතල්, රිජිෆෝම් කොටස්, භාණ්ඩ අසුරා එන ඇසුරුම් කොටස්, වගාව සඳහා යොදා ගැනීමට යොමු කරන්න.

* අදාළ කොටස්වලින් සුදුසු පරිදි වගාවට උචිත සැලසුම්, උපකරණ හා ආකෘති සකස් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දෙන්න. (ප්‍රාදේශීය සහ විශේෂ සම්පත් පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.)

3. RECYCLE - **ප්‍රතිචක්‍රීකරණය**

* 'දෛනික ජීවිතයේ දී අප භාවිතයෙන් බැහැර කරන දේ නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි තත්ත්වයට පත්කර ගැනීම තමාට මෙන් ම සමාජයටත් මහත් වැදගත්කමකින් යුතු ක්‍රියාවකි' යන හැඟීම කෙරෙහි සංවේදී කිරීම මෙම සංකල්පය තුළින් බලාපොරොත්තු වේ.

උදා : අපතේ යන ප්ලාස්ටික් බේසම්, බහාලුම් මඟින් වගාවට භාවිත කළ හැකි බඳුන් සකස් කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම් 3

- තම වගාව දින පතා නිරීක්ෂණය කර ඒ පිළිබඳ වාර්තා සකස් කිරීමට පවසන්න
- ඒ අසල ගැවසෙන සතුන් නිරීක්ෂණය කර සටහන් කරන්න. එම සතුන් අතරින් කුමන හෝ සතුන් තම වගාවට හිතකර ද? අහිතකර ද යන්න සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.
- මේ අයුරින් නොයෙක් වගාවන් පිළිබඳ සොයා බලා වගාවන්ට හිතකර හා අහිතකර සතුන් යනුවෙන් වර්ගීකරණය කර ඒ පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

උදා :

බෝග වගාවට හිතකර සත්තු	බෝග වගාවට අහිතකර සත්තු	
ගැඩවිලා	කුරුමිණියා	දළඹුවා
බකමූණා	පුරුක් පණුවා	පැළ මැක්කා
සමනළයා	කීඩෑවා	පිටි මකුණා
මී මැස්සා	ගොළුබෙල්ලා	
බඹරා	කටුස්සා	

ක්‍රියාකාරකම් 4

- තම පරිසරය ඇසුරින් බෝගවලට වැලඳෙන රෝග සොයා බලා වාර්තා කිරීමට පවසන්න. මේ සඳහා ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් හෝ වීඩියෝ පටයක් යොදා ගන්න.
- සිසුන් රැගෙන එන තොරතුරු පන්තිය ඉදිරියේ සාකච්ඡා කරන්න.
- පහත ආකාරයේ වගුවක් පන්තියේ ලියන පුවරුව මත ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

බෝගය	වැලඳී ඇති රෝගය	යෙදිය හැකි පිළියම්

- සිසුන් රැගෙන එන තොරතුරු වගුවේ තීරු මත ඇලවීමටත් සලස්වන්න.
- බෝග වගාවලට වැලඳී ඇති රෝග සඳහා පිළියම් ලෙස අතීතයේ සිට භාවිත වූ පරිසර හිතකාමී දේශීය භාවිතයන් සොයා අසා දැනගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඒවාට පිළියම් යෝජනා නිවැරදි කරමින් වගුව මත කරුණු ගොනු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 05

පියවර 1

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර වගා කටයුතුවල දී අස්වැන්න නාස්තිවන විවිධාකාර අවස්ථා පිළිබඳ ව පුවත්, ඡායාරූප ආදිය රැස් කරගන්න.
- වගා කටයුතුවල දී අස්වැන්න නාස්ති වන ආකාරය හා ඒවා ආරක්ෂා කර ගත හැකි අයුරු පිළිබඳ ව රැස් කරගත් තොරතුරු වාර්තා හා ඡායාරූප ඇසුරු කර ගනිමින් සාකච්ඡාවක නියැළෙන්න.
  - * විවිධ රෝග වැලඳීමෙන්
  - * අධික වැසිවලට හසු වීමෙන් - (වී/තල)
  - * නියඟයට හසු වීමෙන් (එළවළු වර්ග)
  - * සතුන්ගෙන් පැමිණෙන හානිවලින් (කෙසෙල්/ගොයම්/අල/බතල)
  - * නියමිත කලට අස්වැන්න නෙලා ගැනීමට නොහැකි වීමෙන් (රඹුටන්/කෙසෙල්, පේර)
  - * නෙළා ගත් අස්වැන්න නියමිත පරිදි ගබඩා කර ගැනීමට නොහැකි වීමෙන් (එළවළු/වී/කෙසෙල්)
  - * වෙනත්

පියවර 2

- අස්වැන්න ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට පවසන්න.

  උදා : * නියමිත කාලයට අස්වැන්න නෙළා ගැනීම.
  - * නෙළා ගත් අස්වැන්න ආරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම.
  - * වී අස්වැන්න නම් ගෝනිවල දමා වතුර නොවැදෙන, සුළං තදින් නොවැදෙන පරිශ්‍රයක ස්ථාන ගත කිරීම.
  - * එළවළු එකින් එක නොගැටෙන ලෙස නොතැලෙන ලෙස තැබීම.
  - * කෘමින්ගෙන් පැමිණෙන හානි වළක්වා ගැනීම සඳහා කොහොඹ ඇට නිස්සාරණය භාවිත කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම් 6

- විනිවිද පෙනෙන හිස් ප්ලාස්ටික් බෝතල්/බඳුන් සහ දාස් පෙතියා/කුඩලු ආදි මල් පැළ කිහිපයක් සපයා ගන්න.
- බෝතලයේ පතුල ඉවත් කරන්න.
- මූඩිය ද ඉවත් කර බෝතලයේ කටෙන් මල් පැළයේ මුල ඇතුළත් කරන්න. (ඉවත් කළ පතුලෙන් පැලයේ කඳ කොටස එළියට එන සේ)
- බෝතලයේ කට යටට හරවා මුල ආවරණය වන සේ පොහොර සහිත පස් බෝතලය තුළට යොදන්න.
- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි බෝතලයේ පතුල ඉවත් කළ තැනින් දෙපස සිදුරු කර කම්බියකින් ගැට ගසා බෝතලය හොඳින් හිරු එළිය වැටෙන පරිදි උස තැනක එල්ලන්න.

- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය යොදමින් දිනපතා නිරීක්ෂණය කරන්න. එම නිරීක්ෂණ, වාර්තා කිරීමට යොමු කරවන්න.
- ඉහළට ශාකය නැමෙන අයුරු නිරීක්ෂණය කරවන්න.
- නිවස අලංකාර කර ගැනීමට මෙය යොදා ගත හැකි අයුරුත් මාළු මිරිස්, මිරිස්, තක්කාලි ආදි මේ ආකාරයට වගා කළ හැකි අයුරුත් පැහැදිලි කර, මෙවැනි වගාවක් නිවසේ පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මග පෙන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 07

- අතීතයේ දී ගෙවතු වගාවේ ආරක්ෂාව සඳහා යොදා ගත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම ශිල්ප වැඩිහිටියන්ගෙන් සොයා බලා වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න.
- සොයා ගෙන එන ලද විවිධ තොරතුරු පන්ති ඉදිරියේ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ පිළිබඳ නිවැරදි සහ සංවර්ධනය විය යුතු කරුණු එකතු කරමින් සාකච්ඡාවක් ගොඩ නඟා ගන්න.

  උදා : * වගාවන් සඳහා අළු යෙදීම
  * දිය හොල්මන යොදා ගැනීම
  * පඹයන් සිටුවීම
  * ටකය ගැට ගැසීම
  * කොහොඹ ඇට දියර භාවිතා කිරීම
  * කුරුල්ලන් එළවීම සඳහා බඹර පෙත්තක් යොදා ගැනීම
  * දඬු වැටක් භාවිත කිරීම
  * පිට වැට කැපීම (පිට සිට ඇතුළ කැපීම) ආදි

ක්‍රියාකාරකම් 8

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර හේන් වගාව ආශ්‍රිත සංස්කෘතික වටිනාකම් පිළිබඳ ව තොරතුරු ඇතුළත් ලිපි, ඡායාරූප සහ වීඩියෝ වැඩසටහන් එකතුවක් සූදානම් කර ගන්න.
- ගුරුවරයා රැස් කළ එම තොරතුරු එකතුව සිසු අවධානයට යොමු කරන්න.
- හේන් වගාව ආශ්‍රිත ව පවතින සංස්කෘතික වටිනාකම් පිළිබඳ ව සිසුන් බුද්ධි කලම්බනයේ යොදවන්න.
- ඉන්පසු අතීතයේ දී සිදුකළ හේන් වගාව පිළිබඳ තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
  * හේන් වගාවට පෙර බිම් සකස් කිරීමේ දී භූමිය පුලුස්සා දැමීමට පෙර එහි සිටින සතුන් පලවා හැරිය ආකාරය
    උදා : බඩගාන සත්තු, කුරගාන සත්තු සියලු දෙනා ම හේනෙන් පලෝ . . . .
    හූ . . . හූ . . . හූ . . .
  * අලුතින් ම ගිනි තබා ආරම්භ කරන හේන නවදූලි හේන ලෙස හඳුන්වන බව
  * විවිධ පුද පූජා පවත්වන ලද ආකාරය ;
    දේව දානෙ, අස්වද්දා පිට වී යන දවසට පහන් පැලක් තැනීම. දෙවියන්ට පින් දීම.
  * අස්වැන්න ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ;
    පිරිත් පැන් ඉසීම, පටි ඇදීම, පරණ රබර් සෙරෙප්පු පුච්චා මුල්වල තැවරීම, අද්දර තැළීම (වගාවෙන් පිටත කැලේ කොටස තැළීම), ගිනිමැල ගැසීම, පැල් කවි කීම
    මුල් ම අස්වැන්න බුදුන්ට දෙවියන්ට පූජා කිරීම
- හේන්වල වගා කරන බෝග වගාවන් පිළිබඳ කතාබහ කරන්න
  උදා : කුරක්කන්/ඉරිඟු/කව්පි/මුං/තල/මෙනේරි
- හේන් වගාව ආරම්භ වූ පසු සතුන්ගෙන් වගාව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා හේනේ පැලේ පැල් රැකීම හා එහි දී තම සිතට දැනෙන පාළුව කාන්සිය දුරු කර ගැනීම පිණිස පැල් කවි ගායනා කළ ආකාරය පිළිබඳ කතාබහ කරන්න.

- පැල් කවිවල නාද මාලාව අනුව පහත කවි සිසුන් සමග ගායනා කරන්න.

  * පැල්කවි ගායනය සඳහා අසල හේන්වල පැල් රකින්නන්ට ආරාධනා කළ ආකාරය

උණ දඬු කපන තැන උණ දඬු රිකිල්ලා
බට දඬු කපන තැන බට දඬු රිකිල්ලා
වතුර බසින තැන හොල්මන් කුරුල්ලා
සී පද කියන්නට කවුරුත් වරෙල්ලා

  * කුරක්කන් කවි

හේනේ පැලේ මා විඳිනා සුරක්කන්
ඌරෙක් ඇවිත් වට පිට කරති සක්මන්
වැටට උඩින් උන් අල්ලන මලක්කන්
අපොයි මගේ කිරි වදිනා කුරක්කන්

ක්‍රියාකාරකම් 9

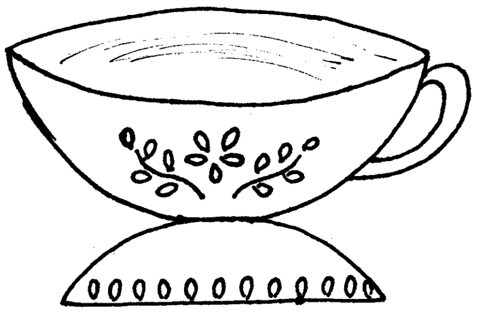
- ගෙවත්තේ වගා කරන බෝගවල ඉවත දමන කොටස් ඇසුරින් නිර්මාණ කිරීම සඳහා සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

  උදා : වට්ටක්කා ඇට, ලූනු පොතු, පොල් ලෙලි, දහයියා, පොල්කටු

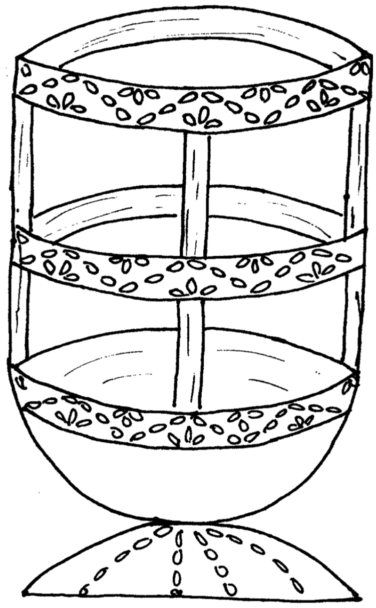
- මෙවැනි කොටස් උපයෝගී කරගෙන සිසුන්ට අභිමත නිර්මාණ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ස්වයං නිර්මාණ කිරීමට අපහසු අයට පමණක් පහත සැරසිලි නිර්මාණය කිරීමට යොමු කරන්න.

  * නිර්මාණය කරන ආකාරය :

    - හොඳින් සුද්ද කර ගනු ලැබූ පොල් කටු දෙකක් පහත අයුරින් සකස් කර ගන්න.
    - හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයක් යොදා කොක්ක සහ පතුල අලවා වර්ණ කරන්න.
    - අපතේ යන ඇට වර්ගයක් අලවා එය අලංකාර කරන්න



* සැරසිලි භාණ්ඩ නිර්මාණය (පැන්සල් රඳවනය)
* නිර්මාණය කරන ආකාරය ඃ
    - හොඳින් සුද්ද කර ගනු ලැබූ පොල් කටු දෙකක් පහත දැක්වෙන පරිදි සකස් කර ගන්න.
    - කුඩා පොල් කටුවක් සහ සාමාන්‍යය පොල් කටුවක් සුද්ද කර ගන්න
    - ප්‍රමාණවත් පරිදි ලී පතුරු (උණ පතුරු) හතරක් රූපයේ පරිදි අලවා ගන්න.
    - වර්ණ ගන්වා අපතේ යන ඇට වර්ගයක් අලවා අලංකාර කර ගන්න.



- සිසුන්ගේ ස්වයං නිර්මාණ විශේෂයෙන් අගය කරන්න.

  එහි දී, * නිමාව
  * කලාත්මක බව
  * කොටස් එකිනෙකට ගැළපීම
  * වර්ණ ගැල්වීම ආදි දේ පිළිබඳ අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර එක් එක් එළවළු නිර්මාණය කිරීම සඳහා සිසුන් කී දෙනෙක් අවශ්‍ය දැයි සිතා බලන්න.
- සිසුන් එළිමහන් ස්ථානයකට රැගෙන යන්න.
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට වෙන් කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකක් පේළි දෙකක සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
- ගුරුවරයා කණ්ඩායම ඉදිරිපස සිට එළවළු වර්ගයක නමක් ප්‍රකාශ කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සිසුන් එකතු වී එම එළවළුවේ හැඩය නිර්මාණය කර පෙන්වීමට පවසන්න.
- හැඩය නිර්මාණය කිරීමේ දී අවශ්‍ය තැන්වල නම්‍යතාව දැක්වීම ආදියට අවධානය යොමු කරන්න.

* ගුරුවරයා එළවළුවේ නම වෙනස් කළවිට කණ්ඩායම් විසින් හැඩය වෙනස් කිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.
* එක් එක් එළවළු අනුව හැඩය වෙනස් කිරීම හා අදාළ හැඩය හොඳින් නිරූපණය කිරීම සලකා ලකුණු පිරිනමන්න.
* හොඳින් නිර්මාණය කර වැඩිම ලකුණු ලබාගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරන බව පවසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 11

* වගා කටයුතු සහ අස්වැන්න කෙරෙහි යොමු වී ලබන සතුටු මනසින් විඳිමින් ගීතයේ අර්ථය ද අවබෝධයෙන් යුතු ව සතුටු සිතින් පහත ගීත සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.

* රන්වන් දුන් කරලින් පැහිලා - නැමිලා බර වීලා
තල වැව්ලා රමණී සෝබා - කෙත්වතු පිරිලා සාරා

ගායනය - ධර්මදාස වල්පොල/ලතා වල්පොල

* ගමින් ගමට සතුට උදාවේ

ගායනය : මහාචාර්ය සනත් නන්දසිරි

* කැලේ හැදෙන කිරිමදු වැල් කාපල්ලා

ගායනය - හර්ෂණ දිසානායක

* ලෝකෙන් උතුම් රට ලංකාවයි

පද රචනය - අයි.එම්.ආර්.ඒ. ඊරියගොල්ල

11. තේමාව : ගමනාගමනය

ගමනාගමනය පුද්ගලයකුගේ එදිනෙදා ජීවිතය සමග ඍජු ලෙස සම්බන්ධ වන වැදගත් සාධකයකි. සාර්ථක ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පුද්ගලයකුට ගමනාගමනය හා සම්බන්ධ කුසලතා රාශියක් සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

මේ සඳහා ආචාරධර්ම, නීතිරීති, මගියාටත් - රියැදුරාටත්-පදිකයාටත් එක හා සමාන ව වැදගත් වේ. තව ද අධි පාරෙන් අධිවේගී මාර්ගය දක්වා ගමනාගමනය සඳහා මාර්ග සංවර්ධනය වී ඇති අතර විනයගරුකව, නීතිගරුක ව, සාර්ථක ව රටක ගමනාගමන ක්‍රියා පටිපාටියක් පවත්වාගෙන යාමට අප කටයුතු කළ යුතු ආකාර වැනි බොහෝ කරුණු පිළිබඳ නිපුණතා සංවර්ධනය වන ලෙසින් මෙම තේමාව සකස් කර ඇත.

නිපුණතා :

- පාරේ ගමන් කරන්නන් විසින් පිළිපැදිය යුතු නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිබඳ අවබෝධයන් යුතු ව මාර්ග ඵලදායී ව හා සුරක්ෂිත ව භාවිත කරයි.
- පොදු වාහනවලින් ඉටු කරන සේවාවන් අගයමින් ඒවා සුරැකීමට දායක වෙයි.
- සේවාවක් කාර්යක්ෂම ව සිදු කර ගැනීම සඳහා විවිධ යාන්ත්‍රික ශක්තියෙන් යුතු වාහන යොදා ගන්නා අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- ගමනාගමනය හා සම්බන්ධ විවිධ අවස්ථා අලළා නිර්මාණකරණයේ යෙදෙයි.
- විවිධ ගමන්-බිමන්වල විවිධත්වය ඇසුරින් චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- ගමනාගමනය සම්බන්ධ හැසිරීම් පිළිබිඹු වන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- මාර්ග භාවිත කිරීමේ දී හැසිරිය යුතු ආකාරය හා පිළිපැදිය යුතු නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- මහමග ගමන් කිරීමේ දී හමු වන ආලෝක සංඥා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- ශ්‍රී ලංකා සිතියමක් ඇසුරෙන් ගමනාගමනය සඳහා යොදා ගන්නා මාර්ග කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කර ඒවා පැහැදිලි කරයි.
- පොදු ප්‍රවාහණ සේවාවලින් ඉටු කරන සේවය පිළිබඳ අගය කිරීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- පොදු වාහන ආරක්ෂා වන ආකාරයෙන් කටයුතු කළ හැකි ආකාර අවබෝධයෙන් යුතු ව වාර්තා කරයි.
- ගමනාගමන කටයුතු සඳහා යාන්ත්‍රික ශක්තිය යොද ගැනීමෙන් ගමනාග මන ක්‍රම සංවර්ධනය වූ අවස්ථා විස්තර කරයි.
- මාර්ග සංඥා පද්ධතියක ක්‍රියාකාරිත්වය විදහා දැක්වෙන නිර්මාණවල නියැළෙයි.
- සංඥා හා විධාන අනුව ඇවිදීමේ, නැවතීමේ හා ගමන් කිරීමේ මූලික හුරුකම් ලබාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- ගමනාගමනය සම්බන්ධ නිර්මාණ කරගත් කෙටි නාට්‍ය නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 :

- මහා මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු ආකාරය හා මහ මග සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ ව දැක්වෙන පුවත්පත් වාර්තා, ඡායාරූප සහිත ව සහ දැන්වීම් පත්‍රිකා රැගෙන ඒමට පෙර දින සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- 4 ශ්‍රේණියේ දී මහ මග ගමන් කිරීම සම්බන්ධයෙන් උගත් කරුණු සිහිපත් කර කෙටි සාකච්ඡාවක යෙදෙමින් පාඩමට පිවිසෙන්න.
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර ගෙනෙන ලද පුවත්පත් වාර්තා, දැන්වීම් පත්‍රිකා ආදිය නිරීක්ෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- තම කණ්ඩායමේ සිසුන් ගෙනෙන ලද පින්තූර හා වාර්තා ඇසුරින් රියැදුරන් හා මඟීන් විසින් සිදු කරන ලද වැරදි සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

  උදා :

පදිකයින්/මඟීන්	රියැදුරන්
1. වම් පසින් ගමන් කිරීම	1. අධික වේගයෙන් ගමන් කිරීම
2. අපද්‍රව්‍ය පාරට දැමීම	2. බීමත් ව රිය පැදවීම
3.	3.
4.	4.
5.	5.

- සියලු ම කණ්ඩායම්වලට ඉහත සටහන ලබා දෙන්න. එය අවසන් කළ පසු සියලු ම කණ්ඩායම්වලට එක් එක් කණ්ඩායම් සොයා ගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් වූ කරුණු පදනම් කොට ගෙන මාර්ග නීති රීති හඳුන්වා දෙන්න.

රියදුරන්
- * රියදුරන් වාහන පැදවිය යුත්තේ වම්පසින් බව
- * වටරවුමක දී දකුණු පසින් එන වාහනවලට ඉඩ දී ධාවනය කළ යුතු බව
- * කඳු ප්‍රදේශයක දී නම් කන්ද දෙසට ධාවනය වන වාහනවලට ඉඩ දී ධාවනය කළ යුතු බව
- * පාරේ ගමන් ගන්නා මඟීන්ගේ ආරක්ෂාව, පරිස්සම පිළිබඳ අවධානයෙන් හා අවබෝධයෙන් වාහන ධාවනය කළ යුතු බව
- * වාහනයකට ඉස්සර කිරීමේ දී ඉදිරියේ තිබෙන වාහනයට දකුණු පසින් පමණක් ධාවනය කළ යුතු බව
- * අධිවේගී මාර්ගයේ දී වේගයෙන් ධාවනය කරන වාහන නිරුපද්‍රිත ව ගමන් කිරීම උදෙසා සෙමින් ධාවනය වන වාහන දකුණු තීරුවෙන් වම් තීරුවට මාරු වී දකුණු තීරුවේ ධාවනයට ඉඩ ලබා දිය යුතු බව . . . . ආදි නීතිරීති පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කරන්න.

* එයට අමතර ව, මහා මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා ඇස් නොපෙනෙන අයට, මහලු අයට, උදවු අවශ්‍ය විට උදවු කිරීම

* බසයක ගමන් ගන්නා විට වෙන් කළ ආසන හිමි අය පැමිණි විට නැගිට ඔවුනට එම ආසන ලබාදීමට කටයුතු කිරීම. (පූජ්‍ය පක්ෂයට, ආබාධිත අයට, ගැබිණි මාතාවන්ට ආදි)

- සිසු අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

පියවර 2

- රටේ අනාගතය භාරගැනීමට සිටින පුරවැසියන් ලෙසින් මහමඟ නිවැරදි ව පරිහරණය කිරීම හා ගමනාගමනයේ දී අප දැනගත යුතු එමෙන් ම පිළිපැදිය යුතු නීතිරීති පිළිබඳ ව රථවාහන පොලීසියේ නිලධාරි මහතකු පාසලට ගෙන්වා මාර්ග නීති පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩමුළුවක් පවත්වන්න. (නීතිගරුක විනයගරුක රියැදුරෙක්/මඟියෙක් ලෙස අප කටයුතු කළ ආකාර සිසු හදවත් තුළට කාවදින ලෙස හරවත් වැඩසටහන් සිදු කිරීමට හැකි නිලධාරියකු ගෙන්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.)

ක්‍රියාකාරකම 2

- මහා මාර්ගයක ගමන් කරන විට දක්නට ලැබෙන මාර්ග සංඥා පිළිබඳ ව සිසු අත්දැකීම් ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- වාහන සඳහා ආලෝක සංඥා කුලුනේ ඇති වර්ණ සංඥා පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරන්න.

රතු - වාහනය නතරකරන්න/නැවැත්වීමට.

කහ - රථය ගමනට/නැවැත්වීමට සූදානම් කරන්න.

කොළ - ගමන ආරම්භ කරන්න.

- පදිකයින් පාර මාරු වීම සඳහා වන සංඥා පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

* රතු වර්ණය (අංකය/රූපය) දිස්වේ නම් පාර හරහා මාරු වීම නොකළ යුතු ය.

* කොළ වර්ණය (අංකය/රූපය) දිස්වේ නම් පාර හරහා මාරු වන්න.

- පන්ති කාමරයේ දී මෙම කරුණු පැහැදිලි කොට පාසලට සමීපයෙන් පිහිටා ඇති සංඥා කුලුනක් තිබේ නම් එය ළඟට සිසුන් කැඳවා ගෙන ගොස් සැබෑ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- පාර හරහා මාරු වීමට අවශ්‍ය නම් සංඥා කුලුනේ ඇති බොත්තම ඔබා සංඥා කුලුනේ දිස්වන මඟියා කොළ පාටින් දිස්වෙන විට හා අංකය අනුව පාර මාරු විය හැකි බවට දැනුම්වත් කරන්න.
- සිසුන්ට ඒ සඳහා සෘජු අත්දැකීම් ලබා දීමට කටයුතු කරන්න.

- ඊට අමතර ව පාරේ ගමන් කරන විශේෂ වාහන පිළිබඳ වත්, ඒවායේ භාවිත සංඥා ලාම්පු හා ඊට අදාළ විශේෂ හඬවල් පිළිබඳ වත් සිසුන් සමඟ තවදුරටත් සාකච්ඡා කර දැනුම්වත් කරන්න.

  උදා : * ගිලන් රථය
  * ආපදා රථය
  * විශේෂ ආරක්ෂිත රථ
  * දිගෙන් වැඩි රථ (containers)
- එවැනි විශේෂ වාහන පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 03

පියවර 1

- ලංකාවේ තිබෙන මාර්ග වර්ග පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. සිසු අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : * අඩි පාරවල් (ගුරු පාර)
  * දුම්රිය මාර්ග
  * මහා මාර්ග
  * අධිවේගී මාර්ග ආදිය
- තමන් නොදන්නා ප්‍රදේශයක ගමන් කිරීමේ දී යම් ස්ථානයකට යාමට නියමිත මාර්ගය සොයා ගන්නේ කෙසේ දැයි සිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරන්න.
- ඒ සඳහා භාවිත කරන උපකරණ, ලබා දෙන පිළිතුරු අගය කරන්න.

  උදා : * මාර්ග සිතියම්
  * පරිගණකවල/ජංගම දුරකථනවල භාවිත Map මෘදුකාංගය (google සිතියම්)
- ඉන් පසු සිතියමකින් මාර්ග හඳුනා ගැනීමට, යොදා ඇති සංකේත පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. සංකේත හඳුන්වා දෙන්න.

අධිවේගී මාර්ගය (දම් පාට)

මහා මාර්ග (රතු පාට)

දුම්රිය මාර්ග (කළු පාට)

- විශාල ප්‍රමාණයේ ශ්‍රී ලංකා මාර්ග සිතියමක් ඇසුරින් ඉහත සඳහන් සංකේතවලින් දක්වා ඇති මාර්ග හඳුනා ගැනීම සඳහා මාර්ග සිතියමක් නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එම සිතියම ඇසුරින් ප්‍රධාන නගර කිහිපයකට ළඟා විය හැකි ප්‍රධාන මාර්ග කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා ：

කොළඹ සිට මහනුවර
කොළඹ සිට මාතර
කොළඹ සිට අනුරාධපුර
කොළඹ සිට යාපනය

} මහා මාර්ග

දුම්රිය මාර්ග (සංකේත අනුව)

කොළඹ සිට මඩකලපුව
කොළඹ සිට මාතර (මුහුදුබඩ දුම්රිය මාර්ගය)
කොළඹ සිට අවිස්සාවේල්ල (කැලණිවැලි දුම්රිය මාර්ගය)

ආදි ප්‍රධාන ගමනාන්ත කිහිපයක් හා එම මාර්ගවල ගමන් කිරීමේ දී හමු වන ප්‍රධාන නගර කිහිපයක් පමණක් නිරීක්ෂණය කර හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- යම් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට යා හැකි කෙටි ම මාර්ගය, තමන්ගේ නිවසට/පාසලට යා හැකි මාර්ග සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

පියවර 2

- මාර්ග සිතියමක් භාවිත කිරීමේ ඇති වැදගත්කම සාකච්ඡා කිරීම සඳහා පහත ආකාරයේ සිදුවීමක් නිර්මාණය කර ගන්න.

උදා ： * ඥාතියකුගේ මංගල/අවමංගල කටයුත්තකට සහභාගි වීමට යාමට
* වන්දනා චාරිකාවක්/අධ්‍යාපන චාරිකාවක් සඳහා යම් ස්ථානයකට යාමට

- නිර්මාණය කරගත් සිදුවීම ඇසුරෙන් මතුකර ගත් කරුණු අනුව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මාර්ග සිතියමක් භාවිත කිරීමට සිදුවන වෙනත් අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

උදා ： * එක් ස්ථානයක සිට යම්කිසි ස්ථානයකට ඇති දුර ප්‍රමාණය සොයා ගැනීමට
* යම්කිසි ස්ථානයකට ළඟා වීමට යා යුතු මාර්ගය සොයා ගැනීමට
* අඩු කාලයකින් පහසුවෙන් යම්කිසි ස්ථානයකට ළඟා වීමට
* විදේශිකයකුට/සංචාරකයකුට පවා නොදන්නා ප්‍රදේශයක දී ගමන් ගන්නා මාර්ගය සොයා ගැනීමට

- සෑම මාර්ගයක ම දුර ප්‍රමාණයක් මාර්ග දෙපස පුවරුවල දක්වා ඇති බවට ද, ඒ අනුව දුර ප්‍රමාණය සොයාගත හැකි බවට ද සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- දෙමාපියන් සමඟ අධිවේගී මාර්ගයේ වාහනයකින් ගමන් කරන අවස්ථාවක දී එය පරිහරණය කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- වර්තමානයේ යම්කිසි ස්ථානයකට ළඟාවීමට ඉතා පහසු ක්‍රම ඇති බවත්, සුහුරු (smart) ජංගම දූරකථනයකින් එය පහසුවෙන් සොයාගත හැකි බවත් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

- බොහෝ රියැදුරන් වර්තමානයේ මාර්ග සොයා ගැනීමට ජංගම දූරකථන භාවිත කරන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- සුහුරු (smart) ජංගම දූරකථනයක් භාවිත කරමින් යම්කිසි ස්ථානයකට ළඟා විය හැකි මාර්ගයක් සොයා ගන්නා ආකාරය හැකිනම් පෙන්වා දෙන්න.
- ලංකාවේ ප්‍රධාන මාර්ග පද්ධතිය ශ්‍රේණිගත කර ඇති ආකාරය අනුව එම මාර්ග භාවිතයේ දී ඒවා හඳුනා ගැනීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : කොළඹ - මහනුවර

  කොළඹ - ගාල්ල

  මහනුවර - යාපනය

  කොළඹ - පුත්තලම
- ලංකාවේ මාර්ග සිතියම ඇසුරින් ඉහත සඳහන් එම මාර්ග සොයා ගැනීමට සහ ලංකා සිතියම ඇසුරෙන් ලංකාවේ ගුවන් තොටුපළ පිහිටි ස්ථාන, වරාය පිහිටි ස්ථාන (ගාල්ල, හම්බන්තොට ආදි) සෙවීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.

පියවර 3

- ශ්‍රී ලංකාවේ ගුවන්තොටුපළවල් පිහිටි ස්ථාන මොනවා දැයි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

  * කටුනායක - කොළඹ
  * පලාලි
  * මත්තල හම්බන්තොට
  * රත්මලාන
- ගමනාගමන කටයුතුවල දී රට තුළ හා වෙනත් රටවල් වෙත ගමන් කිරීම හා බඩු ප්‍රවාහණය සඳහා ගුවන් සේවය විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරන බවට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
- ඉහත සඳහන් ගුවන් තොටුපළ පිහිටි ස්ථාන සිතියමක නිරීක්ෂණය කොට හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ලංකාවේ සාමාන්‍ය ප්‍රවාහණ සේවයට වඩා නීති රීති පද්ධතියක් හා ආචාරධර්ම පද්ධතියක් ගුවන් ගමන් සඳහා පවතින බවට සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.

  උදා : * ගුවන් ගමන් සඳහා ප්‍රවේශ පත්‍ර කලින් ලබාගත යුතු බව
  * විදේශීය රටකට යාමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් එම රටට ඇතුළු වීමට වීසා බලපත්‍රයක් ලබා ගත යුතු බව
  * ගුවන් ගමන් සඳහා කල් ඇති ව (අවම වශයෙන් පැය 3කට පමණ පෙර) ගුවන් තොටුපළ වෙත යා යුතු බව
  * රැගෙන යා හැකි අනුමත උපරිම බර ප්‍රමාණයක් ඇති බව

පියවර 4

- ගමනාගමන කටයුතු සඳහා මුහුදු මාර්ග භාවිතයේ දී වරායකින් ඉටු වන සේවය පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ලංකාවේ පිහිටි එවැනි වැදගත් වරායවල් හඳුන්වා දෙන්න.
  * කොළඹ වරාය
  * ත්‍රිකුණාමලය වරාය (ස්වාභාවික වරාය)
  * ගාල්ල වරාය
  * හම්බන්තොට වරාය

- සිසු අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ තුළින් ප්‍රකාශ වන තොරතුරු පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරන්න.
- ගුවන් තොටුපළ, වරාය, දුම්රිය ස්ථානය වැනි වැදගත් ස්ථාන නැරඹීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් සංවිධානය කොට සජීව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

පියවර 1

- සිසුන් පාසලට පැමිණෙන ආකාරය පිළිබඳ ව විමසන්න.
- සිසුන් ලබා දෙන පිළිතුරු කළුලෑල්ලේ ලැයිස්තුගත කරන්න.
- එහි සඳහන් වාහන සම්බන්ධව සාකච්ඡා කරමින් පොදු වාහන පිළිබඳ ව තව දුරටත් හඳුන්වා දෙන්න.
- එම වාහනවලින් ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරමින් පොදු වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආචාර ධර්ම පැහැදිලි කරන්න.
- ඒ සඳහා බස් රථයක, දුම්රියක ගමන් කරන අවස්ථා දැක්වෙන ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ දර්ශනයක් හෝ සපයා ගන්න.
- පොදු ප්‍රවාහණ සේවය මඟීනට වැදගත් වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරන්න. සිසුන් ලබා දෙන පිළිතුරු පදනම් කර ගනිමින් පහත සඳහන් තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- 4 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගත් පරිදි පොදු වාහනයක ගමන් කිරීමේ දී **පොදු වාහන ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ වත්, තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් ව කටයුතු කළ යුතු ආකාරයත්** සිසුන්ට තව දුරටත් අවධාරණය කරන්න.

  උදා : * පොදු වාහන තුළ දුම් බීම
  * වැඩිහිටියන්ට/ගැබිනි මව්වරුන්ට, දරුවන් වඩාගෙන පැමිණෙන අයට හා වයෝවෘද්ධ අයට අසුන පිරිනැමීම
  * පාපුවරුවේ ගමන් කිරීම
  * අන් අයට හිරිහැර වන සේ හැසිරීම (නිදාවැටීම/පත්තර බැලීම . . . ආදි)
  * ගමන් ප්‍රවේශ පත්‍රයක් මිලදී ගැනීම
  * ගමන් කරන විට වාහනයෙන් පිටතට හිස/අත දැමීම
  * කුණු දැමීම (ඇතුළත/පිටත)
  * ජංගම දුරකතනවලින් නිරන්තරව කතා කිරීම
  * ආසනවල කුරුටු ගෑම, නම් ලිවීම
- ඉහත අවස්ථා සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසු පොදු වාහන ආරක්ෂා වන අයුරින් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය, විවිධ ක්‍රම ඔස්සේ වාර්තා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න..

ක්‍රියාකාරකම 5

- ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයට පෙර අතීතයේ සහ වර්තමානයේ ප්‍රවාහණ කටයුතු සඳහා භාවිත තොරතුරු රැස් කරගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න. (දඬුමොනරය වැනි අතීත පුරාවෘත්තවල සඳහන් ප්‍රවාහන ක්‍රම ඇතුළු . . . . . .)
- ඉන් පසු ඒ පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- අතීතයේ දී ගමනාගමන කටයුතු සිදු කළ ආකාරය පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.

  උදා :

* රජවරු	දෝලාවෙන් ගමන් කිරීම, අලියා පිට යෑම, අශ්වයා පිට යෑම, අශ්ව කරත්තය
* සාමාන්‍ය ජනයා	ගංගාවලින් එතෙර වීමට ඔරු, පාරු භාවිත කිරීම
* අසනීප/ගිලන්/වැඩිහිටි අය	පුටුවක ලී බැඳ තබා ඔසවාගෙන යාම

- අතීතයට වඩා වර්තමානයේ ගමනාගමන ක්‍රම වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීමට සලස්වන්න.
- ඉන්පසු අතීතයේ සිට වර්තමානය තෙක් පොදු ප්‍රවාහණ ක්‍රම වෙනස් වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
  * විදේශීය ආක්‍රමණ සමඟ
  * වැවිලි කර්මාන්තය සමඟ
  * තාක්ෂණික දියුණුවත් සමඟ
- මේ ආකාරයට ගමනාගමන ක්‍රම වෙනස් වී ඇති ආකාරය හා ගමනාගමන ක්‍රමයේ සංවර්ධනය වූ ආකාරය සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

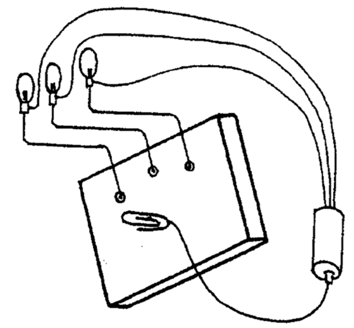
  උදා : ගොඩබිම - කරත්ත, පාපැදි, කාර්, බස්, යතුරුපැදි
  ජලය - පාරු, ඔරු, බෝට්ටු, නැව්
  ගුවනෙහි - ගුවන් යානා (Airplane) , හෙලිකොප්ටර
- අතීතයට වඩා වර්තමානයේ ගමනාගමන ක්‍රම දියුණු වීම නිසා මිනිසාට අත්වන වාසි පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. මෙහි දී පොදු ප්‍රවාහණය පිළිබඳ නිරන්තර අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.

  උදා : * පරිසර හිතකාමී වීම. (ඉන්ධන දහනය අඩු වීම නිසා)
  * මාර්ග තදබදය අවම වීම (පහසුවෙන් ගමන් කිරීමට හැකි වීම නිසා)
  * වැඩි පිරිසකට එකවර ගමන් කළ හැකි වීම
  * විශාල භාණ්ඩ ප්‍රමාණයක් එකවර ප්‍රවාහණය කළ හැකි වීම
  * කාලය ඉතිරි වීම
  * ආරක්ෂාකාරී ව ගමන් කළ හැකි වීම
  * දුරබැහැර විදේශීය රටවලට පවා ගමන් කළ හැකි වීම . . . ආදි

ක්‍රියාකාරකම 06

පියවර 1

- මහා මාර්ගයක ගමන් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු මාර්ග සංඥා පිළිබඳ ලබාගත් අවබෝධය තව දුරටත් තහවුරු කිරීම සඳහා ආලෝක සංඥා පද්ධතියක ආකෘතියක් සකස් කොට එය භාවිතයට ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සාමූහික ව නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට පෙර දින දැනුම්වත් කරන්න.
- මේ සඳහා ලැලි කැබැල්ලක්, වියළි කෝෂයක්, කුඩා බල්බ 3ක්, වයර් කැබලි කිහිපයක්, ඇමුණුම් කටුවක් සහ ඩ්‍රොයින් පින් කිහිපයක් සපයා ගන්න.
- බල්බ තුන රතු, කොළ සහ කහ සෙලෝපේන් කඩදාසිවලින් ආවරණය කිරීමට හෝ එම පාටවලින් පාට කිරීමට හෝ උපදෙස් දෙන්න.
- ස්වීචයේ ඇමුණුම් කටුව එක් පිහිටුමකට ගෙන ආ විට එක බල්බයක් දැල්වෙන අයුරින් පහත රූපයේ පරිදි ඇටවුම සකස් කර ගන්න.



- ස්වීචයේ ඇමුණුම් කටුව එක් එක් පිහිටුමට ගෙනයමින් සෙල්ලම් මාර්ග සංඥා පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය අත්විඳීමට සැම සිසුවකුට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

- අතීතයේ සිට වර්තමානය තෙක් ශ්‍රී ලංකාවේ ගමනාගමන ක්‍රම සංවර්ධනය වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීමට කටයුතු කරන්න.
- පහත සඳහන් චිත්‍ර ඇඳීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * පයින් යාම - දෝලාවෙන් යාම
  * තිරික්කලය - කරත්තය - අශ්ව කරත්තය
  * අශ්වයා පිට - අලියා පිට
  * දුම් කෝච්චිය - එන්ජිම සහිත දුම්රිය
  * ඔරුව, පාරුව, රුවල් ඔරුව, බෝට්ටු
  * රුවල් නැව - එන්ජිම සහිත නැව
  * ගුවන් යානය

- ඉහත කරුණුවලට අමතර ව ප්‍රවාහණය සඳහා නව නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * අතීත පුරාවෘත්තවල සඳහන් දඬුමොනරය
  * අනාගතයේ දී ගමනාගමනය සඳහන් ඔබ අපේක්ෂිත වාහනය (dream vehicle)

ක්‍රියාකාරකම 7 කෝච්චියෙන් කොළඹ යමු

- පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්න.
  - * රතු, කහ, කොළ සංඥා පුවරු
  - * දුම්රිය ස්ථානයක දී පණිවිඩ හුවමාරුව සඳහා ලබාදෙන වළල්ලක ආකෘතියක්
  - * විසිල් එකක්
- සිසුන් කෝච්චියක් ආකාරයට සූදානම් කරන්න.
- ආරම්භක සිසුවා රියැදුරු වේ. ඔහුගේ උරහිසට වම් අත තබා ඊළඟ සිසුවා සිටියි. අනෙකුත් සියලු සිසුන් ඒ අයුරින් සිටගත යුතු ය. අවසන් සිසුවා දුම්රිය නියාමක (guard) වේ.
- විසිල් හඬට කෝච්චියේ ගමන ආරම්භ විය යුතු ය.
- ගමන් කරන විට සියලු සිසුන් තම දකුණු අත වැළමිටෙන් නවා, උරහිසෙන් රවුමට කැරකිය යුතු ය.
- ඒ සමඟ කටින් කුෂු කුෂ්, කුෂු කුෂ් ලෙස දුම්රියේ හඬ නැංවිය යුතු ය. සියල්ලන් එක් ව හඬ නැගීම හා අත් කැරකීම කළ යුතු ය.
- එක් සිසුවකු අතරමඟ දී රතු සංඥාව දැක්විය යුතු ය.
- එවිට කෝච්චිය නතර විය යුතු ය.
- නැවත කහ සහ පසුව කොළ සංඥාව ලද විට ගමන ආරම්භ විය යුතු ය.
- ඊළඟ දුම්රිය ස්ථානය අසල දී එහි ස්ථානාධිපති දුම්රිය ගමන අතරතුර පණිවිඩ හුවමාරු සිදු කරන ස්ථානය රියැදුරු විසින් සිසුවාට ලබා දිය යුතු ය.
- ඉහත පරිදි අවස්ථා කිහිපයක දී රතු/කහ/කොළ සංඥා අනුව නැවතීම, ගමන් කිරීම සිදු කරන්න. මෙහි දී සෙමෙන්, වේගයෙන්, මධ්‍යස්ථ ව ආදි ලෙස කරන්න.
- අවසන දී අවශ්‍ය නම් දුම්රියෙන් බැස බසයට නැගීමට යන ආකාරය, කහ ඉරක් භාවිතයෙන් හා සංඥා භාවිතයෙන් සිදු කරන්න. (උදා : පාරේ වමින් ගමන/කහ ඉර, කොළ පාට ඇති විට පාර මාරු වීම) සිසුන් කොටසක් වාහන ලෙස කටයුතු කරවන්න.
- වාහන ද සංඥා අනුගමනය කළ යුතු ය.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  - * පාරේ ගමන් කරන විට අනුගමනය කළ යුතු විවිධ නීති රීති ඇති බව
  - * ඒවා පදිකයන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති බව
  - * ඒවා කඩ කරන විට දඬුවම් ලැබිය හැකි බව
  - * බොහෝ අනතුරු පදිකයින් හා රියැදුරන් නීති කඩ කිරීම නිසා සිදුවන බව
  - * අනතුරුවලින් වැළකීමට නීතිරීති අනුගමනය කළ යුතු බව
  - * ඒ මඟින් තමාගේ ආරක්ෂාව ඇතිවන බව
  - * ක්‍රියාකාරකම කිරීමේ දී සියලු දෙනා සාමූහික ව කටයුතු කළ බව
  - * කෝච්චියේ ආකාරයට රිද්මානුකූල ව කටයුතු කළ බව
  - * නීතිරීතිවලට අනුගත විය යුතු බව

ක්‍රියාකාරකම 8

- ගමනාගමනය සම්බන්ධයෙන් නිර්මාණය කරගත් කෙටි නාට්‍ය කිහිපයක් නිර්මාණයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ගමනාගමන ක්‍රම දියුණු වීම නිසා මිනිසාට ලැබුණු පහසුකම් හා මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වෙන භූමිකා රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.

  උදා : * තම ආසනය අහිමි වූ ගර්භනී කාන්තාවක සිටගෙන සිටිනු දකින වැඩිහිටි දෙදෙනකු අතර කතාබහක්

  * පාරුවක් පදින සීයා කෙනෙකු සමඟ එහි ගමන් කරන සිසුන් දෙදෙනකු අතර කතාබහක්

  * ගුවනින් ගමනක් යාමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින කෙනෙකු හා ගුවනින් ගමනක් ගිය ඔහුගේ යහළුවකු අතර සංවාදයක්

- ඉහත සියලු කරුණු ඇසුරෙන් ගමනාගමනයේ දී විවිධ ප්‍රවාහණ ක්‍රම භාවිත වන ආකාරයත්, ඒ විවිධ ක්‍රමවල දී අප කටයුතු කළ යුතු ආකාරයත් සැලකිල්ලට ගෙන විවිධ භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ගමනාගමන ක්‍රම දියුණු වීම නිසා මිනිසාට ලැබුණු පහසුකම් හා මිනිසුන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වෙන භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "තිරික්කල් රේස්" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

12. තේමාව : මිනිස් හැසිරීම්

සමාජයක සාමාජිකයන් අතර යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවතීමට නම් ඔවුන් එකිනෙකා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගත ව කටයුතු කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ සඳහා අන් අය කෙරෙහි සහානුභූතික ව කටයුතු කිරීමට හුරුකම් ඇති, මානවයා තුළ ගිලිහී යන මානුෂික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීමෙහි හැකියාවක් ඇති, සාමාජික-සාමාජිකාවන් අතර ප්‍රියමනාප බව හා සමඟිය වර්ධනය කොට යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට හැකි පුද්ගලයෝ අවශ්‍ය වෙති. එවැනි ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයක් බිහි කිරීම සඳහා අනාගත පරපුරට අදාළ ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගනු පිණිස මේ තේමාව සකස් කර ඇත.

නිපුණතා :
- තමාගේ මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් ගුණාංග පවත්වාගෙන යයි.
- යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
- සහභාගි වීමේ සම අවස්ථා ලබා ගනිමින් උපකරණ හසුරුවන නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- මිනිසුන්ගේ විවිධ චර්යාවන් හා හැසිරීම් භාවාත්මක ලෙස විවිධ ප්‍රකාශන මාධ්‍ය මඟින් නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- මිනිසුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- සියලු ම දෙනාට සමාන අවශ්‍යතා ඇති බව වටහාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ලෙස ආචාරශීලී ව හැසිරෙයි.
- සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ දී අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- මානව ගරුත්වය රැකෙන ආකාරයට තම අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.
- යහපත් අන්තර් සබඳතා දැක්වෙන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරයි.
- වළලු, බෝල සහ පනින ලණු ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණාත්මක සාමූහික ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- යහපත් මිනිස් හැසිරීම් ගැන කියැවෙන ආදර්ශවත් කවි, ගායනා කරයි. චරිතාරෝපිත රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1

- පන්තියේ සිසුන්ට අත්‍යවශ්‍ය දේ මොනවා ද යන්න පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- ඉන් පසු සිසු සංඛ්‍යාව අනුව පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදා වෙන් කරන්න.

- සෑම කණ්ඩායමකට මූලික අවශ්‍යතාත්, එසේ නොවන වෙනත් අවශ්‍යතාත් වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට හා සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් හඳුනා ගත් දේ පහත දැක්වෙන ආකාරයට සටහන් කිරීමට සලස්වා ඒවායේ අවශ්‍යතාව අනුව පෙළගැස්වීමට යොමු කරන්න.
- සිසු කණ්ඩායම්වලට තම සටහන්වල මූලික අවශ්‍යතා යැයි සඳහන් දේ ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- සිසු කණ්ඩායම්වල ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- කණ්ඩායම් සියල්ල ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු ගුරුවරයා මූලික අවශ්‍යතා හා මූලික නොවන අවශ්‍යතා වෙන ම බ්‍රිස්ල් බෝඩයක ලොකු අකුරින් පෙළගස්වා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

මූලික අවශ්‍යතා	මූලික නොවන අවශ්‍යතා
* වාතාශ්‍රය	* දුරකථන
* ජලය	* ගුවන්විදුලිය
* ආහාර	* රූපවාහිනිය
* ඇඳුම් පැළඳුම්	* පරිගණකය
* නිවාස (නිවහන)	* ප්‍රවාහණය
* ආරක්ෂාව	* ගොඩනැගිලි . . . ආදි

- මූලික අවශ්‍යතාවල වැදගත්කමත්, ඒවා මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හැඳින්වීමට හේතුවත් තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසු කණ්ඩායම්වල සටහන් ප්‍රදර්ශනය කළ සටහන් සමඟ සංසන්දනය කිරීමට යොමු කරන්න.
- සංසන්දනයේ දී තම සටහනේ මූලික අවශ්‍යතා තීරුවට මූලික නොවන අවශ්‍යතා ඇතුළත් වී ඇති නම් ඒවා ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම්වල නිදසුන් ද උපයෝගි කර ගනිමින් මූලික නොවන අවශ්‍යතා මූලික අවශ්‍යතා ලෙස සැලකීමේ ආදීනව පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : කුලී නිවසක ජීවත් වන දුෂ්කර පවුලක් සුහුරු රූපවාහිනියක් වාරික ක්‍රමයට මිලට ගැනීම
- බොහෝ විට අප **අනවශ්‍ය දේ අත්‍යවශ්‍ය දේ ලෙස සලකා වියපැහැදම් කිරීම් හා නාස්ති කිරීම් සිදු කරන බවත්, අප අත්‍යවශ්‍ය/මූලික දේ ගැන පමණක් අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කළ යුතු බවත්** මේ ක්‍රියාකාරකම ඇසුරෙන් පෙන්වා දෙන්න.
- අප අතින් සිදුවන නාස්තිය අවම කරගෙන කටයුතු කිරීමෙන් තම මූලික අවශ්‍යතා අහිමි බොහෝ පිරිසකට ඉන් යහපතක් සලසා දිය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : ආහාර/ජලය/ඇඳුම්/නිවාස
- අපේ මූලික අවශ්‍යතා සපයන බොහෝ දෙනා මේ රටේ විවිධ පළාත්වල ජීවත් වන අය බවත්, ඔවුන් වෙනුවෙන් සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට අප සෑම විට ම උත්සාහ ගත යුතු බවත් වටහා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- සිසුන් සහභාගි වූ හොඳින් මතකයේ තිබෙන උත්සව අවස්ථාවක් හෝ දානමය පුණ්‍යකර්මයක විශාල පිරිසක් ආහාර ගත් අවස්ථාවක් හෝ ආවර්ජනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු එකිනෙකා ඉතිරි කළ ආහාර දැමූ බඳුන් කෙසේ වී දැයි මතකයට ගැනීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- සෑම විට ම ආහාර ගැනීමේ දී අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගත යුතු බවත්, ආහාර අපතේ යාම අවම කළ යුතු බවත් අවධාරණය කරන්න.
- මේ ආකාරයට ම අපේ රටේ ආහාර ද විශාල වශයෙන් අපතේ යන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සියදහස් ගණනක් නිරාහාර ව ගත කරන ආකාරය අපට අසන්නට, දකින්නට ලැබෙන බව කලින් සොයාගත් පුවත්පත්, ඡායාරූප වාර්තා ඇසුරෙන් තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.
- අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිහරණයට සිසුන්ට කළ හැකි දෑ පිළිබඳ ව බුද්ධි කලම්බනයේ යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් බුද්ධි කලම්බනයෙන් මතු කරගත් කරුණු ඇසුරෙන් තමන්ට ම ඇති කරගත හැකි එක් වෙනස්කමක් ගැන කීමට ඔවුන් දිරිමත් කරන්න.
- එවැනි වෙනස්කම් ඇති කර ගැනීම මඟින් ආහාර අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීමට සැම දෙනාට ම දායක විය හැකි බව අවධාරණය කරමින් ප්‍රකාශිත වෙනස්කම් ගැන අවධානයෙන් සිටිත් දැයි විටින් විට විමසන්න.
- ආහාර නාස්තිය අවම වීමෙන් බඩගින්නේ පසුවෙන පිරිසගේ බඩගින්න නිවීමට උදවු කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න.
- එවැනි උපකාරී අවස්ථා සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. උදා : ළමා නිවාසයකට ආහාර වේලක් ලබා දීම.

ක්‍රියාකාරකම 3

- එළවළු අස්වැන්න අපතේ යන ආකාරය දැක්වෙන පුවත්පත් වාර්තා, ඡායාරූප, වියළි ආහාර කෘමීන් විසින් විනාශ කරනු ලැබීම නිසා අපතේ හරින ආකාර දැක්වෙන වාර්තා, ඡායාරූප රැස් කර සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එළවළු වර්ග හා වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණාත්මක ව අපතේ නොයන ආකාරයට ගබඩා කිරීමටත් අතිරික්ත ආහාර නැවත පරිහරණය සඳහා සුදුසු පරිදි ගබඩා කිරීමටත් කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- ඉහතින් සඳහන් කරන ලද මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකක් හෝ ඉටු කර ගැනීමට රටේ එක් පුරවැසියකු වෙනුවෙන් අපට යම් පරිත්‍යාගයක් කිරීමට හැකි නම් ඒ මඟින් අපට ඉමහත් සතුටක් ලබාගත හැකි බව අවධාරණය කරන්න.
- සුවිශේෂ සැමරුම් ලෙස දිනපතා අධික ව අපතේ යවන අත්‍යවශ්‍ය දේවල් මූලික අවශ්‍යතා ඉටු නොවන තවත් බොහෝ පිරිසක් වෙනුවෙන් ලබා දීමට කටයුතු කිරීමට සිත් පහළ වන අයුරින්, සිසුන් තුළ ධාරණය කිරීමට ගුරුවරයා මැදිහත් වන්න.
- රටේ දුෂ්කර ප්‍රදේශවල පාසල් තෝරා ගනිමින් ඔබ වැනි තවත් සිසුනට සිය අවශ්‍යතා ලබාදීමට කටයුතු සංවිධානය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තම පන්තියේ එවන් අය සිටිත් නම් එම සිසුන්ගේ ගරුත්වයට හානියක් නොවන ආකාරයට අන් අයට නොදැනෙන ලෙස අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායමක් ලෙස එකට කටයුතු කිරීමේ දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ගරුත්වයට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් ආචාරශීලී ව කටයුතු කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද යන්න සොයා බැලීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- සිසුන් එළිමහනේ ඉඩ ඇති ස්ථානයකට කැඳවාගෙන යන්න.
- කණ්ඩායමකට 4/5ක් වන පරිදි සිසුන් සියලු දෙනා ම කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.

  * එදිනෙදා පාසල් ජීවිතයේ දී පන්තියේ අනෙක් සිසුන් සමග එකඟ නොවූ අවස්ථා හා එහි දී තමාට කළ හැකි දේ සිහියට නැඟීම හා තමාගෙන් අන් අයට කියවුණු අන් අයගේ ගරුත්වයට හානිවන වචන ක්‍රියා ආවර්ජනය කිරීම.

  * එවැනි වචන, ක්‍රියා ඉදිරියට සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට අධිෂ්ඨාන කිරීම

  * තමාගේ අධිෂ්ඨානය සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

- එක් එක් සිසුන් විසින් ප්‍රකාශ කරන දේ (සිද්ධීන්) ඇසුරෙන් තම තමන්ට හිතට තදින් ම කාවැදුණු අවස්ථාව මතකයේ තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තමාගේ හිතට තදින් කාවැදුණු සිද්ධියක් මතකයට නඟා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. කිසි දු ආකාරයකින් කණ්ඩායමේ අන් අයගේ ගරුත්වයට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් හා සිසුන්ට අපහසුතාවක් ඇති නොවන ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

  උදා : 1 සිසුවා : මගේ ආච්චි නැති වුණ වෙලාවෙ අම්ම ක්ලාන්ත වෙලා වැටුණා. මම විතරයි ගෙදර හිටියේ.

  2 සිසුවා : වැස්ස දවසක අයියයි මමයි ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගෙදර යද්දි පාරේ ගිය වාහනයක් අපි දෙන්නව මඩ වතුර ගොඩකින් නාවගෙන ගියා. අපි දෙන්නට තිබුණේ එක ම ඇඳුම යි.

- මේ ආකාරයට සිසුන්ගේ මතකයට නැගෙන සුවිශේෂ සිදුවීම් කණ්ඩායමේ අන් අයට ප්‍රකාශ කරන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තමාගේ මතකයේ රැඳුණු ගැටලුව/සිද්ධිය අන් අයගේ හිතට දැනුණු ආකාරය පිළිබඳ ව කණ්ඩායමේ වෙනත් අයකු අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් එය එම යහළුවාගේ ගරුත්වයට හානි විය හැකි බැවින් ඔහුගේ ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ආකාරයෙන් ආචාරශීලී ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- සමාජයක් ලෙස මිස මිනිසාට තනිවම ජීවත් විය නොහැක. එම නිසා මිනිසුන් සැම විට ම අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමට නම් අප විසින් සිදුකළ යුත්තේ මොනවා ද යන්න දෑස් පියාගෙන මෙනෙහි කිරීමට විනාඩි 2 - 3ක් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් ප්‍රකාශ කරන දේවල් සටහන් කරන්න.

- මිනිස් සමාජය විසින් ඉවත් වී යන ගුණදම් මෙහි දී ඉස්මතු කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
  * වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
  * අන් මතවලට ගරු කිරීම
  * ලද දෙයින් සතුටු වීම
  * බෙදාහදා ගැනීම
  * අන් අය කෙරේ කාරුණික වීම
  * අන් අය කෙරේ සංවේදී වීම
  * තමාගේ අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ඉවසීම . . . ආදි
- අප විසින් අපේක්ෂා කරන ඉහතින් දැක්වෙන දේ ට අමතර ව ආදරය, කරුණාව, දයාව වැනි ගුණයහපත්කම් හැකි තාක් අපේ චරිතය තුළ ඉස්මතු කිරීමට ඉඩ සලසා ගන්න. එසේ කිරීමෙන් අපේ සිතත් ගතත් සැහැල්ලු වන ආකාරය මෙන් ම, සතුටු සිතින් කටයුතු කිරීමෙන් ශරීරය අභ්‍යන්තරයේ රුධිරය පිරිසිදු වී, ලේ ගමනාගමනය පහසු වී ජීවිත සුවපත් වන ආකාරය අවධාරණය කරන්න. **එකිනෙකා කෙරෙහි මෙත් සිතින් කටයුතු කිරීමේ අගය** අවධාරණය කරන්න.
- සාමූහික ව අන් අය සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ පහත සඳහන් සරල ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- දෙදෙනෙකුට එකක් බැගින් වන පරිදි A_4 කඩදාසියක් සහ පැස්ටල් කූරක් බැගින් ලබා දෙන්න. එය දෙදෙනා ම එකට අතින් අල්ලා පැස්ටල් කූර නොකඩා නිවසක් හා ගසක් ඇඳීමට දෙන්න. (මැද පාට කිරීමෙන් වළකින්න.)
- පැස්ටල් කූර දෙදෙනා විසින් ම අල්ලාගෙන චිත්‍රය ඇඳිය යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න.
- දෙදෙනා එකට සහයෝගයෙන් ඇඳින ලද චිත්‍රය පිළිබඳ ව දෙදෙනාට ම දැනුණු ආකාරය කතාබහ කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉන් පසු ඉදිරියට පැමිණ මෙම අත්දැකීම පිළිබඳ විස්තර කිරීමට යොමු කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම අගය කරන්න.
- ඉන් පසු දෙදෙනා එක ම ඉරියව්වෙන් එක ම අදහසකින් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන් ලද දේ පිළිබඳ ව සියලු අදහස්වල සාරාංශයක් ගුරුවරයා විසින් සිසුන්ට පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න.
- ජීවිතයේ පළමු වතාවට එක් චිත්‍රයක් දෙදෙනකු විසින් එකට අතින් අල්ලා ඇඳින ලද ආකාරය සිහිපත් කරමින් **සාමූහික ව** (දෙදෙනෙකු/ඊට වැඩි) **කටයුතු කිරීමෙන් ලබන සතුට ද එක ම හැඟීමෙන් එකට** වැඩ **කිරීමෙන් ලැබෙන එකමුතුකමේ** අගය හා සතුට **පිළිබඳ** ව ද සිසුන්ට තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

පියවර 1

- යමක් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී හා අන් අය සමග කටයුතු කිරීමේ දී භාවිත කරන භාෂාව, ඉරියවු (මුහුණ, අත්, පා) හඬ හසුරුවන ආකාර, ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාව/තැන ආදිය සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. ඒවාගේ ම යමක් ප්‍රකාශ කිරීමට ප්‍රථම තමා ප්‍රකාශ කරන දෙයින් අන් අයගේ ගරුත්වයට හානියක් සිදු වේ ද යන්න දෙවරක් සිතා බැලිය යුතු ය.
- "**රට වට කර වැට බැන්දත් කට වට කර වැට බඳින්න බෑ**" යනුවෙන් කියමනක් අතීතයේ දී භාවිත කළේ කට පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි අය සම්බන්ධයෙන් බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

  මහනෙල් සුවඳ ම ය - කුඩමසු පිළී ගඳ ම ය
  දෙකට එක දිය ම ය - හොඳට නරකට දෙකට කට ම ය

- මේ කවියේ අර්ථය සිසුන්ට පහදා දී හොඳින් සිතා බලා කට පාවිච්චි කිරීමේ වටිනාකම පෙන්වා දෙන්න.
- වර්තමාන සමාජයේ ජීවත් වන බොහෝ පුද්ගලයන් ක්‍රියා කරන්නේ, අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ තමා පිළිබඳ පමණි. නැතිනම් මමත්වයෙන් යුතු ය. එය සමාජය පිරිහීමට හේතු වේ.
- **එම නිසා තමා ප්‍රකාශ කරන සැම දෙයක් ම තැනට අනුව සුදුසු පරිදි නිසියාකාර ව භාවිත කරන්නේ නම් එය සමාජයේ දියුණුවට හේතු වේ. එය අන් අයගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වේ.**
- පහත සඳහන් සිදුවීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර අවස්ථා දෙකක් යටතේ අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  පළමු අවස්ථාව

  1 ඉදිරිපත් කිරීම

  ප්‍රවීන් - හලෝ කොහොම ද ? ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ (ආදරණීය ලෙසින්)
  නවීන් - හා - හලෝ මම දැන් කොළඹ ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන්නේ. (හරි ආඩම්බරයෙන් යහළුවා අපහසුතාවට ලක්වන ලෙස)
  ප්‍රවීන් - ඒ කියන්නේ ඔයා ගමෙන් ගියා ද ?
  නවීන් - ඔයා ඒක දන්නේ නැද්ද ? ගමේ හැමෝම දන්නවා.

  2 ඉදිරිපත් කිරීම

  ධනුද් - ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනවා ද ?
  නිමේෂ් - ඔයා හැමදාම අනුන්ගෙන් ම ඉල්ලන්නේ ලැජ්ජා නැද්ද ?

  3 ඉදිරිපත් කිරීම

  බිනුල් - රවීන්, මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවාට කමක් නැද්ද ?
  රවීන් - ඒ මොකට ද? ඔයා හිටපු තැන ම ඉන්න. මොකට ද මා ළඟට එන්නේ?

- ඉහත ඉදිරිපත් කිරීම්වල දී සිසුන් දක්වන ප්‍රතිචාර නිසා අන් අයගේ ගරුත්වයට හානි සිදු වී ඇති ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.

- මෙවැනි බොහෝ අවස්ථා ඔබට ජීවිතයේ අත්විඳින්න සිදු වී ඇති හෝ මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි යැයි හැඟෙන හෝ ඒවා ය. මේ වැනි අවස්ථාවල දී අන් අයගේ ගරුත්වයට හානි නොවන ආකාරයට අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ ද යන්න සිතා බලන්නට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
- ඉන් පසු අන් අයගේ ගරුත්වය රැකෙන අයුරින් අදහස් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය බලන්න.

<u>දෙවන අවස්ථාව -</u>

<u>1. ඉදිරිපත් කිරීම</u>

ප්‍රවීන් - හලෝ කොහොම ද ? ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ.

නවීන් - අනේ මටත් හරි ම සතුටු යි ඔයා දැක්කම. අපි දැන් මෙහේ නැහැ. හැමෝම කොළඹ පදිංචියට ගියා.

ප්‍රවීන් - අනේ ඇත්ත ද ? මම ඔයාගේ අනාගතයට සුබ පතනවා.

නවීන් - මාත් ඔයාට සුබ පතනවා. අපේ යාළුකම හැම දා ම තියාගනිමු (ආදරයෙන් වැලඳගෙන)

<u>2. ඉදිරිපත් කිරීම</u>

ධනුද් - ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනව ද ?

නිමේෂ් - අපොයි තියෙනවා. චුට්ටක් ඉන්න . . . ආ . . මෙන්න.

ධනුද් - ස්තුති යි. ඔයා හැම දා ම මට උදවු කරනවා.

නිමේෂ් - ඒකට මොකක් ද. අපි යාළුවෝ නෙ යාළුකම කියන්නෙ ඒකට තමයි .

<u>3. ඉදිරිපත් කිරීම</u>

මිනුල් - රවීන් මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවට කමක් නැද්ද ?

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

මිනුල් - ස්තුති යි රවීන්

- ඉහත අවස්ථා භූමිකා රංගන ලෙස ද ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීමට කටයුතු කරන්න. රංගනවල ප්‍රතිචාර විග්‍රහ කරමින් අපි සියලු ම දෙනා මිනිසුන් ලෙස **මනුෂ්‍යත්වය රැකෙන අයුරින් කාරුණික ව කටයුතු කිරීමට** පහත දැක්වෙන කරුණු වැදගත් වන බව අවධාරණය කරන්න.
- තම වටපිටාවේ සිටින අසල්වැසියන්ට, පවුලේ අයට, නිවසේ අයට, පාසලේ සිටින ලොකු පොඩි අයට හැම දා ම අවංක සිනාවකින් සංග්‍රහ කරන්නේ නම් හැමෝම ඒ ආකාරයට හිතන පතන මිනිසුන් බවට පත් වී අපේ සමාජය ලස්සන හා ප්‍රියජනක වන බව පෙන්වා දීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක නිරත කරවන්න.

පියවර 2

- මෙවැනි අවස්ථා ඉස්මතු කරන සරල සංකේත සහිත පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * සිනාසී "ආයුබෝවන්" කියන සිසුහු දෙදෙනෙක්

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

  * උදවු උපකාර කරන අවස්ථාවක් සහිත හෘදයංගම වචන "ස්තුතිය" භාවිත කරන සිද්ධියක අවස්ථාවක්

  * මගෙන් වරදක් වී නම් "සමාවෙන්න" වැනි නිරහංකාර ව වචන ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාවක්

  * ලස්සන හදවත් තියෙන අයගේ මුහුණු ප්‍රසන්න වන බව විදහා දැක්වෙන අවස්ථාවක්

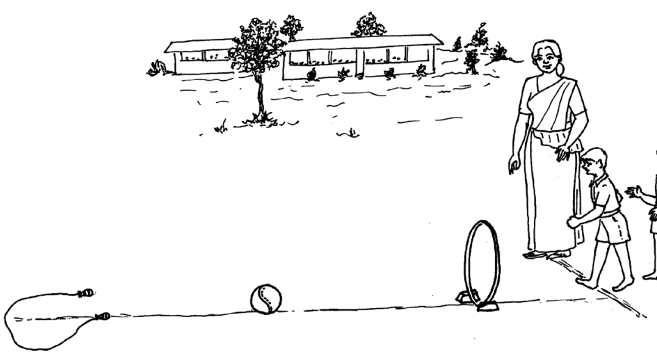
- සිසුන්ට හැඟෙන දැනෙන අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ යුගල වශයෙන්)
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 (නිවැරදි ව උපකරණ හසුරුවමු)

- නීති - රීතිවලට එකඟ ව කටයුතු කිරීමේ සහ කණ්ඩායමක සාමාජිකයකු ලෙස යහපත් ව හැසිරීමේ අගය අවධාරණය කිරීමට පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩාවට සිසුන් යොමු කරන්න.

  අවශ්‍ය උපකරණ : * වොලිබෝල්/වෙනත් පන්දු ප්‍රමාණවත් පරිදි
  * පනින ලණු ප්‍රමාණවත් පරිදි
  * මීටරයක් පමණ විෂ්කම්භය ඇති වළලු ප්‍රමාණවත් පරිදි

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන තුනක් පහත පරිදි සූදානම් කරන්න.



- ආරම්භක සංඥාවට දුවගොස්, වළල්ල තුළින් රිංගා, නැවත දුවගොස් එක තැන සිට බෝලය උඩ දමා අත්පුඩියක් ගසා ඇල්ලීම පස් වතාවක් සිදු කරන්න. ඉන්පසු නැවත දුවගොස් පනින ලණුවෙන් පස් වරක් පැන ඉක්මනින් ම තම පේලියට ගොස් ඊළඟ සිසුවා ස්පර්ශ කරන්න.

- මේ ආකාරයට ඊළඟ සිසුවා ද එසේ කළ යුතු වේ.
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකම කළ යුතු ය.
- පළමු ව අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.
- සියලු දෙනා ඔවුන් අගය කිරීම කළ යුතු ය.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
    * ක්‍රියාකාරකම තුළ දී දිවීම්, පැනීම්, රිංගීම්, සම්බන්ධීකරණ ආදි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වූ බව
    * ඒ මඟින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වන බව
    * එම ක්‍රියාකාරකම් දෛනික ජීවිතයට අවශ්‍ය බව
    * ජයග්‍රහණයට සාමූහික ව කටයුතු කළ යුතු බව
    * ක්‍රීඩාව තුළින් වින්දනයක් ලැබෙන බව
    * නීතිරීතිවලට අනුගත විය යුතු බව

ක්‍රියාකාරකම 8

- මිනිස් සිත්සතන් පහන් කරන පහත සඳහන් ආකාරයේ ගීත තෝරා ඒ සඳහා ප්‍රකාශනාත්මක චලන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

    * මෙත් මල් පිබිදේ වා - සිත් තුළ මෙත් මල් පිබිදේ වා
      කරුණා ගුණ දේ වා - සිත් තුළ කරුණා ඉතිරේ වා

      (ගායනය - මොරිස් දහනායක)

    * සිනහවෙන් හෝ කථාවෙන් බෑ - මනින්නට මිනිසා

      (ගායනය - අල්හාජ් මොහිදීන් බෙග්)

    * මුළු ලොව ලැබුණත් වෙනස් නොවේ
      මගෙ එක වස්තුව ඔබ යි දුවේ

      (ගායනය - ජේ.ඒ. මිල්ටන් පෙරේරා සහ දමයන්ති ඒකනායක)

13. තේමාව : පොළොව හා අහස

අප ජීවත් වන පොළොව හා අප අවට ඇති අහස පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීම අතිශයින් ම චමත්කාරජනක ය. මේ මඟින් පුද්ගලයකු ජීවිතයට අවශ්‍ය වන නිපුණතා රාශියක් සංවර්ධනය කරගත හැකි ය. සූර්යයා, පෘථිවිය හා චන්ද්‍රයාගේ පිහිටීම හා භ්‍රමණය භූමියේ මතුපිට ඇති විවිධත්වය, පොළොව මතුපිට ඇති පස සෝදා යාම, පස සාරවත් කිරීමට මෙන් ම සංරක්ෂණය කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර, වැස්ස සුළඟ වැනි ස්වාභාවික සංසිද්ධීන් පිළිබඳ සොයා බැලීම, අහසේ දැකිය හැකි විවිධ වස්තූන් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව අධ්‍යයනය කිරීම හා ශ්‍රී ලංකාවේ සාපේක්ෂ පිහිටීම ආදි කරුණු රාශියක් මේ තේමාව යටතේ සංවර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා :

- භූමියේ මතුපිට විවිධත්වය ගවේෂණ කරයි.
- ජලය ආශ්‍රිත පරිසරවල ලක්ෂණ ගවේෂණය කරයි.
- වර්ෂාව ඇති වීම සම්බන්ධ ව පරිසරයේ ඇති වන වෙනස් වීම් නිරීක්‍ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීම හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- වැස්සෙන් හා මුහුදෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- සුළඟේ ක්‍රියාකාරිත්වය අධ්‍යයනය කරමින් සුළං බලය ලබාගත හැකි විවිධ ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.
- ස්වාභාවික වස්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා ඒවායින් ඇතිවන පාරිසරික බලපෑම ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි.
- අහසේ හා පොළොවේ ස්වභාවය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙමින් නිර්මාණවල නියැළෙයි.
- තිරස් හා සිරස් අවකාශය භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- පොළොවේ හා අහසේ අසිරිය පිළිබඳ වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්, කවි, ගී ගායනා හා චිත්‍ර නිරූපණ මඟින් ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

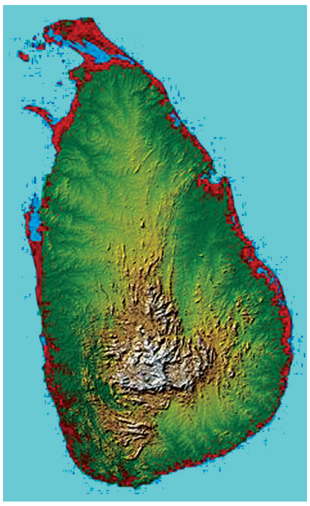
- පාසලේ හෝ තෝරාගත් භූමියක හෝ ඇති විෂමතා ලක්ෂණ විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- වගුරු හා ජලාශ ආශ්‍රිත බිම්වල සුවිශේෂ ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- තම ප්‍රදේශයට ලැබෙන වර්ෂාව පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරයි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ සාපේක්ෂ පිහිටීම හඳුනාගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- මුහුද ආශ්‍රයයෙන් මිනිසාට ලැබෙන ප්‍රයෝජන ප්‍රකාශ කරයි.
- සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- සඳේ (චන්ද්‍රයාගේ) වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- චන්ද්‍රයාගේ බලපෑම නිසා පරිසරයේ ඇතිවන වෙනස්කම් හඳුනාගෙන ප්‍රකාශ කරයි.

- සූර්යයාගේ, පෘථිවියේ හා චන්ද්‍රයාගේ පිහිටීම, භ්‍රමණය හා පරිභ්‍රමණය ආදර්ශනය කරයි.
- තරු රටා නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- භූමියේ විවිධත්වය දැක්වෙන පරිදි නිර්මාණ කරයි.
- දිවීම, පැනීම, ගුවන් සැරිය හා පතිත වීම පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතු ව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- පොළොව අහස සම්බන්ධ කවි, ගීත ගායනය කරමින් ඊට අනුකූල ව ආදේශ භාණ්ඩ වාදනය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- තම පාසල හා නිවස අයත් වන්නේ කඳු ප්‍රදේශයකට ද/පහත් බිම් ප්‍රදේශයකට ද/ තැනිතලා ප්‍රදේශයකට ද යන්න සොයා බැලීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් එළිමහනට ගිය විට තම ප්‍රදේශයේ අවට හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ හැකි නම් එසේ නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (තම ප්‍රදේශය පිළිබඳ ගුවන් ඡායාරූප හෝ පරිගණක ඇසුරෙන් ලබාගත් ඡායාරූප ඇත්නම් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.)
- තම පාසල හා නිවස අයත් ප්‍රදේශය හරහා ගලායන දියඇලි, ගංගා, ඇළ මාර්ග ඇත්නම් ඒවා හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ඒ පිළිබඳ සිසු අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ගංගා, දිය ඇලි, කඳු, තැනිතලා ආදියෙහි ඡායාරූප හා පින්තූර ඉදිරිපත් කරමින් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. භූමියේ සෑම ස්ථානයක් ම එක සමාන නොවන බව ඒ අනුව පැහැදිලි කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ භූ විෂමතා දැක්වෙන විශාල ප්‍රමාණයේ සිතියමක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.



- සිතියමේ කඳු ප්‍රදේශ, පහත් බිම් ප්‍රදේශ, ප්‍රධාන ගංගා දියඇලි ආදිය සටහන් කර ඇති ආකාරය සොයා බැලීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ප්‍රධාන ගංගා ආරම්භ වන ප්‍රදේශ පෙන්වා දී ඒවා පහත් ප්‍රදේශ හරහා ගලා ගොස් මුහුදට වැටෙන බව හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න. එම මුහුදට වැටෙන ස්ථාන ද හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.

- සිසුන් කණ්ඩායම් කොට සිසුන් ලද අත්දැකීම් ආශ්‍රයයෙන් ලෑල්ලක් මත හෝ වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක හෝ මැටි/පල්ප් වැනි දේ යොදා ගනිමින් ප්‍රදේශයේ භූවිෂමතා දැක්වෙන ආකෘති නිර්මාණයක් කිරීමට සලස්වන්න. කුඩා වැව්, දිය පාරවල් ආදිය ඇතුළත් කර නිර්මාණයෙහි විවිධත්වය වැඩි කරගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

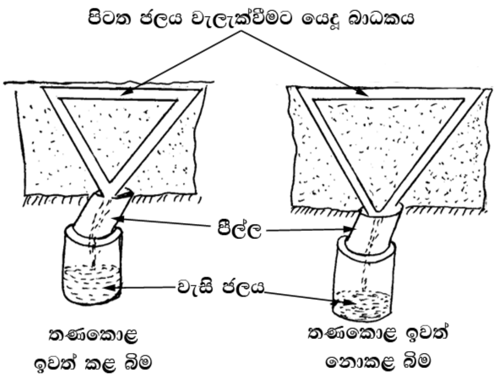
- තම ප්‍රදේශයට වර්ෂාපතනයක් ලැබෙන්නේ වසරේ කුමන මාසවල දී දැයි සොයා බැලීමට යොමු කරන්න. ඒ සඳහා වැඩිහිටියන්ගෙන් ද තොරතුරු ලබාගෙන වැසි ලැබෙන කාලය අනුව වසරේ මාස දැක්වෙන පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කිරීමට යොමු කරන්න.

වැඩියෙන් ම වැසි ලැබෙන මාස	මඳ වැසි ලැබෙන මාස	වැසි නොමැති මාස

- වසර පුරා අපට ඒකාකාර ව වැසි නොලැබෙන බවත්, යම් යම් කාලවකවනුවල දී ඒ ඒ ප්‍රදේශවලට වැඩිපුර වැසි ලැබෙන බවත් සිසු අත්දැකීම් ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.
- එම කාලය ඉලක්ක කරගෙන ප්‍රදේශයට ආවේණික නොයෙකුත් වගා කටයුතු අරඹන බව උදාහරණ ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ අනුව තම නිවස හා පාසල අයත් ප්‍රදේශයේ පස සෝදා යාමට ලක් වී ඇති ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- නිරීක්ෂණය කළ එවැනි ස්ථානවල පස සෝදායාමට ලක් වන්නේ කෙසේ දැයි පරීක්ෂා කිරීමට පහත පියවර 1 හි සිසුන් නිරත කරවන්න.

පියවර 1

* තණකොළ සහිත හා තණකොළ රහිත භූමියක් මේ සඳහා යොදා ගන්න. (ආනත භූමියක් වඩාත් සුදුසු වේ.)



* වැසි සහිත දිනයක් අවසානයේ හෝ වතුර බටයකින් සමාන කාලයක් තුළ භූමි කොටස් දෙකට ම වතුර ඉසීමෙන් පසු හෝ තබා ඇති විනිවිද පෙනෙන බඳුන්වල රැස් වන ජල ප්‍රමාණ සිසු නිරීක්ෂණයට ලක් කරන්න.

* ඒ ඇසුරින් පහත ආකාරයේ ප්‍රශ්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
  - වැඩියෙන් ජලය රැස් වී ඇත්තේ කුමන භූමියේ ඇති භාජනයේ ද ?
  - ඒ ඒ භාජනයේ රැස් වී ඇති ජලයේ පැහැය කුමක් ද ?
  - වැඩියෙන් පස සෝදා ගෙනවිත් එකතු වී ඇත්තේ කුමන භූමියේ තැබූ භාජනයේ ද ?

පියවර 2

* ඉහත පියවර 1 හි නිරත වීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් නොමැති නම් පියවර 2 හි සිසුන් නිරත කරවන්න.
* ප්‍රමාණයෙන් සමාන හා විශාල ඉවත දමන ප්ලාස්ටික් බෝතල් 2ක් කපා හෝ එවැනි වෙනත් යමක් රැගෙන හෝ රූපයේ පරිදි සකස් කරගන්න.
* එම බඳුන් දෙකට එක ම ස්ථානයකින් ලබාගත් පස් සමාන ප්‍රමාණය බැගින් දමා එක් බඳුනක මතුපිට පස් ආවරණය වන පරිදි තණකොළ පිඩැලි යොදන්න.
* තණකොළ නිසි පරිදි වැවෙන තෙක් දින කිහිපයක් තබන්න.
* බඳුන් දෙකෙහි විවෘත කෙළවරින් පහළට වැටෙන ජලය එකතු වන පරිදි විනිවිද පෙනෙන (සමාන ප්‍රමාණයේ) බඳුන් දෙකක් තබන්න.
* තණකොළ සහිත හා රහිත බඳුන් දෙකට සමාන ප්‍රමාණයක ජලය දැමූ විට ජලය ගලා යන අයුරු නිරීක්ෂණයට සලස්වන්න.
* පහළින් තබා ඇති බඳුන් දෙකෙහි එකතු වන ජල ප්‍රමාණ හා වර්ණය සංසන්දනය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ඒ අනුව නිරන්තරයෙන් වැසිදිය ගලා යාම නිසා පස සෝදා යාමට ලක් වී ඇති ප්‍රදේශ පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- ඉහත තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීමට නම් පස ආවරණය වන පරිදි සිදු කළ හැකි දෑ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

උදා : * තණකොළ වැවීම   * ගල් යෙදීම

       * පැළ සිටුවීම   * පොල් ලෙලි ඇල්ලීම

- පාසල් වත්තේ පාංශු ඛාදනය වී ඇති හෝ ඛාදනය විය හැකි හෝ ලෙස හඳුනා ගත් ස්ථාන සඳහා ඉහත උපක්‍රමවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් හෝ යෙදීමෙන් වළක්වා ගැනීමට ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

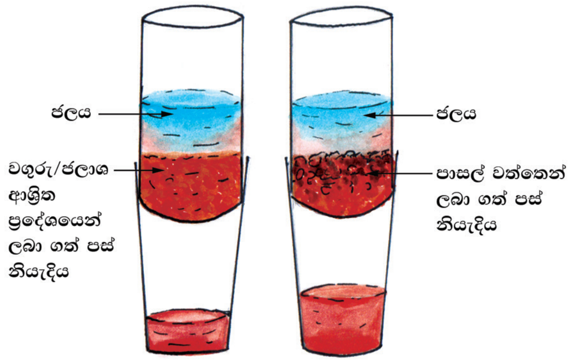
ක්‍රියාකාරකම 3

පියවර 1

- පාසල අවට හෝ ආසන්න ප්‍රදේශයක හෝ ඇති වගුරු බිමක් හා ජලාශ ආශ්‍රිත බිමක් හඳුනා ගන්න.
- එම ස්ථානය නැරඹීමට ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් සැලසුම් කර ගන්න.
- ක්ෂේත්‍ර චාරිකාව යාමට පෙර පහත කරුණු ඔස්සේ සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.
  - * එම ස්ථානය පිළිබඳ මූලික තොරතුරු
  - * වගුරු හා ජලාශ බිම් සම්පතක් බැවින් එම ස්ථානයට කිසි දු අපද්‍රව්‍යයක් බැහැර කිරීම හෝ අනවසරයෙන් කිසිදු දෙයක් ගෙන ඒම හෝ සිදු නොකළ යුතු බව
  - * නිරීක්ෂණය කළ යුතු කරුණු
- ස්ථානය නිරීක්ෂණයේ දී පහත කරුණු ඔස්සේ සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
  - * බහුල ව දක්නට ලැබෙන ශාක වර්ග හා එම ශාකවල ස්වභාවය
  - * බහුල ව දක්නට ලැබෙන සත්ත්ව වර්ග
  - * පසෙහි හා භූමියේ ස්වභාවය
- එම බිමෙහි තෝරාගත් ස්ථානයකින් තිසි අවසරය පරිදි එක් පස් නියැදියක් ලබා ගන්න. එලෙස ලබා ගන්නා විට අත්වැසුම් පැලඳීම ආදි පරිස්සම් සහිත (safety) ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු වේ.
- පරීක්ෂා කිරීම සඳහා, එම පස් නියැදිය පන්ති කාමරයට රැගෙන එන්න.

පියවර 2

- ප්‍රමාණවත් පරිදි රැගෙන ආ පස් නියැදිය කණ්ඩායම්වලට වෙන් කර ලබා දෙන්න.
- එම පස් නියැදියේ ප්‍රමාණයට ම පාසල් වත්තෙන් ද පස් නියැදියක් ලබා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඉවත දමන සමාන ප්‍රමාණයේ ප්ලාස්ටික් බෝතල් දෙකක් මැදින් කපා වෙන් කර පහළ කොටස් දෙකෙහි පතුලේ සමාන ප්‍රමාණයක් සිදුරු සකසා ගන්න.
- එලෙස සකසා ගත් බඳුන් දෙක රූපයේ පරිදි විනිවිද පෙනෙන සමාන ප්‍රමාණයේ වෙනත් බඳුන් දෙකකට ඇතුළු කරන්න.
- ලබාගත් පස් නියැදි දෙක, සකසා ගත් බඳුන් දෙකට දමා සමාන ප්‍රමාණ ජලය එක් කිරීමට යොමු කරන්න.
- කුමක් සිදු වේවි දැයි පුරෝකථනය කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිදු වන දේ සංසන්දනාත්මක ව නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
  - * ජලය එක් කළ විට පස් දිය වන ආකාරය
  - * පස් තුළින් ජලය ගමන් කරන ආකාරය
  - * පහළින් තබා ඇති බඳුනේ ජලය එකතු වන ආකාරය හා ජල ප්‍රමාණය



- ඉහත පරීක්ෂණය සිදු කිරීමෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පසු ව ඒ ඇසුරින් පහත ආකාරයේ ප්‍රශ්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
  * මැටි ස්වභාවයක් පෙන්වන්නේ කවර පස් නියැදිය ද ?
  * පහළින් තැබූ භාජනයට ජලය අඩු ප්‍රමාණයක් එකතු වී ඇත්තේ කුමන පස් නියැදියේ ද ?
  * එසේ නම් වැඩිපුර ජලය රඳවාගෙන ඇත්තේ කුමන පස් නියැදියේ ද ?
- වැඩිපුර වර්ෂාව ලැබෙන කාලයට වැසි ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් රඳවා ගැනීමේ හැකියාව වගුරු බිම්වල පවතින බවත්, එම වගුරු බිම් ගොඩ කර ඉදි කිරීම් සිදු කිරීමෙන් එවැනි ජලය රඳවා ගැනීමට ඇති ප්‍රදේශ අඩු වී ගංවතුර තත්ත්ව ඇති වන බවත් මෙම පරීක්ෂණය උපකාර කර ගනිමින් පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- පන්තිය සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර කණ්ඩායමකට එක බැගින් ලෝක සිතියම් සපයා දෙන්න. ආදර්ශ ලෝක ගෝලයක් හෝ ලෝක සිතියමක් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. කණ්ඩායමක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ සාපේක්ෂ පිහිටීම නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- නිරීක්ෂිත තොරතුරු ආශ්‍රයයෙන් ශ්‍රී ලංකාව වටා පිහිටි සාගරය හා රටවල් පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  * ශ්‍රී ලංකාවට උතුරින් ඉන්දියාව
  * බටහිරින් අප්‍රිකානු රටවල්
  * දකුණින් ඉන්දීය සාගරය
  * නැගෙනහිරින් මැලේසියාව, තායිලන්තය වැනි රටවල්
- එමගින් ශ්‍රී ලංකාවට වඩාත් ආසන්න රට ලෙස ඉන්දියාව පිහිටා ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දීය සාගරයෙන් වට වූ දූපතක් වන බව ද ආදර්ශ ලෝක ගෝලය හෝ ලෝක සිතියම හෝ ඇසුරින් තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- ඉහත පරිදි ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දීය සාගරයෙන් වට වූ දූපතක් බව සිහිපත් කරන්න.
- මුහුද (සාගරය) ශ්‍රී ලංකාවට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කෙසේ දැයි සිතා බැලීමට ද කරුණු සොයා ගැනීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසුන් සොයාගත් තොරතුරු සහ සිසු අදහස් මතු වන සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවා පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න.

  උදා : * ශ්‍රී ලංකාව වටා ඇති මුහුදේ පවතින මත්ස්‍ය සම්පත ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාර අවශ්‍යතාවක් සපුරන බව

  * ධීවර කර්මාන්තය ඇසුරෙන් වෙරළබඩ පෙදෙස්වල ජනයා තම ජීවිකාව සිදු කරගෙන යන බව
  * මුහුදු ජලයෙන් ලුණු වෙන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ලුණු ලේවා තුළ දී සිදුවන බව
  * ප්‍රවාහණ මාධ්‍යයක් වශයෙන් ද මුහුද යොදාගන්නා බව

- එම තොරතුරු ඇසුරෙන් චන්ද්‍රයාගේ බලපෑම නිසා මුහුදේ ජල මට්ටම වෙනස් වීමෙන් වඩදිය හා බාදිය ඇති වන බවත්, වඩදිය ඇතිවන විට මුහුදු මට්ටම ඉහළ යන අතර බාදිය ඇති වන විට මුහුදු මට්ටම පහළ බසින බවත් පැහැදිලි කරන්න. මෙම අවස්ථා දෙකේ දී ගලා යන ජලයෙන් ද, මුහුදු රළ උපයෝගි කර ගනිමින් ද විදුලිය නිපදවා ගැනීම සමහර රටවල දියුණු උපක්‍රම භාවිතයෙන් සිදුවන බවට ද සාකච්ඡා කරන්න.
- වෙනත් රටවල ද මුහුදෙන් ලබා ගන්නා විවිධ ප්‍රයෝජන නිරූපණය කිරීම සඳහා උචිත ලෙස පින්තූර/වීඩියෝ දර්ශන ආදිය යොදා ගන්න. ඒ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සොයා ගැනීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- සුළඟේ ශක්තිය උපයෝගි කරගන්නා විවිධ අවස්ථා සඳහා ඡායාරූප/පින්තූර ගවේෂණය කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. පසු ව විශාල ප්‍රමාණයේ කඩදාසියක ඒවා අලවා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සලස්වන්න.
- ඒ ඇසුරින් සිසුන් විසින් සොයාගන්නා ලද සුළඟේ විවිධ ප්‍රයෝජන වාචික ව ඉදිරිපත් කිරීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් ඉදිරිපත් කරන කරුණු අතරේ පහත සඳහන් කරුණු ද තිබේ දැයි බලන්න.
  * සරුංගල් යැවීමට
  * පරාගණයට සහ බීජ ව්‍යාප්තියට
  * වී අස්වැන්නෙහි බොල් වී ඉවත් කිරීමට (වී සුළං කිරීම)
  * සුළං යත් කරකැවීම මගින් විදුලිය නිපදවීම, ධාන්‍ය ඇඹරීම වැනි විවිධ කාර්යයක් කර ගැනීමට
  * දහදිය හා තෙතමනය ඉවත් කර ගැනීමට
- සුළං පෙත්තක් කරකවා ගැනීම මගින් සරල කාර්යයක් කරගැනීම පිළිබඳ ව සිතා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

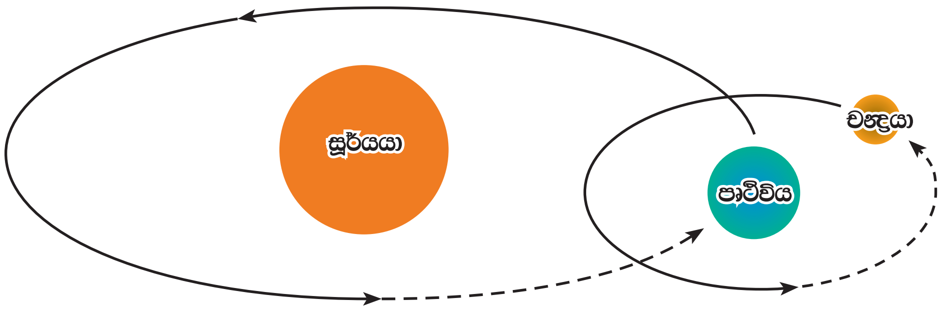
  උදා : * සුළඟට කැරකෙන සුළං පෙති මගින් ජලය ඉහළට ගැනීම

  * සුළඟට කැරකෙන සුළං පෙති මගින් නළාවක් සැදීම

- එවැනි ඇටවුම් මගින් සිදු කෙරෙන කාර්යය පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරමින් ඒ පිළිබඳ සිසු අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- විශාල, මධ්‍යම සහ කුඩා ලෙස ප්‍රමාණ තුනකින් බෝල 3ක් සපයා ගන්න.
- එම බෝල තුන පහත පරිදි ග්‍රහවස්තූන් නිරූපණය වන ආකාරයට සකසා ගන්න.
  - * විශාල ප්‍රමාණයේ බෝලය - සූර්යයා නිරූපණය වන පරිදි රතු/තැඹිලි පැහැ කඩදාසියකින් ද,
  - * මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ බෝලය - ආදර්ශ පෘථිවි ගෝලය නිරූපණය වන පරිදි නිල්/කොළ වර්ණවලින් ද,
  - * කුඩා ප්‍රමාණයේ බෝලය - චන්ද්‍රයා නිරූපණය වන පරිදි ළා දුඹුරු පැහැති කඩදාසියකින් ද ආවරණය කර ගන්න.
- ඉහත සකසා ගත් ආදර්ශ ග්‍රහවස්තූන් සිසුන් තුන් දෙනෙකුට ලබා දී රූපයේ පරිදි ස්ථානගත කරන්න.



- එහිදී, * සූර්යයා වටා පෘථිවිය ගමන් කිරීමත්,
  - * පෘථිවිය වටා චන්ද්‍රයා ගමන් කිරීමත්,
  - * ග්‍රහවස්තු තම අක්ෂය වටා භ්‍රමණය වීමත් ආදර්ශනය කිරීමට මඟ පෙන්වන්න.
- චන්ද්‍රයාගේ සාපේක්ෂ පිහිටීම අනුව සූර්යග්‍රහණය සහ චන්ද්‍රග්‍රහණය ඇති වන අයුරු ද සකසා ගත් ආදර්ශ ග්‍රහවස්තූන් ඇසුරින් ආදර්ශනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- හැකි නම් මේ පිළිබඳ වීඩියෝ දර්ශන, පින්තූර ආදිය උපයෝගී කර ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වලින් පසු සිසු අදහස් පළ වන ආකාරයෙන් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- රාත්‍රි අහස පිළිබඳ ව සිසු අත්දැකීම් ප්‍රකාශනයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විවිධ දිනවල චන්ද්‍රයා පෙනෙන ආකාරය පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න.
- නිවසේ දී රාත්‍රි කාලයේ සඳ නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. හැකි නම් දුරේක්ෂ යොදා ගැනීමට පවසන්න.
- මාසේ පෝ දිනට (අමාවක දින) පසු දින සිට දින 7ක් පමණ සවස් කාලයේ දී/ රාත්‍රියේ දී එක ම ස්ථානයක සිට සඳෙහි පිහිටීම (දළ වශයෙන්) සහ සඳෙහි හැඩය නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සඳ නිරීක්ෂණය කළ දිශාව සහ හැඩය අදාළ කොටු තුළ සටහන් කරමින් නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාවක් පවත්වාගෙන යාමට උපදෙස් දෙන්න. (හැකි නම් තව දුරටත් දින කිහිපයක්/ මාසයක් සඳ නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න.)

සඳ නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාව

සිසුවාගේ නම : . . . .

නිරීක්ෂණය කරන වේලාව : . . . .

දිනය	සඳ දැකිය හැකි දිශාව	සඳේ හැඩය
උදා : 2020.05.15	බස්නාහිර	☽
2020.05.16		

- ඒ ආකාරයෙන් සඳ නිරීක්ෂණය වන අයුරු පිළිබඳ තොරතුරු ගවේෂණය කිරීමට සිසුන් උනන්දු කරවන්න.
- එම තොරතුරු සහ සම්පූර්ණ කරන ලද නිරීක්ෂණ පත්‍රිකාව ඇසුරින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - * මාසයක් තුළ සඳෙහි හැඩය වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද ?
  - * සම්පූර්ණ සඳ පෙනී ඇති දිනය (පසළොස්වක) කවරදා ද ?
  - * අමාවක දිනය කවරදා ද ?
  - * ඊට පසු දවස් කිහිපය තුළ සඳේ හැඩය වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද ?
  - * යාබද දෙදිනක් තුළ එක ම වේලාවක බැලුව ද සඳ එක ම තැනක දැකිය නොහැකි ය. හේතුව කුමක් විය හැකි ද ?
- සමහර උදෑසනක සඳ නැඟෙනහිර අහසේ දැක තිබේ දැයි විමසන්න.
- ඉහත ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් මසක් පුරාවට චන්ද්‍රයා පෙනෙන ආකාරය සහ එලෙස පෙනීමට හේතු සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9

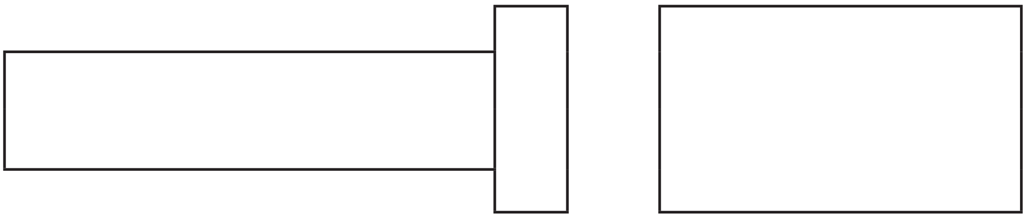
- තරු හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ හැකි පැහැදිලි රාත්‍රි අහසක් ඇති කාල වකවානුවක් මේ සඳහා තෝරා ගන්න.
- රාත්‍රි අහසේ දැකිය හැකි තරු රටා නිරීක්ෂණය කර ඒවා හඳුන්වන නම් සොයා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  උදා : දඬයක්කාරයා, මහා වලසා, කුඩා වලසා
- සිසුන් විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලද තරු රටාවල තරු පිහිටා ඇති අයුරු ඇඳ ගැනීමට පවසන්න.
- එලෙස ඇඳ ගත් තරු රටාවලින් එක් තරු රටාවක් සඳහා තරු රටා පතක් සැකසීමට සිසුන්ට පහත උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - * ඇඳ ගත් තරු රටාවට අනුරූප ව නිල් පැහැති සෙලෝෆේන් කඩදාසියක (සෙ.මී.25 × සෙ.මී.25 පමණ ප්‍රමාණයේ) සිදුරු සකසා ගන්න.
  - * එම සෙලෝෆේන් කඩදාසිය සුදු A_4 කඩදාසියක හෝ ටිෂූ කඩදාසියක හෝ අලවා ගන්න. එය සෙලෝෆේන් කඩදාසියේ ප්‍රමාණයට ම කපා ගන්න.

* එම ප්‍රමාණයට ම කපා ගත් බ්‍රිස්ල් බෝඩයකින් රාමුවක් සැකසෙන පරිදි හා තරු රටාව පැහැදිලි ව පෙනෙන පරිදි මැද රවුමක්/කොටුවක් කපා ඉවත් කර සැදෙන රාමුව නැවත සෙලෝෆේන් කඩදාසියට අලවා ගන්න.

- සිසුන් සාදන ලද තරු රටා පත් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒ ඇසුරින් විවිධ තරු රටා හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉර, හඳ, අහසේ තරු රටා පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලද ඉගෙනුම් අත්දැකීම් පාදක කරගෙන සිතෙහි ඇති වන නිදහස් අදහස් පිළිබිඹු වන 'සුන්දර අහස' නම් වූ ආකෘති, නිර්මාණ හා චිත්‍ර ඇතුළත් ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීමට සිසුන් දිරි ගන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

- සිසුන් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටිය වෙත ගෙන යන්න.
- දුර පැනීමේ පිටියක් නොමැති නම් පහත පරිදි ක්‍රීඩා පිටියක් සලකුණු කර ගන්න.



- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  * එක තැන සිට පාද දෙකෙන් පැනීම හා පතිත වීම
  * සෙමෙන් ඇවිද විත් තනි පාදයෙන් පැනීම හා පාද දෙකෙන් පතිත වීම.
  * සෙමෙන් දුව විත් තනි පාදයෙන් පැනීම හා පාද දෙකෙන් පතිත වීම.
  * පැනීමේ දී අත් ඉහළට එසවීමට උපදෙස් දෙන්න.
  * පතිත වීමේ දී පාද දෙකෙන් ම පතිත වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් අනතුරු ව සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යන්න.
- ඉන්පසු ගොස් දුවගොස් රූපයේ පෙනෙන පරිදි ලෑල්ලට අඩිය තබා පැනීමට හා පතිත වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- සියලු සිසුන් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- වැඩි දුරක් පනින සිසුන් අගය කරන්න.

* ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
    * ක්‍රියාකාරකම තුළ දිවීම, ඉපිලීම, පැනීම, පතිත වීම සිදු කළ බව
    * ඒ තුළින් ශරීරය ක්‍රියාකාරී වීමෙන් හා යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වන බව
    * ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල එකිනෙක අතර සමෝධානය වී ඇති බව
    * දිවීමේ දී, ඉපිලමේ දී, පතිත වීමේ දී ශරීරය පොළොවේ පවතින බව
    * ගුවනේ දී ශරීරය ඉහළ තිබෙන බව
    * පතිත වීමේ දී ආරක්ෂිත විය යුතු බව
    * සියල්ල නිවැරදි ව කිරීමෙන් වැඩි දුරක් පැනීමට හැකි බව

ක්‍රියාකාරකම 11

* පොළොවේ හා අහසේ අසිරිය ගැන කියවෙන විවිධ කවි, ගීත සොයාගෙන ඒමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
* කුඩා දරුවන්ගේ සිතට තදින් කාවදින ගීත, කවි රචනා කළ එස්. මහින්ද හිමි, කුමාරතුංග මුනිදාස, ශ්‍රී චන්ද්‍රරත්න මානවසිංහ, ආනන්ද රාජකරුණා, කරුණාරත්න අබේසේකර වැනි සිංහල ළමා ගීතයේ පුරෝගාමීන් ලෙස කටයුතු කළ ලේඛකයන්ගේ සුවිශේෂ නිර්මාණවල වැදගත්කම සිසුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.
* පහත සඳහන් ගීතවල අර්ථය පැහැදිලි කරමින් ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිතව ගීත ගායනයට කණ්ඩායම් වශයෙන් සිසුන් යොමු කරන්න.
* සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

* සමන් පිච්ච මල් ඉහිරුණු - නිල් තණකොළ පිට්ටනියක්
වගෙයි අහස අන්න බලනු - කොච්චර ලස්සන ද රෑට

බකමූණෝ පියාඹති - අනෙක් කුරුල්ලෝ නිදති
බෝ අතුවල එල්ලීගෙන - මාවවුලෝ කෑ ගසති

මගෙ හුරතල් අක්කාගේ - මාලේ මුතු ඇට වාගේ
මේ වැටෙන්නෙ පිනි බින්දුත් - හඳමු එකක් ඒ වාගේ

හඳහාමි අප දිහාව - එබී බලයි පා හිනාව
සිහිල් සුළං දැල් විදින්ට - දොරට යන්ට හොඳ වෙලාව

අහසේ තරු වැල් පිරිලා - පොළොවේ සුදු මල් පිපිලා
මඟුල් ගෙවල් දෙකක් වගේ - මේ දෙපළ ම හැඩ ගැහිලා

එස්. මහින්ද හිමි

* හඳපානේ වැලිතලා - සුර කුමරියො මල් සලා
මිහිරි ලලිත ගී ගයා - නටති මේ රැයේ . . .

කුමුදු සමන් පෙළ සැදී - සීතල සඳ රැස් වැදී
කොමළ සිනා පා ළෙල දේ සුවඳ විහිදුවා . . .

සඳ වතුරේ පෙනි පෙනී - සුර බිලිඳෝ නැළවෙතී
තුරු ලියෝ සැනසෙති සොඳුරු නිසල මේ රැයේ . . .

කුමාරතුංග මුනිදාස/පණ්ඩිත් ඩබ්ලිව්.ඩී. අමරදේව

* මොනවද අම්මේ අකුරු ජාතියක්
මල් පෙතිවල කවුදෝ ලියලා
කවුරුද අම්මේ මේව ලියන්නේ
පාට පාට ඉරි හැඩ ගහලා

පුතා දන්නෙ නෑ හඳ ඇති කාලෙට
වනන්තරේ හරි වැඩ කෙරෙතී
බෝසත්වරු බණ කතා කියද්දී
වන දෙවඟනො මල්වල ලියතී

මේ වගෙ ලස්සන පාට අපට නෑ
කොතැනින් මේවා ගෙන එන්නේ
කොහොම ද අම්මේ මේව කියන්නේ
මට නෑ මොකවත් තේරෙන්නේ

ඉර පායන කොට ඉර බැස යන කොට
පාට වලාකුළු ඇත අහසේ
ඒවායින් මේ මල් පැහැ ගන්වයි
ඒව කෙරෙන්නේ හොර රහසේ

අම්මෙ අම්මෙ අර පුංචි කුරුල්ලෝ
කිචි බිචි ගා මොනවද කියතී
උන් දන්නව ඇති මේ මල්වල ඇති
පුංචි අකුරු නිතරම බලතී

ඔව් මගෙ සූකිරි පුංචි පුතේ ඔව්
කුරුළු ගීතවල රස මතු වේ
එක එක තාලෙට කියන කියන දේ
මල් කොළවල තව තව ලියැවේ

බිම බැලුවත් මල් උඩ බැලුවත් මල්
පුංචි කුරුල්ලන් ඉගිලෙනවා
සැමදාම ඇයි මෙහෙමම නැත්තේ
මල් ද කුරුල්ලන් කොහි යනවා

බුදු හාමුදුරුවෝ ඉපැදුණු කාලෙට
කවදත් ඔහොමයි පුතුනි මගේ
මිනිසුන් වාගෙ ම සත්තුන් වාගෙ ම
මල් කොළ වලටත් සතුට නැගේ

අම්මේ අර අප සාදු කියන කොට
බුදු හාමුදුරුවෝ මල් දැකලා
දුටුව ද ටික ටික හිනැහෙන ලස්සන
ඉස්සර කිවු බණ මතක් වෙලා

ශ්‍රී චන්ද්‍රරත්න මානවසිංහ

14. තේමාව : අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

ඉගෙනුම යනු චර්යාවේ ඇතිවන වෙනසකි. සියලු මිනිසුන්ට යහපත් ඉගෙනුමක් මඟින් යහපත් චර්යා රටාවන් උගත හැකි ය. යහපත් චර්යා රටාවන් ඇති යහපත් මානව ගුණදම්වලින් සපිරි මිනිස්සු රටකට මහඟු සම්පතක් වෙති. ලොව ඇති සියලු භෞතික සම්පත්වල නිර්මාණකරුවා මිනිසා ය. මිනිස් සිතකට කළ නොහැක්කක් නොමැත. යහපත් මිනිසකුට යහපත් ලොවක් තැනීමට දායක විය හැකි ය. බොහෝ මිනිස්සු තමා වෙනස් නොවී ලෝකය වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කරති.

වඩාත් යහපත් සමාජයක පදනම වන්නේ තමා ද ප්‍රතිජනනාත්මක ව වෙනස් වෙමින් අන් අය ද වෙනස් කරන්නට දායක වන පුරවැසියෝ ය. එවන් පුරවැසියන් බහුතරයකින් යුත් අනාගත සමාජයක පදනම ශක්තිමත් කිරීම සඳහා අත්දැකීම් ලබා දීම මෙම තේමාවෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතා :

- තම චර්යාවේ ප්‍රතිජනනාත්මක වෙනසක් සඳහා විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- තමාට සමීප පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනසක් සඳහා පවතින ගැටලු විමර්ශනය කරමින් ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.
- යහපත් ආකාරයේ වෙනස්කමක් කිරීම සඳහා ඉවහල් වන නිර්මාණ කිරීමට අවශ්‍ය හුරුකම් ලබයි.
- ක්‍රීඩා පිටියේ වෙනස්කම් ඇති කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.
- තම චර්යාවන් යහපත් ආකාරයට වෙනස් කර ගත හැකි වන අන්දම නිරූපණය කෙරෙන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- පාසලේ දී හා පාසලින් බැහැර ව අන් අයට උදවු අවශ්‍ය අවස්ථා පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇසුරින් කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- උදවු අවශ්‍ය අයකුට උදවු අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී තමන්ට සහය දැක්විය හැකි ආකාර ප්‍රකාශ කරයි.
- පාසල් පරිසරයේ හෝ අවට පරිසරයේ දී හෝ තමා විසින් කරන ලද ධනාත්මක වෙනස්කමක් පිළිබඳ ව අභිමානයෙන් යුතු ව කරුණු දක්වයි.
- විවිධ ක්ෂේත්‍රවල උත්සාහයෙන් දියුණු වූ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු සම්බන්ධ තොරතුරු ගවේෂණය කොට වාර්තා කරයි.
- ගුණාත්මක වෙනස්කමක් සාර්ථකත්වය දක්වා නිම කර සතුට ප්‍රකාශ කරයි.
- තමා ආසන්න පරිසරයේ පවතින අහිතකර තත්ත්වයක් හිතකර තත්ත්වයක් බවට පත් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- පාසල් පරිසරය තුළ යහපත් වෙනස්කමක් කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
- විවිධ ද්‍රව්‍ය උපයෝගි කර ගනිමින් ක්‍රීඩා පිටියේ වෙනස්කම් කිරීමට යෝග්‍ය වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.

- යහපත් චර්යා පිළිබඳ කියවෙන සරල කවි, ගීත ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ගායනා කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

පියවර 1

- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා සිද්ධියක් හෝ අවස්ථාවක් හෝ මුල් කර ගනිමින්, චර්යාවල යහපත් වෙනසක් සිදු වූ බව අවධාරණය වන කෙටි නාට්‍ය කිහිපයක් සැලසුම් කිරීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න.
- කෙටි නාට්‍ය ආරම්භයේ දී චරිතවල ප්‍රදර්ශනය වූ චර්යා කෙටි නාට්‍ය අවසානයේ දී යහපත් වෙනසකට ලක් වී ඇති බව අවධාරණය විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ආශ්‍රිත සිද්ධි හෝ අවස්ථා හෝ මුල් කරගෙන නාට්‍ය සැලසුම් කළ හැකි ය. සැබෑ සිද්ධිවල/අවස්ථාවල චර්යාවේ යහපත් වෙනස්කම් සිදු වී නැති නම්, කෙසේ යහපත් ලෙස වෙනස් විය හැකි ද යන්න සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් කෙටි නාට්‍ය සැලසුම් කිරීමට මැදිහත් වන්න.
- සැලසුමේ දී කණ්ඩායම්වලට මඟ පෙන්වමින් එක් චරිතයක හෝ යහපත් වෙනසක් දැකිය හැකි ලෙස කෙටි නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමට හෝ දිරි ගන්වන්න.
- කෙටි නාට්‍ය එකක් ප්‍රදර්ශනය වී අවසානයේ දී නාට්‍යයේ චරිතයේ/චරිතවල සිදු වූ යහපත් වෙනස්කම් ගැන සාකච්ඡා කරමින් අවධාරණය කරවන්න.
- අවසානයේ සිසුන්ගේ දෑස් පියා ගන්නට සලසා මෙසේ කියන්න.

  ඔබේ දින පතා කරන වැඩ කටයුතු සිහි කරන්න. උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට නින්දට යන මොහොත දක්වා ඔබේ හැසිරීම් මතකයට නඟන්න. ඉතා ඉක්මනින්, 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 හැසිරීම ඒ අයුරින් ම වෙනස් කරනවා"යි යනුවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න.

- සිසුන් තුළ යහපත් චර්යා පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ගද්‍ය පද්‍ය, චිත්‍ර, පෝස්ටර් ද නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- තනි තනි ව හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ දැන්වීම් පුවරුව සතියකට වරක් අලුත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

පියවර 2

- පන්තිය අවට හෝ පාසලේ තෝරාගත් ස්ථානයක් හෝ සුන්දරත්වය සහිත ව වෙනස් කිරීමට කණ්ඩායම් වශයෙන් පැවරුමක් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් විසින් පාසල් භූමියේ කරන ලද යහපත් වෙනස්කම් අගය කර අපට යමක් සුන්දර ලෙස වෙනස් කිරීමේ හැකියාව ඇත යන්න පිළිබඳ ව අත්විඳීමට සලස්වන්න.
- ඊට අමතර ව පහත සඳහන් පන්ති ප්‍රතිපත්ති ලෙස දැනට ක්‍රියාත්මක වන කවර හෝ වැඩ පිළිවෙළක් ද මේ සඳහා තෝරා ගන්න.

උදා : * උදෑසන ආගමික වතාවත්
* සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්
* ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්
* සිසුන්ගේ උපන් දින සැමරුම්
* පන්තියේ කසළ බැහැර කිරීම

- මෙවැනි එක් වැඩ පිළිවෙළක් එක් කණ්ඩායමකට බැගින් පවරන්න.
- ඒ ඒ කණ්ඩායමට අදාළ වැඩ පිළිවෙළේ දැනට ඇති අඩුපාඩු පිළිබඳව ද සාකච්ඡා කරන්න.
- එම වැඩ පිළිවෙළ දියුණු කිරීමට අදාළ යෝජනා ද, ඒ සඳහා පන්තියේ සිසුන්ගේ චර්යාවේ ඇති කරගත යුතු වෙනස්කම් ද ගැන සිතා බැලීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- ඊළඟ සතියේ අදාළ වැඩ පිළිවෙළවල මුලින් ම සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් ගැන සාකච්ඡා කර ඒ සඳහා යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- පාසල තුළ හෝ පාසලින් පිටත දී හෝ අන්‍යයන් වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකි උදවු පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * උදවු අවශ්‍ය සිසුන් හඳුනාගෙන ඔවුනට ඉගෙනුම් උපකරණ/ද්‍රව්‍ය ලබාදීම (පොත්, පෑන්, පැන්සල්, ගණිත උපකරණ, මකන, . . .)
  * ගිලන් වූ පුද්ගලයන්ට උපස්ථාන කිරීම.
  * වැඩිහිටි නිවාසයක/ළමා නිවාසයක සිටින පුද්ගලයන්ට අවශ්‍ය උපකාර කිරීම

- වෙනත් යෝජනා හා අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීම.
- මෙවැනි අදහස් යෝජනාවකින් පසු ව වඩාත් යෝග්‍ය හා සිසුන්ට කළ හැකි මට්ටමින් උදවුවක් කිරීමට සැමදෙනාගේ එකඟතාවෙන් තීරණය කර ගන්න. (මෙහි දී උදවු ලබා ගැනීම පිළිබඳ වත් උදවු ලබාදිය හැකි මට්ටම පිළිබඳ වත් සාකච්ඡා කරන්න.)

  (මෙම කටයුතුවල දී දෙමව්පියන් ද දැනුම්වත් කිරීම වැදගත් වන අතර ඒ සඳහා කැමැති දෙමව්පියන්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට ද හැකි ය.)

- තීරණය කරගත් ක්‍රියාකාරකම සම්බන්ධ ව පෙර සූදානම (දිනය තීරණය කිරීම, ද්‍රව්‍ය රැස් කිරීම, සිදු කරන අවස්ථා පිළිබඳ තීරණ ගැනීම සහ වගකීම් පැවරීම) සම්බන්ධ ව පන්තියේ සිසුන් සහ සහභාගි වන දෙමව්පියන් ද සමඟ කතා කර තීරණවලට එළඹෙන්න.
- නියමිත දිනයේ දී කාර්ය සාර්ථක ව නිම කරන්න.
- සියලු දෙනා ම එකට එක් ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න.
- ලබාගත් අත්දැකීම් පසු දිනෙක සාකච්ඡා කර විවිධ අයුරින් වාර්තා කිරීමට සිසුනට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- පාසලින් බැහැර ව උදවු කළ හැකි පුද්ගලයන්, අවස්ථා මොනවා ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- අසල්වැසියකුට/යහළුවකුට/ඥාතියකුට/වැඩිහිටියකුට උදවු අවශ්‍ය වන අවස්ථා සහ උදවු අවශ්‍ය අවස්ථාවක පිහිට වන්නේ කෙසේ ද යන්න මෙහි දී සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * කුසගින්නෙන් පෙළෙන්නකුට/අසරණයකුට උදවු කරන ආකාරය
  * ආබාධිත අයකුට පිහිටක් වන ආකාරය
  * අසල්වැසියෙකු රෝගී වූ අවස්ථාවක රෝහලකට ඇතුල් කිරීම/පිහිට වන ආකාරය
  * අසල්වැසියෙකුට අවමංගල්‍ය අවස්ථාවක දී දෙමව්පියන් පිහිට වන ආකාරය
- දේශගුණික/කාලගුණික විපර්යාස හමුවේ සුනාමි/ගංවතුර/නායයාම් වැනි අවස්ථාවල දී විපතට පත් අයට මිනිසුන් උදවු කරන ආකාරය දැක්වෙන පින්තූර, වීඩියෝ දර්ශන ආදිය ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඉහත අවස්ථා පිළිබඳ ව අත්දැකීම් තිබෙන සිසුන්ට තම අදහස් ප්‍රකාශනයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එහි දී පුද්ගලයකු තුළ ගොඩනගා ගත යුතු උසස් ගුණාංග පිළිබඳ ව ඉදිරිපත් කරන සිදුවීම් ඇසුරින් මතු කර දක්වන්න.
- විපත්, කරදර කුමන මොහොතක දී සිදුවේ දැයි අවිනිශ්චිත බවත්, උදවු අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඒ පිළිබඳ වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම් අත්‍යවශ්‍ය බවත් අවධාරණය කරන්න. ඒ අනුව තමන්ට හැකි අයුරින් පිහිට විය හැකි බවත්, යම් කෙනෙකුට උදවු කිරීමේ දී තමා තුළ ආදරය, දයාව, කරුණාව වැනි යහගුණ නිතැතින් ම ඇතිවන බවත් පෙන්වා දෙන්න. **අන් අයගේ ගරුත්වය රැකෙන පරිදි උදවු කිරීමේ වැදගත්කම** මතු කරන්න.
- තම ආරක්ෂාව ද සැලකිල්ලට ගනිමින් අන් අයට උපකාර කිරීමෙහි වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
- ඉහත එක් සිද්ධියක් චිත්‍රයට නැඟීමට අවස්ථාව සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- උත්සාහයෙන් දියුණු වූ විවිධ ක්ෂේත්‍රවලට අයත් විවාදාත්මක නොවන සමාජ පිළිගැනීමට ලක් වූ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් **සිද්ධියක් නිර්මාණාත්මක ව** සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න. එහි දී,

  * ඉතා අඩු පහසුකම් සහිත ළමා කාලයක් ගතකළ
  * තමාට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය සහිත පරිසරයක හැදී වැඩුණු
  * ළමාවියේ සිට ම යහපත් චර්යාවෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්ත වූ
  * ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ධෛර්යයෙන් වැඩ කිරීමට යොමු වූ
  * තමාට ද අනුන්ට ද යහපත් වූ අරමුණක් සහිත ව කටයුතු කළ
  * එම කටයුතුවල දී උපරිම කැපවීමෙන් ක්‍රියා කළ
  * අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු ව තම අරමුණු ජයගත්
  * පෞද්ගලිකව සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරන පුද්ගලයෙකු බවට පත් වූ
  * එම තත්ත්වයේ සිට ම සමාජයයේ උපකාර ලැබිය යුතු (තමා උපයා ගත් දෙයින්) වටපිටාවේ අයට බොහෝ උපකාර කළ

- මෙම කරුණු මනාව සිසුන්ගේ හදවත් තුළට දැනෙන ආකාරයෙන් කථාවක් ලෙස ඉදිරිපත් කළ පසු සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමට එම කථාවේ පිටපතක් බැගින් කියවීමට සලස්වා එම කථාවෙන් මතු වූ ඉහත සඳහන් කරුණු ගොනු කිරීමට සලස්වන්න.

උදා : * එම පුද්ගලයා වැදගත් වන්නේ ඇයි ?
* ඔහුට/ඇයට මිනිසුන් ආදරය කරන්නේ ඇයි ?
* ඔහු/ඇයගේ ළමා කාලය ගතවූයේ කෙසේ ද ?
* ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවන තත්ත්වය ඉහළ නංවා ගෙන ඇත්තේ කෙසේ ද ? (අධ්‍යාපන කටයුතු ඇතුළුව)
* එයින් අපට ගත හැකි ආදර්ශ මොනවා ද ?

- සිසුන් අතරින් කරුණු වැඩිපුර ග්‍රහණය කරගත් කණ්ඩායම අගය කරන්න.
- ඉන්පසු එම කරුණු එකිනෙක සිසු ජීවිතයට හා අනාගත පුරවැසියෙකු ලෙස අපට වැදගත් වන ආකාර සාකච්ඡා කරන්න.
- තම ප්‍රදේශයේ එවැනි චරිත ලක්ෂණ අතරින් කිහිපයක් හෝ ඇති පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු දෙමාපියන්ගෙන් අසා දැනගෙන ඇත්නම් එවැනි සජීවී අත්දැකීම් සහිත අවස්ථා මතු කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ ක්ෂේත්‍රවල උත්සාහයෙන් දියුණු වූ පුද්ගලයන් ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- එම නිසා ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන රටේ අනාගතය වන ඔබ (සිසුන්) ජීවිතයේ සැම අතින් ම හොඳ පුරවැසියෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට උත්සුක වී තමාගේ චරිතය තුළින් අන් අයට ආදර්ශයක් වීමට සැම විටම වගබලා ගත යුතු බවත් කටයුතු කළ යුතු බවත් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

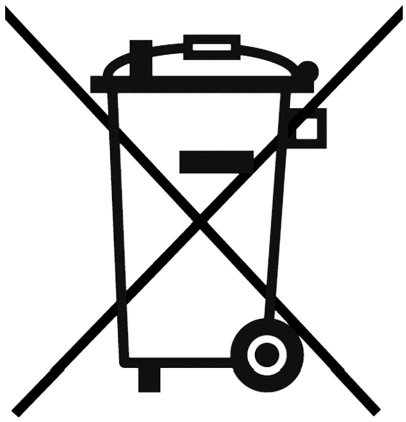
- නිවසේ භාවිත කිරීමෙන් පසු ඉවත් කරන අපද්‍රව්‍ය හෙවත් බැහැර කරන සියලු ම දේ අඩංගු ලැයිස්තුවක් තේමාව ආරම්භයට පෙර සති අන්තයක දී සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් තමන් සකස් කළ ලැයිස්තු අධ්‍යයනය කර එම අපද්‍රව්‍ය වෙන් වෙන් වශයෙන් කාණ්ඩ කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඒ අතරින් ප්ලාස්ටික්, රබර්, වීදුරු හා පොලිතීන්, විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය යන වර්ගවලට අයත් අපද්‍රව්‍ය නිවෙස්වලින් බැහැර කරන ක්‍රම පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එවැනි අපද්‍රව්‍ය කිසිවිටෙකත් නිවෙස්වල පිළිස්සීම හෝ ඍජුව පරිසරයට මුසු කිරීම සිදු නොකළ යුතු බවත් පවසන්න.
- එලෙස සිදු කිරීමෙන් තමන්ටත්, අන් අයටත් සෞඛ්‍යමය හානි මෙන් ම පාරිසරික හානි සිදුවන බව ඡායාරූප, වීඩියෝ පට, පුවත්පත් ලිපි ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.

උදා : * මෙම අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමෙන් වායුගෝලයට පිළිකාකාරක වායු මුදා හැරෙන බව
* අහිතකර කිරණින් අපව ආරක්ෂා කරන ඕසෝන් ස්ථරයට හානි සිදුවන බව තහවුරු කරන්න.

- බැහැර කරන ප්ලාස්ටික්, පොලිතීන්, රබර්, වීදුරු වැනි ද්‍රව්‍ය එකතු කරන මධ්‍යස්ථාන වෙත ගෙන ගොසින් භාර දීම හෝ එකතු කිරීමට පැමිණෙන ප්‍රාදේශීය සභා/නගර සභා රථය වෙත **එම අපද්‍රව්‍ය වෙන් කර භාර දීම සිදු කළ යුතු බව** පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම අපද්‍රව්‍ය **වර්ග කර** බැහැර **කිරීම** නිසි ලෙස සිදු කිරීම **අත්‍යවශ්‍ය** වන අතර ඒවා **භාවිතය අඩු කිරීම** මෙන් ම **නැවත නැවත භාවිතයට ගැනීම** ද වැදගත් බව එදිනෙදා ජීවිතයේ අවස්ථා ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.

  උදා : * ප්ලාස්ටික් ඉඳිආප්ප තට්ටු වෙනුවට වේවැල්/බටපතුරු ඉඳිආප්ප තට්ටු භාවිතය
  * භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම්වල දී/ වෙළෙඳසැල්වල දී පරිසර හිතකාමී මලු භාවිතය
  * ප්ලාස්ටික්/ඉටි ආවරණ සහ කුඩා ඇසුරුම් (සැෂේ පැකට්) අවම ලෙස භාවිතය
- විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය යනු මොනවා දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න. පහත උදාහරණ ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * භාවිත කරන ලද බැටරි
  * ජංගම දුරකථන
  * පරිගණක උපාංග
  * CFL බල්බ
- පහත සංකේතය රැගත් සියලු ම විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග පරිසරයට බැහැර කිරීම සිදු නොකළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.



- එම අපද්‍රව්‍ය එකතු කරන මධ්‍යස්ථාන වෙත භාර දීම හැර **වෙනත් කිසිම ක්‍රමයකින් ඒවා බැහැර කිරීම සිදු නොකළ යුතු බවත්** අවධාරණය කරන්න.
- ප්‍රදේශයේ පවත්නා එවැනි විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- නිසි ආකාරයෙන් මෙම අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමෙන් තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද සෞඛ්‍යය සුරැකෙන අතර එය පරිසරයට ද හිතකර ලෙස බලපාන බව සිසුන් තුළ තහවුරු කරන්න.
- මෙවැනි අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත් ව බැහැර කරන ස්ථාන වෙත ලබා දීමෙන් ආර්ථික වාසි ද ලබා ගත හැකි බව තව දුරටත් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

පියවර 1

- පාසල් කාලය තුළ විවිධ අවශ්‍යතා මත පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට යාමට සිසුන්ට සිදු වේ.
- ඒ සඳහා අවසර පත්‍රයක් ලෙස (එකවර පන්තියෙන් බැහැරට යන දෙදෙනෙකුට) භාවිත කළ හැකි නිර්මාණාත්මක කාඩ් පතක් සකස් කිරීමට (Token) පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය පන්තියේ/සැම සිසුවකුට ම ප්‍රමාණවත් වන සේ සපයා ගන්න.
    * ගනකම කාඩ්බෝඩ්/බොක්ස් බෝඩ් (box board)
    * ෆැබ්රික් පේන්ට් කිහිපයක්
    * පින්සල් කීපයක්
    * පවතින ලෙස අලංකාර කිරීමට හැකි යමක්
    * කඩදාසි කැපීමට ගන්නා පිහියක් (paper cutter)
    * සවිමත් නූල් (කෝඩ් නූල්) සෙ.මී. 12
    * හොඳින් ඇලවීමට සුදුසු ගම් වර්ගයක් (binder glue)
    * හිල් විදිනයක් (puncher)
    * එල්ලීමට ප්‍රමාණවත් තරම් කෝඩ් නූල් (tag)
- සැම සිසුවකුට ම 8cm x 5cm ප්‍රමාණයේ ගනකම සහිත කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ල බැගින් ලබා දෙන්න. කැමති පරිදි දෙපැත්ත ම පාට කිරීමට සලස්වන්න.
- එහි කැමති පරිදි එක් පැත්තක නිර්මාණය කරන සිසුවාගේ නම කුඩාවට යටින් ලිවීමට යොමු කරන්න.
- එහි හරි මැදින් සිදුරක් විද කෝඩ් නූලක් (ටැග් එකක්) දැමීමට දැනුම්වත් කරන්න.
- එය කල් පවතින ආකාරයටත්, අලංකාරවත් නිමාවකින් යුතු වත් නිර්මාණාත්මක ව සකස් කිරීමේ වැදගත්කමත් තහවුරු කරන්න.
- තම පන්තියට කාඩ්පත් දෙකක් තබාගෙන ඉතිරි කාඩ් පත් පාසලේ අනෙකුත් පන්තිවලට උදෑසන රැස්වීමේ දී ලබා දීමට කටයුතු කරන්න.
- පරිත්‍යාගයේ වැදගත්කම පහදා දෙන්න.
- තමා සකස් කරන නිර්මාණයට වටිනාකමක් හිමි වන ආකාරයත් පෙන්වා දෙන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

පියවර 2

- අපේ අතීත මුතුමිත්තන් විසින් භාවිත කරන ලද අපෙන් වියැකී යන ඉපැරණි වටිනා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු (දේශීය ඥානය හා අනන්‍යතාවකින් යුතු භාවිත) වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * කෙම් ක්‍රම
  * වාරි කර්මාන්ත
  * හෙළ වෙදකම
  * කැවිලි පෙවිලි වර්ග

* කෘෂිකාර්මික ශිල්පීය ක්‍රම
* මූර්ති කැටයම් කලා ශිල්ප ක්‍රම
* වියමන් ක්‍රම

- තම නිවසේ/පවුලේ/ප්‍රදේශයේ හෝ පළාතේ හෝ විශේෂඥ දැනුමක් ඇති අය ඇත් නම් ඒ පිළිබඳ තොරතුරු (අන්තර්ජාලය මඟින් හෝ) රැස් කරගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඉන් පසු සිසුන් රැගෙන ආ තොරතුරු ඇසුරු කරගෙන සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා ඒ එක් එක් දේ පිළිබඳ පොත්පිංච කිහිපයක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම් සකස් කරගත් තොරතුරු ඇසුරු කරගෙන ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් විසින් සකස් කරන ලද පොත් පිංච පන්ති කාමර පුස්තකාලයයේ හෝ පාසල් පුස්තකාලයයේ හෝ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒවායේ ඇති තොරතුරු පහදා දී එම තොරතුරු ඇසුරෙන් සුදුසු දේ භාවිත කිරීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න. (උදා : වියමන් ක්‍රම/කැටයම් වර්ග)
- පන්ති කව රැස්වීමක දී සිසුන් කළ දේශීය ඥානය හා දේශීය අනන්‍යතාවකින් යුතු භාවිත පිළිබඳ පොත් පිංච නැරඹීමටත්, ඒවා කියවා බැලීමටත්, දෙමාපියන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් අගය කිරීමටත් දෙමාපියන් ද යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 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. (එක ම ප්‍රමාණයේ)

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

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

    (ඒ ඒ තට්ටුවට සුදුසු ලෙස උපකරණ/ද්‍රව්‍ය තෝරා ගත යුතු ය. විශාල එකේ සිට කුඩා ම එක තෙක්)

- පිරමීඩය පිළිවෙළින් උපකරණ භාවිත කරමින් පළමු ව සකස් කළ කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
    * ක්‍රියාකාරකම නිවැරදි ව කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ නිවැරදි ව තෝරාගත යුතු බව
    * ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමේ දී කලබල නොවිය යුතු බව
    * සමබරතාව නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි උපකරණ තෝරා ගැනීම අවශ්‍ය බව
    * කණ්ඩායමක් ලෙස සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතු බව

ක්‍රියාකාරකම 8

- යහපත් චර්යා පිළිබඳ ව කියවෙන කවි, ගීත සොයා ගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසුන් අතර ජනප්‍රිය ගීත මොනවා දැයි විමසන්න.
- දැන් සිසුන් අතර ජනප්‍රිය ගීත අතරින් යහගුණ පිළිබඳ ගී තිබේ දැයි විමසා බැලීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- අතීතයේ දී එවැනි ගීත බොහෝ සෙයින් ලියැවී ඇති බවත්, ළමා ගායක-ගායිකාවන් විසින් එවැනි ගීත ගායනා කරන ලද බවත් පෙන්වා දෙන්න.

උදා : * දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න
ගුරුහරුකම් හොඳ නොහොඳත් කියලා දුන්න
ගායනය : සිසිර ප්‍රනාන්දු

* මේ ලස්සන ඇස් තියෙන්නෙ - හොඳ දේ විතරක් දකින්න
මේ ලස්සන කන් තියෙන්නෙ - හොඳ දේ විතරක් අහන්න
ගායනය : ආචාර්ය නන්දා මාලනී

* ආ මඟ කෙටි යායුතු මග දුරයි
නිරතුරු නුවණැසින් තරණය කළ යුතුයි
ගායනය : දමයන්ති ජයසූරිය සහ නුවන් නයනජිත්

* සිනා මල් ගොඩක් පාර දෙපැත්තේ
නෙළා ගන්න හිතයි දෝතට මල් කොහොම වඩින්නේ
නිර්මලා රණතුංග සහ සෙව්වන්දි රණතුංග

- මෙවැනි ගීතවල අදහස සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉන් පසු ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව අවබෝධයෙන් යුතු ව ගායනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ජනකතා, ජනකවි ඇසුරෙන් ද යහපත් චර්යා ගැන ආදර්ශ ඉස්මතු වන තැන් සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- අප රස විඳින, ගායනා කරන ගීවලින් **යහපත් වෙනසක් කළ හැකි බවත්, ඒ අනුව යහපත් වෙනසක් ඇති කර ගත යුතු බවත්** තව දුරටත් අවධාරණය කරන්න.

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "ආගන්තුක කිරිල්ලී" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

15. තේමාව : මිනිසා සහ තොරතුරු

සමාජයේ ජීවත් වන පුද්ගලයකු ලෙස අවට ලෝකයේ තොරතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් ව සිටීම වැදගත් වේ. සමාජ, දේශපාලන, ආර්ථික හා ආගමික තොරතුරු පිළිබඳ යාවත්කාලීන දැනුමකින් යුතු ව සිටීම ද වැදගත් ය. වර්තමානයේ තොරතුරු ලබා ගත හැකි මාධ්‍ය බොහෝ ය. විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා ලිඛිත මාධ්‍ය සන්නිවේදන මාධ්‍ය අතර ප්‍රධාන ය. මෙවැනි මාධ්‍ය භාවිතයෙන් තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමේ අවස්ථා මෙන් ම යමක් මැනවින් වාචික ව සන්නිවේදනය කර ගැනීමේ අවස්ථා ද ප්‍රායෝගික ව අත්විඳීමට සිසුන්ට අවස්ථා සැලසීම මෙම තේමාවෙන් අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා :

- විවිධ මාධ්‍ය හා ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් තොරතුරු ලබා ගැනීම හා වාර්තා කිරීම සිදු කරයි.
- සන්නිවේදන මාධ්‍ය හා බැඳි අහිතකර තත්ත්වයන් පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- සන්නිවේදන ක්‍රම සම්බන්ධ විවිධ නිර්මාණ කරමින් අත්හදා බැලීම්වල නිරත වෙයි.
- සංඥා, විධාන සහ පණිවිඩ යොදා ගනිමින් නිර්මාණය කරගත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- නිසි සන්නිවේදනයක් වැදගත්කම අවධාරණය වන රංගනවල හා චරිත නිරූපණවල නියැළෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- තොරතුරු ලබා ගන්නා මාධ්‍ය වර්ගීකරණය කරයි.
- තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පරිගණකය ඵලදායී ව භාවිත කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- පරිගණකයක් හැසිරවීමේ මූලික හුරුකම් ලබයි.
- පරිගණකයක් ඇසුරෙන් තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබයි.
- සන්නිවේදනයේ දී පොදුවේ භාවිත කරන සම්මත සංකේත හා උපදෙස් කිහිපයක් හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් සමාජයට සිදුවන හිතකර හා අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- සන්නිවේදන කටයුතු සඳහා යෝග්‍ය නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විවිධ පණිවිඩ යොදා ගනිමින් සිදු කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- වැරදි තොරතුරු ලබා දීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්ව ඉස්මතු කරන අවස්ථා නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1

- තොරතුරු සන්නිවේදන ක්‍රම පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

> "තොරතුරු සන්නිවේදනය" යන්න වචන දෙකකින් සමන්විත ය.
> * 'තොරතුරු' යනු, අන් අයට දැනගත හැකි පරිදි ප්‍රකාශ කරන ප්‍රවෘත්තියකි.
> * 'සන්නිවේදනය' යනු යමක් මැනවින් නිවේදනය කිරීම/ප්‍රකාශ කිරීම යි.

- තොරතුරු සන්නිවේදන ක්‍රම විකාශනය වී ඇති ආකාරය පහත උදාහරණ ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

* සිතුවම්/චිත්‍ර මඟින්
  - ගුහා චිත්‍ර
* ශබ්ද මඟින්
  - වාචික ව
* රූප සටහන් මඟින්
  - රූපික අක්ෂර
* භාණ්ඩ මඟින්
  - අඬබෙරය
  - බෙරය
* ලිපි මඟින්
  - රෙදි
  - හම්
  - පුස්කොළ
  - ලී කැබලි
  - තැපැල් සේවය
* මුද්‍රිත දෑ මඟින්
  - කඩදාසි
  - රෙදි
  - පොත්
  - පුවත්පත්
* විද්‍යුත් ක්‍රම මඟින්
  - දුරකථනය (ජංගම/ස්ථාවර)
  - විදුලි පණිවුඩ
  - ගුවන් විදුලිය
  - රූපවාහිනිය
  - පරිගණකය
* අන්තර්ජාලය මඟින්
  - වෙබ් පිටු
  - විද්‍යුත් තැපෑල

- අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වා මිනිසා භාවිත කළ උක්ත තොරතුරු සන්නිවේදන ක්‍රම පිළිබඳ ව රූප සටහන්/ඡායාරූප හා විස්තර රැස් කර 'තොරතුරු සන්නිවේදන ක්‍රම' නමින් පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

පියවර 2

- තොරතුරු ලබා ගන්නා මාධ්‍ය පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- අප තොරතුරු ලබා ගන්නා මාධ්‍ය වර්ග කර දැක්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

මුද්‍රිත මාධ්‍ය	විද්‍යුත් මාධ්‍ය
* දිනපතා පුවත්පත්	* දුරකථනය
* සති අන්ත පුවත්පත්	* ගුවන් විදුලිය
* මාසික ප්‍රකාශන	* චිත්‍රපට
* සඟරා	* අන්තර් ජාලය
* පොත්පත්	* විද්‍යුත් තැපෑල
* අත් පත්‍රිකා	* ෆැක්ස්
* දැන්වීම්	*
* පෝස්ටර්	*
*	*

- සිසුන් වගුගත කළ තොරතුරු පන්තියේ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සියලු ම කණ්ඩායම්වල ඉදිරිපත් කිරීම්වලින් අනතුරු ව ඒ පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- උක්ත තොරතුරු ලබා ගන්නා මාධ්‍ය පදනම් කර ගනිමින් සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. (කණ්ඩායම් 4ක්)

ගුවන්විදුලියට සවන් දෙන	රූපවාහිනිය නරඹන	පුවත්පත් කියවන	අන්තර්ජාලය භාවිතයට ගන්නා

- කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර, අදාළ මාධ්‍ය මඟින් ලබාගත් ප්‍රයෝජන හා තොරතුරු ගොනු කර පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.
- සිසුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

පියවර 1

- තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පරිගණකය කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව කෙසේ යොදා ගත හැකි දැයි සිසුන්ගෙන් විමසා සාකච්ඡා කරන්න. සිසුන් ප්‍රකාශ කරන අදහස් ලැල්ලේ සටහන් කරන්න. අනතුරු ව සාකච්ඡා කර ඔබේ අදහස් ද ඉදිරිපත් කරන්න.
- මෙහි දී සිසුන්ට පැහැදිලි කිරීමට පෙර, පහත කරුණු පිළිබඳ අවබෝධය ගුරුවරයා ලබාගත යුතු බව සලකන්න. මෙම තොරතුරු අනුව සිසුන් සුදුසු පරිදි දැනුම්වත් කිරීමට කටයුතු කරන්න.
  * පරිගණකය යොදා ගැනීම
    - පරිගණක තනි තනි ව, ඒවා අතර සම්බන්ධතාවකින් තොර ව යොදා ගැනේ. (නිවෙස්වල භාවිතය)
    - රජයේ හා පෞද්ගලික ආයතනවල පරිගණක රාශියක් එකට සම්බන්ධ කර යොදා ගැනේ.
    - පරිගණකය යොදාගෙන, පුවත්පත්, පොත්පත්, ලියුම්/ලිපි, පෝස්ටර, වෙළෙඳ දැන්වීම්, සුබපැතුම් පත්, අත් පත්‍රිකා, රූප සටහන් ආදි විවිධ දෑ නිර්මාණකරණය කෙරේ.

- පරිගණකයට අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබාදීම මඟින්, ප්‍රධාන වශයෙන් වාසි දෙකක් ලැබේ. ඉන් එකක් 'වෙබ් පිටුව'යි. අනෙක් 'විද්‍යුත් තැපෑල'යි.

ලෝක ව්‍යාප්ත ජාලය (www) මඟින් වෙබ් අඩවි ලබා දේ.

- වෙබ් අඩවියක් (website) පිටු රාශියකින් සමන්විත පොතක් සේ දිස්වේ.
- වෙබ් අඩවියක් විවෘත කිරීම සඳහා එයට අදාළ 'වෙබ් ලිපිනය' අවශ්‍ය වේ.
- පරිගණකය මඟින් වෙබ් අඩවියෙන් පිටු විවෘත කර පරිශීලනය කිරීමට 'වෙබ් බ්‍රව්සර්' (web browser) මෘදුකාංග ඇත.
- බොහෝ විට ඒවා නොමිලයේ ලැබේ.

* මෙම වෙබ් අඩවි හරහා අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු සොයාගත හැකි බව ද දැනුම්වත් කරන්න.

විද්‍යුත් සන්නිවේදනයේ පෙරළිකාර මෙවලමක් ලෙස විද්‍යුත් තැපෑල සැලකිය හැකි ය.

- යම් ලියුමක්/ලිපියක් විවිධ රටවල සිටින විවිධ පුද්ගලයන්ට යැවීමටත්, විවිධ ස්ථානවලින් ලැබෙන ලිපි/ලියුම් එක ම පුද්ගලයාට යොමු කිරීමටත් විද්‍යුත් තැපෑල උපකාරී වේ.
- දැනට ලෝකයේ ඉතා ම අඩු වියදමකින්, දුර බැහැර රටවල/ස්ථානයක සිටින පුද්ගලයන්ට, ඉතා ඉක්මනින්, එනම් ඉතා ම කෙටි කාලයක් තුළ යැවීමට හැකි වීම විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සුවිශේෂත්වය යි.

පියවර 2

- පරිගණක ආශ්‍රයයෙන් පහත අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා ඃ විද්‍යුත් තැපෑල මඟින්
  - * ලිපි යැවීම
  - * ලිපි සැකසීම
  - * පින්තූර යැවීම
  - * වීඩියෝ මඟින් තොරතුරු සන්නිවේදනය කිරීම

- සුහුරු දුරකථන (smart phone) මඟින් තොරතුරු ලබා ගැනීමට හෝ ලබා දීමට හෝ විවිධ ක්‍රම වර්තමානයේ භාවිත කරන බව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- විදුලි පණිවිඩ, ඊමේල්, වෙබ් අඩවි සහ තොරතුරු හුවමාරු ක්‍රම පිළිබඳ ව විමසා බැලීමට සහ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

★ **සිසුන් අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමේ දී වැඩිහිටි අයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ පමණක් සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.**

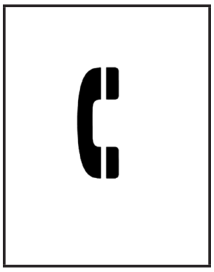
ක්‍රියාකාරකම 3

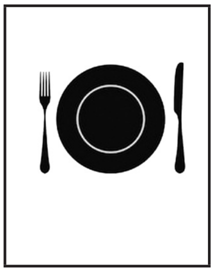
- පාසලේ පරිගණකාගාරයක් තිබේ නම් විදුහල්පතිගේ අවසරය අනුව විෂය භාර ගුරුවරයාගේ සහාය ඇති ව, පරිගණක පිළිබඳ මූලික දැනුම සිසුන්ට ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කරන්න. (පාසල් පරිගණකාගාරයක් නැති අවස්ථාවල උකුළත පරිගණකයක් (laptop) යොදාගෙන සිසුන්ට මෙම මූලික දැනුම ලබාදීමට කටයුතු කළ හැකි ය.)
- පරිගණකයේ මූලික කොටස් පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පරිගණකය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අත්දැකීම සිසුනට ලබා දෙන්න.
- පරිගණකයේ ක්‍රියාකාරකම් අත්දැකීම ලැබීමෙන් පසු එම අත්දැකීම් පිළිබඳ ව තම අදහස් දැක්වීමට සිසුන් දිරි ගන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

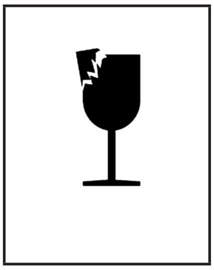
- ලෝකය පුරා පොදුවේ යොදා ගන්නා සම්මත සලකුණු/සංකේත/සංඥා පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. එවැනි සංකේත කිහිපයක් පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. එම සංකේත පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

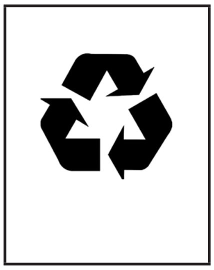
ආබාධිත


දුරකථන පහසුකම්


බොජුන් සල

ගුවන් තොටුපළ


බිඳෙනසුලුය


ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
කළ හැකි

- මේ පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුනට පවරන්න.
- බිත්ති පුවත් පතකට සරිලන සේ මෙම තොරතුරු ගොනු කරන්න.
- ආහාර ඇසුරුම්, ඖෂධ ඇසුරුම් හා සම්බන්ධ වෙළෙඳ දැන්වීම්, ගුවන්විදුලි, රූපවාහිනී යන්ත්‍ර වැනි ගෙදර දොර පරිහරණය කරන විවිධ උපකරණ මිලට ගැනීමේ දී දෙනු ලබන උපදෙස් පත්‍රිකා හැකි තරම් රැස් කරන්න.
- මේ එක් එක් වර්ගයේ විස්තර පත්‍රිකාවල හෝ ඇසුරුම් පත්වල හෝ ලේබල් මත මුද්‍රිත විස්තරවල හෝ අවධාරණය කර ඇත්තේ කුමන කරුණු දැයි සොයා බැලීමට සිසු කණ්ඩායම්වලට පවරන්න.

උදා : * ඖෂධ ආරක්ෂා කර ගත යුතු ආකාරය

* ඖෂධ කුමන රෝගාබාධ සඳහා ද

* ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ (බොහෝ විට මෙම උපදෙස් ඉංග්‍රීසි බසින් මුද්‍රිත ව ඇත.)

- මෙවැනි උපදෙස් සහිත පත්‍රිකා කිහිපයක් එකතු කර එය නිරීක්ෂණයට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එහෙත් දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය යටතේ බොහෝ විට සිංහල හා දෙමළ බසින් සඳහන් කර ඇත. (උපදෙස් සහිත පත්‍රිකා කිහිපයක් එකතු කර එය නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව දෙන්න.)
- එදිනෙදා පරිහරණය කරන සරල උපකරණ භාවිත කිරීම සඳහා ද උපදෙස් පත්‍රිකා නිර්මාණය කිරීම කෙරෙහි සිසුන් යොමු කිරීම කළ හැකි ය. මෙවැනි උපදෙස් පත්‍රිකාවල ඇති ප්‍රයෝජනය පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසා බැලීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- පාසලේ/නිවසේ අනාරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට කෙටි චාරිකාවක යෙදෙන්න. එබඳු අනතුරු එම ස්ථානයේ දී සිදු වී තිබෙන්නට ද පිළිවන. ඒ පිළිබඳ ව අවට අය දන්නවා / නොදන්නවා විය හැකි ය.
- එහි ආරක්ෂාව සඳහා ගත යුතු පියවර විස්තර කෙරෙන පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කිරීමට සලස්වන්න. අනතුරු ව එය සංකේත හා සංඥා සහිත නිර්මාණයක් බවට පත් කරන්න.

  උදා : පාරේ කැඩී ගිය තැන්, පාර අයිනේ ඇති වළවල්, වසා නැති පරණ ළින්, ගැඹුරු මඩවලවල්
- නාද මඟින් ද යම් යම් අවස්ථා/සිද්ධි ආදිය සංකේතවත් වන බව පැහැදිලි කරන්න.

  උදා : * බයිසිකල් සීනුව (තැපැල් බෙදාහරින මහතාගේ පැමිණීම සංකේතවත් වේ.)

  * ගිලන් රථ නළාව
- නාදවලින් සංකේතවත් වන සිද්ධි පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.

  උදා : පාරෙන් ඉවත් වනු, පෙරහැරක් එයි, බසය නතර කරනු, ප්‍රවෘත්ති ඇසීමට, වැඩ කරන සමහර ස්ථානවලින් නිකුත් කෙරෙන හඬ, පන්සලේ ඝණ්ටා නාදය, වත්තේ සංගුව (සයිරනය)
- පන්තියේ විවිධ කාර්ය සඳහා සංඥා නාද කිහිපයක් නිර්මාණය කර ගැනීමට සිසුනට උපදෙස් දෙන්න.

  උදා : * තුන් වන කණ්ඩායමේ හතර වන සිසුවා මේසය ළඟට එන්න. මේ සඳහා නාද සංඥාවක් නිර්මාණය කරන්න.

  * සිසුන් සියල්ලන් ම නැඟිටින්න.

  * සිසුන් සියල්ලන් ම පන්තියෙන් එළියට යන්න.

  * පළමු වන හා දෙවන කණ්ඩායම්වල සිසුන් පමණක් පන්තියෙන් ඇතුළට එන්න.
- ආදේශ වාද්‍ය භාණ්ඩ උදවු කරගෙන ප්‍රවෘත්ති ආරම්භයට හා අවසානයට වාදනය කළ හැකි වාදන ඛණ්ඩයක් නිර්මාණය කිරීමට යොමු කරන්න. ඉන් පසු එම වාදනය ඉදිරිපත් කර ප්‍රවෘත්ති කීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.

- මෙම ක්‍රියාව පන්තියේ සිටින සෑම සිසුවකුට ම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි අඛණ්ඩ ව සිදු කරන්න. (සෑම සතියක ම අවස්ථා 2ක් පමණ)
- මෙම සියලු තොරතුරු උපයෝගි කර ගනිමින් අන් අය දැනුම්වත් කිරීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණාත්මක රංගනයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

  උදා : * වීදි නාට්‍ය

  * අභිරූපණ
  * විරිඳු පන්ති

ක්‍රියාකාරකම 6

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර පහත තොරතුරු පිළිබඳ කරුණු ගොනු කර ගෙන ඒමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

  උදා : ගුවන් විදුලිය

  * ගුවන් විදුලියට සවන් දීමේ වාසි/අවාසි
  * රූපවාහිනිය නැරඹීමේ වාසි/අවාසි
  * මුද්‍රිත පොත්පත්වල ඇති වාසි/අවාසි
- විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය හේතුවෙන් සමාජයේ ඇතිවන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉන් පසු සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා ඔවුන් විසින් ගෙනෙන ලද තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පන්තියේ සිසුන් ප්‍රමාණය අනුව කණ්ඩායම් ගණන වැඩි කර එක් මාධ්‍යයක් පිළිබඳ කණ්ඩායම් දෙකකට/කිහිපයකට පවරන්න.
- පහත කරුණු තවදුරටත් සිසු ඉදිරිපත් කිරීම්වල දී තහවුරු කරන්න.

* ගුවන් විදුලියට සවන් දීමෙන් ලැබෙන වාසි

- සවන් දීමෙන් (කන ඔස්සේ) තොරතුරු/ප්‍රවෘත්ති දැනගත හැකි වීම
- කල්පනා ශක්තිය (පරිකල්පනය) වර්ධනය වීම. (imagination)
- කැමැති නාලිකා තෝරාගෙන සවන් දිය හැකි වීම
- අනෙකුත් කාර්යයන් කරන අතරතුර සවන් දිය හැකි වීම
- ශ්‍රමිකයින්ට/කම්කරුවන්ට ඉතා සුදුසු මාධ්‍යයක් වීම
- ජංගම දුරකථනය භාවිතයෙන් ද සවන් දිය හැකි වීම.

* ගුවන්විදුලියට සවන් දීමෙන් ඇති විය හැකි අවාසි

- අධික ශබ්දය කන් බෙරයට හානිකර වීම
- තමා කරන කාර්ය නිසි ලෙස කිරීමට බාධාවක් වීම
- අවට සිටින අයට කරදරයක් වීම
- අධික ශබ්දය හේතුවෙන් පරිසරය දූෂණය සිදුවීම

* රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් ඇති වන වාසි
  - ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලින් ලැබෙන තොරතුරු සවන් දීමට හා බැලීමට හැකි වීම
  - අප කැමැති වැඩසටහන් තෝරා නැරඹීමට හැකි වීම
  - ලෝකයේ සිදු වන දෑ අප නිවසේ සිට ම දැක බලාගත හැකි වීම

* රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් සිදු වන අවාසි
  - අඛණ්ඩ ව වැඩි වේලාවක් නැරඹීම හේතුවෙන් දෘෂ්ටියට බලපෑම් ඇතිවීම
  - මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය හීන වීම
  - එක ම ස්ථානයේ අසුන් ගෙන දීර්ඝ කාලයක් නැරඹීමේ පුරුද්ද හේතුවෙන් තරබාරු බව ඇති වීම, දියවැඩියාව වැනි රෝගාබාධවලට ගොදුරු වීම
  - බෙල්ලේ ආබාධ ඇතිවීම
  - ශබ්ද දූෂණය/ආලෝක දූෂණය (පරිසර දූෂණය)
  - බලශක්ති විදුලිය පරිභෝජනය වැඩි වීම
  - රූපවාහිනී වැඩසටහන්වලට ඇබ්බැහි වීම
  - කාලය අපතේ යාම
  - පුද්ගල ඇසුර අඩු වීම
  - කියවීමේ රුචිය අඩු වීම

- පරිගණක හා දුරකථන වැනි වෙනත් මාධ්‍ය භාවිතයේ වාසි/අවාසි තවදුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
- එක් එක් මාධ්‍ය භාවිතයෙහි වාසි/අවාසි පිළිබඳ තව දුරටත් අවධානය යොමු කරමින්, එවැනි තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ව කථාබහ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එක් එක් මාධ්‍ය භාවිතය නිසා ඇති වන අවාසි දැක්වීමට අභිරූපණ රඟ දැක්වීම් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුනට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- රූපවාහිනිය නැරඹීම හේතුවෙන් ඇතිවන අවාසි පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමට සුදුසු පෝස්ටර නිර්මාණය කිරීමට හා ඒවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
- විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය හේතුවෙන් ඇතිවන අවාසි දැක්වීමට චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් සංවිධානය කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න. සිසුන් තවත් මෙවැනි අර්ථවත් දේ නිර්මාණයට දිරි ගන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- වැරදි/සාවද්‍ය ප්‍රවෘත්ති/තොරතුරු ප්‍රකාශ කිරීම හේතුවෙන් ඇති විය හැකි අයහපත් තත්ත්ව පිළිබඳ භූමිකා රංගන තනි තනි ව හා කණ්ඩායම් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මාධ්‍ය මඟින් වගකීමකින් තොර ව සාවද්‍ය/වැරදි ප්‍රවෘත්ති ප්‍රකාශ කිරීමෙන් ඇති විය හැකි අයහපත් තත්ත්ව පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- මේ පිළිබඳ ව මහජනතාව දැනුම්වත් කිරීම සඳහා 'වීදි නාට්‍යයක්', එළිමහනේ හෝ පාසල් භූමියෙහි හෝ රඟදැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.
- මෙවැනි දේ ජීවිතයට එක් කර ගනිමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය බව සිසුන්ට තව දුරටත් පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට පෙර ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාවක් ඉදිරිපත් කර කණ්ඩායම් වශයෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමට යොමු කරන්න.

> * සිසුන් මධ්‍ය රේඛාවේ පෙළ ගස්වන්න.
> * ගුරුවරයාගේ විධාන අනුව මධ්‍ය රේඛාවේ සිට ලැබෙන විධානය අනුව ගොඩ, මඩ, වැල්ල, මඩ, ගොඩ, දිය ආදි ලෙස පැනීම කළ යුතු ය.
> * විධාන දීමේ දී දියේ සිට වැල්ලට පැනීම වැනි කිරීමට අපහසු විධාන නොදිය යුතු ය.
> * නියමිත විධානයට අනුව සීමාවේ නොසිටින අය දැවී යති.
> * මුල දී විධාන අතර පරතරයක් ඇති ව ලබා දිය යුතු අතර පසු ව ඉක්මනින් විධාන දිය යුතු ය.
> * සිසුන් නිසි පරිදි සවන් දී තීරණය ගත යුතු ය.
> * මේ ආකාරයට නිශ්චිත වේලාවක් හෝ කිහිප දෙනෙකු පමණක් ඉතිරි වන අවස්ථාව දක්වා හෝ ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- ඉහත තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවා එහි උපදෙස් අනුව ක්‍රීඩාව කරගෙන යාමට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
- නිවැරදි ව තොරතුරු ලබාගෙන ක්‍රීඩාව සිදු කළ කණ්ඩායම් අගය කරන්න.
- තොරතුරු ලබා ගැනීම නිවැරදි නොවූයේ නම් ක්‍රීඩාව කරගෙන යන ආකාරයට බාධා විය හැකි බව උදාහරණ දක්වමින් අවධාරණය කරන්න.

උදා :

දිය

ගොඩ

මධ්‍ය රේඛාව

මඩ

වැල්ල

5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "කොළඹ චීත්තේ" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

16. තේමාව : අපේ අතීත විත්ති

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපට ඉතා ප්‍රෞඪ ඉතිහාසයක් ඇත. අප ඈත අතීතයේ සිට ඉතා දියුණු ශිෂ්ටාචාරයකට උරුමකම් කියා ඇත. තාක්ෂණයෙන් ද කලාශිල්පවලින් ද සංස්කෘතික ගුණාංගවලින් ද එදා බොහෝ දියුණු තත්ත්වයක් පැවැති බවට සාධක බොහෝ ය. අපේ අනාගත පුරවැසියන් මෙම තත්ත්වයන් හොඳින් හඳුනාගෙන ඒවාට සංවේදී ව කටයුතු කරන පිරිසක් වීම වැදගත් ය. ඉතිහාසයෙන් උගත යුතු පාඩම් හා ආදර්ශය ලබාගෙන ක්‍රියා කරනු ලබන පිරිසක් අනාගතයේ රටට දායාද කරනු පිණිස මෙම තේමාවේ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඇත.

නිපුණතා :

- ඓතිහාසික මෙන් ම වටිනාකමකින් යුතු ස්ථාන අගය කරමින් ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට කටයුතු කරයි.
- ඓතිහාසික සංස්කෘතික වටිනාකමක් ඇති ශාක, ස්ථාන, වෙනත් දෑ හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- අතීත කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය කරයි.
- තම ප්‍රදේශයේ/රටේ කැපී පෙනෙන සේවයක් සැලසූ චරිත අගය කරමින් එම චරිත ආදර්ශයට ගෙන ක්‍රියා කරයි.
- අතීත උරුමයන් විදහා දැක්වෙන නිර්මාණ කරයි.
- අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩාවල අගය කිරීමෙන් යුතු ව නිරත වෙයි.
- අතීත මුතුමිත්තන් රට වෙනුවෙන් කළ සේවය හා අතීත අභිමානය පිළිබිඹු කරන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු ස්ථාන කිහිපයක තොරතුරු රැස් කොට ඒවා රැක ගැනීමට කළ හැකි දේ ප්‍රකාශ කරයි.
- ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුත් කලාකෘති ලැයිස්තු ගත කොට ඉන් කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු විස්තර කරයි.
- අතීත කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය කොට ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- රටේ දියුණුවට මහඟු සේවයක් කළ රජවරුන් කිහිප දෙනෙකු හඳුනා ගෙන ඔවුන්ගෙන් ගත හැකි යහපත් ආදර්ශ තම ජීවිතයට එක් කර ගන්නා අයුරු විස්තර කරයි.
- අතීත කලාකෘති ඇසුරෙන් විවිධ නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
- පැරණි සාමූහික ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- දේශාභිමානය ඔප් නැංවෙන විරිඳු, කවි ගායනා කර ඒවාට සුදුසු රිද්මානුකූල චලන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර සිසුන් දැනුම්වත් කොට ඓතිහාසික වැදගත්කමකින් යුත් ස්ථානවල තොරතුරු හා පින්තූර ගෙන්වා එක්රැස් කර තබා ගන්න.
- තේමාව ආරම්භ වන දිනයේ ඒවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඉන් පසු ඒවා නිරීක්ෂණය කිරීමටත්, මෑතක දී එම ස්ථාන නරඹා ඇත් නම් සිය අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : පහත සඳහන් පින්තූර සපයා ගන්න.

සීගිරිය	ශ්‍රීපාදය	දළදා මාලිගාව	පරාක්‍රම සමුද්‍රය	ඉසුරුමුණිය

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. එක් කණ්ඩායමකට එක් ස්ථානයක් බැගින් ලබා දී ඒ පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙනෙන ලද කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න. තව දුරටත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් ඒවා සොයා ගැනීමට පුස්තකාලයය, වෙත සිසුන් යොමු කරන්න.
- තම කණ්ඩායමට අදාළ ස්ථානවල
  * ඓතිහාසික වටිනාකම,
  * ඒවා තව දුරටත් ආරක්ෂා කළ යුත්තේ ඇයි ?,
  * ඒවා රැක ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද ? යන්න පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ඒවා පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉහත සඳහන් ඓතිහාසික වැදගත්කමක් ඇති ස්ථානවල දී අප කළ යුතු දේ හා අප නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ ව වගුවක් සකස් කිරීමට ද උපදෙස් දෙන්න.

  උදා :

අප කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ
* අපිරිසිදු නොකිරීම. * ආරක්ෂිත වැටවල් යෙදීම * උපදේශාත්මක පුවරු ප්‍රදර්ශනය * ජාතික වශයෙන් මේවායේ ඇති වැදගත්කම විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ දැනුවත් කිරීම. * රජයෙන් ලබා දී ඇති උපදෙස් හා සංරක්ෂණය සඳහා පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් දෙන ලද උපදෙස් පිළිපැදීම.	* ඉරි ඇඳීම, කුරුටු ගෑම * විනාශ කිරීම * අනවශ්‍ය දේ ලිවීම * උපදේශාත්මක පුවරුවල ඇති දේ ඒ අයුරින් සිදු නොකිරීම * පිළිම මත වාඩි වීම * සංරක්ෂණ කටයුතුවලට පටහැණි ව කටයුතු කිරීම * ප්ලාස්ටික් පොලිතීන් වැනි දේ, කුණු කසළ පරිසරයට මුදා හැරීම.

- මේ ආකාරයට අපේ රටේ ඓතිහාසික වටිනාකමින් යුත් ස්ථාන, ශාක, උපකරණ සහ වෙනත් සුවිශේෂ වූ දේවල ඇති වටිනාකම සිසුන් තුළ තහවුරු කර ඒවා රැක ගැනීමට අප සැම විට ම කටයුතු කළ ආකාර පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන් විසින් ද එවැනි යහපත් ක්‍රියාකාරකම් කර ඇත් නම් ඒවා ද ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- අතීත කලාකෘති හා බැඳි ජනකථා/ජනප්‍රවාද ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු දන්නා අය වෙතොත් එම තොරතුරු අසා දැනගෙන ඒමට මුලින් ම සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කොට ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු කලාකෘති පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පොත්පත් සොයා ඒ පිළිබඳ ව තව දුරටත් තොරතුරු සොයා බැලීමට සිසුන් පුස්තකාලයය වෙත ද යොමු කරන්න. සොයාගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට එම කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. ඒ ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මෙහි දී ඒ සඳහා අතීත මුතුමිත්තන් කළ ශ්‍රේෂ්ඨ නිර්මාණ කිහිපයක් අවබෝධයෙන් යුතු ව අධ්‍යයනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් ලබාගත් තොරතුරු ඔස්සේ ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් හෝ අධ්‍යාපන චාරිකාවක් හෝ සංවිධානය කිරීමට සැලසුම් කරන්න.
- එම ස්ථාන නැරඹීම සඳහා පෙර සූදානම් වීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
  - * සංවිධාන කටයුතු හා ආරක්ෂාව
  - * බැලීමට යන ස්ථාන
  - * ඒවායේ ඇති වැදගත්කම/වටිනාකම
  - * ස්වරූපය (කුමන ආකාරයේ කලාකෘතියක් ද යන වග, එනම්, වාරි කර්මාන්ත/ චිත්‍ර/ කැටයම්, බලකොටු, වෘක්ෂ, දියඇලි . . . වැනි)
- මෙම ගවේෂණ චාරිකාවේ දී ලබාගත් තොරතුරු වාර්තා කිරීමට ද මඟ පෙන්වන්න.
  - * චිත්‍ර මඟින්
  - * තොරතුරු ලිඛිත ව සාරාංශගත කිරීමෙන්
  - * ප්‍රස්තාර මඟින්
  - * කවි/ගීත/නාට්‍ය මඟින්
  - * සටහන් මඟින්
- චාරිකාවෙන් පසු ඉහත ආකාරයට ලබාගත් තොරතුරු වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස සිසුන් ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු ඇසුරෙන් අලංකාර පොත් පිංචක් ද සකස් කර පුස්තකාලයයට බාර දීමට යොමු කරන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- අතීතයේ රුහුණු, මායා, පිහිටි ලෙස බෙදී ගිය අපේ රටේ ශ්‍රී විභූතිය සඳහා උර දුන් රජවරුන් කිහිප දෙනකු රාජ්‍ය කළ බව සිසුන්ට කියා දෙන්න.
- ඒ අනුව තම පාසල පිහිටියේ මින් කුමන කොටසක ද යන්නත්, අතීතයේ ලංකාවේ රජවරුන් අතරින් තම ප්‍රදේශයේ රාජ්‍ය පාලනය කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද යන්නත් සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.
- මේ සඳහා රජවරුන්ගේ තොරතුරු හා ඔවුන් කළ සේවය ඇතුළත්, සරල ව කරුණු ලියන ලද පොත්පත් පරිශීලනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * පරාක්‍රමබාහු රජතුමා

  * කාශ්‍යප රජතුමා

* එළාර රජතුමා
* දුටුගැමුණු රජතුමා
* ධාතුසේන රජතුමා
* පණ්ඩුකාභය රජතුමා

- එම එක් එක් රජ කෙනෙකුගේ හෝ කිහිප දෙනෙකුගේ හෝ සේවය, රාජ්‍ය සමය වැනි තොරතුරු ඇසුරින් භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම තොරතුරු ඇසුරු කරමින් සතියට එක් රජතුමකු නම් කොට බිත්ති පුවත්පතට නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට පන්තියේ සිසුන් ප්‍රමාණය අනුව වෙන් කර ලබා දෙන්න.
- එහි දී, * පින්තූර
    * රචනා
    * චිත්‍ර
    * කවි/කතන්දර වැනි විවිධාකාර නිර්මාණ එහි ඇතුළත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නියමිත පරිදි නිර්මාණ පුවරුව සතියකින් අලුත් වෙනවා ද යන්න සොයා බලන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- අපේ රට දියුණුවට මහඟු සේවයක් කළ රජවරුන් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර ගෙන ඒමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා : * **පණ්ඩුකාභය රජතුමා**

පණ්ඩුකාභය රජතුමාගේ පියා දීඝගාමිණී කුමරු ය. මව චිත්‍රා කුමරිය යි. පණ්ඩුකාභය කුමරු අනාගතයේ රජවනු දැකීමට අකැමැති වූ පිරිස් කුමරු රජවීම වළකනු පිණිස කටයුතු කළ හ. එහෙත් සිය ඥානයෙන් ඒ සියලු බාධා ජයගත් පණ්ඩුකාභය කුමරු තිසි වයසට පත් වූ කල ස්වර්ණපාලී නම් කුමරියක සරණ පාවා ගත්තේය. පසු ව රටේ රජු බවට පත් විය.

රජතුමාට ඉතා ඉක්මනින් තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශය දියුණු කොට එතෙක් අනුරාධගාම නමින් හැඳින්වූ එය අනුරාධපුරයක් බවට වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය විය. නගරයේ ආරක්ෂාව සඳහා එම ප්‍රදේශය වටා දිය අගළක් ඉදි කළේ ය. නගරයට ඇතුළු වීම සඳහා ප්‍රධාන දිශා හතරේ දොරටු හතරක් නිර්මාණය කොට එම දොරටු හරහා නගරයේ අනෙක් කොටස් සම්බන්ධ වන පරිදි මාර්ග පද්ධතියක් පිහිටුවීය. නගරය ඇතුළත උද්‍යාන, පොකුණු ආදි සුන්දර දෑ ඉදි කළේ ය.

නගරයේ විසූ විවිධ ජනකොටස් අතර ආගමික සහජීවනය ඇති කිරීමේ අරමුණින් ඒ ඒ ආගම් වෙනුවෙන් දේවාල ගොඩ නැංවී ය. නගරයක් අසල පළමු වරට වැවක් ඉදි කළේ පණ්ඩුකාභය රජතුමා ය. ඒ කාලයේ එම වැව හැඳින්වූයේ අභය වැව නමිනි. දැනට අනුරාධපුරයේ දකින්නට තිබෙන බසවක්කුලම නමින් හැඳින්වෙන්නේ එම වැව යි.

පණ්ඩුකාභය රජතුමා මෙසේ මහත් වෙහෙසක් දරමින් තම රටවැසියන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් උදාර සේවයක් කරමින් අවුරුදු හැත්තෑවක් මෙරට රජකම් කළේ ය. එතුමා කුඩා කාලයේ නොයෙක් දුක් කරදරවලට මුහුණ දුන්න ද හොඳින් ඉගෙන ඒ සැම බාධකයක් ම ජයග්‍රහණ කොට අවසානයේ රට වෙනුවෙන් ඇප කැප වූ ආකාරය සියලු දෙනාට ම ආදර්ශයකි.

* **දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා**

දේවානම්පියතිස්ස රජතුමාගේ පෙර නම තිස්ස ය. ඒ කාලයේ ඉන්දියාව පාලනය කරන ලද්දේ ධර්මාශෝක අධිරාජයා විසිනි. තිස්ස රජතුමා බලයට පත් වූ පසු ධර්මාශෝක අධිරාජයා වෙත දූත පිරිසක් පිටත් කළේ ය.

එකී දූත පිරිස නැවත ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විට තිස්ස රජතුමාගේ අභිෂේකයට අවශ්‍ය දේ ධර්මාශෝක අධිරාජයා විසින් මෙරටට එවන ලදි. අශෝක රජතුමා භාවිත කළ දේවානම්පිය යන ගෞරව නාමය පසු කාලයක තිස්ස රජතුමා ද භාවිත කළේය.

අශෝක රජතුමාගේ පුත් වූ මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් ශ්‍රී ලංකාවට බුදු දහම රැගෙන වැඩියේ දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා මෙරට පාලනය කරමින් සිටි කාලයේ දී ය.

දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා විසින් ථූපාරාමය ඉදි කරවන ලදි. භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට අවශ්‍ය පිරිවෙන් කිහිපයක් ඉදි කරවූ රජතුමා ඒ මුළු ප්‍රදේශය මහා විහාරය යැයි නම් කර සඟසතු කොට පූජා කළේ ය.

ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ මෙරටට වැඩම කරවූයේ ද දෙවනපෑතිස් රජු රට පාලනය කරන කාලයේ දී ය. බුදු දහම වැළඳ ගෙන පැවිදි වී සිටි පිරිසට වාසය කිරීම සඳහා පූජා කළ ගල්ගුහා ප්‍රමාණය හැට අටක් වූ නිසා එය අට සැට ලෙන ලෙස හැඳින්විණි. දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා විසින් ඉටු කරන ලද තවත් වැදගත් කටයුත්තක් වූයේ අනුරාධපුරයේ නගර සීමාව ලකුණු කිරීම ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ බුදු දහම වැළඳ ගත් පළමු වන පාලකයා දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා ය. දේවානම්පියතිස්ස රජතුමාගේ දුර දක්නා නුවණ නිසාත්, සැදැහැති බව නිසාත් ලාංකිකයන්ට බෞද්ධයන් වීමේ වාසනාව උදා විය.

* **එළාර රජතුමා**

සොළී දේශයේ සිට පැමිණ ලංකාව ආක්‍රමණය කර බලය ලබාගත් මොහු යුක්තිය සහ සාධාරණත්වය ඉටු කිරීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රසිද්ධ රජ කෙනෙකි.

සතුරාටත්, මිතුරාටත් එක ම විදියට සැලකීම මෙම රජුගේ විශේෂත්වයකි. නඩු විසඳීමේ දී නීතිය එක හා සමාන ව තමාගේ පුතාටත් රටේ සාමාන්‍ය ජනතාවටත් ක්‍රියා කිරීම එළාර රජතුමාගේ චරිතයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. එමෙන් ම රට වැසියාගේ අවශ්‍යතා ඕනෑ ම වේලාවක දැන්වීමට හැකි වන ලෙසින් පහසුකම් සපයා දුන් (රජ මාලිගය ඇතුළේ සීනුවක් එල්ලා තැබීම) මොහු වසර 44ක් නොකඩවා සිය රාජ්‍ය පාලනය කළේය. යුද්ධයෙන් මියගිය එළාර රජතුමාගේ සොහොනට ගෞරව කළ යුතු බව දුටුගැමුණු රජතුමා දක්වා ඇත්තේ එතුමා සතු ආදර්ශවත් චරිත ලක්ෂණ නිසාවෙනි. එසේ ම ඓතිහාසික තොරතුරු ඇතුළත් අපේ පැරණි ම ග්‍රන්ථයක් වන මහාවංශයේ පවා එළාර රජතුමා පිළිබඳ සඳහන් වන්නේ සාධාරණ හා යුක්තිගරුක රජ කෙනෙකු ලෙස ය.

* **දුටුගැමුණු රජතුමා**

දුටුගැමුණු රජතුමා අපේ රට පාලනය කළ බුද්ධිමත් කාර්යශූර පාලකයෙකි. එතුමාගේ පියා කාවන්තිස්ස රජතුමා ය. මව විහාරමහා දේවිය යි.

දුටුගැමුණු රජතුමා අනුරාධපුරයේ වෙහෙර විහාර කිහිපයක් ඉදි කළේ ය. මිරිසවැටිය, රුවන්වැලිසෑය සහ ලෝවාමහාපාය ඊට අයත් ය.

යම් අරමුණක් ඉටු කර ගැනීම කෙතරම් දුෂ්කර වුව ද කාලයක් තිස්සේ සැලසුම් කොට බුද්ධිමත් ලෙස සහ ධෛර්යවන්ත ව ක්‍රියා කිරීමෙන් එය දිනා ගැනීම, රටට ආගමට හිතවත් වීම, ගරු කළ යුත්තන්ට ගරු කිරීම, රටවැසියන්ට ආදරය කිරීම ආදි ගති ලක්ෂණ දුටුගැමුණු රජතුමාගේ චරිතයෙන් කැපී පෙනෙයි. එසේ ම වසර හතලිස් හතරක සොළී පාලනයෙන් මුදවාගෙන රට එක්සේසත් කිරීමේ අසහාය ශ්‍රේෂ්ඨ නායකයාට අප ගරු කළ යුතු වන්නේ ය.

- එම රජවරුන්ගේ තොරතුරු, ජීවිත ආදර්ශයට ගෙන කටයුතු කළ හැකි ආකාරය සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉහත රජවරුන් කිහිප දෙනෙකුගේ ගත් ආදර්ශ, භූමිකා රංගන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

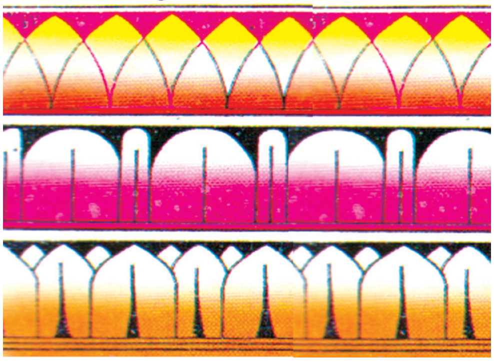
ක්‍රියාකාරකම 5

- හතර වන ශ්‍රේණියේ දී උගත් ලියවැල් හා පළාපෙති නිර්මාණ නැවත සිහිපත් කරන්න.
- එම නිර්මාණ චිත්‍රයකින් සිත්තම් කළ අප තවත් එවැනි නිර්මාණයක් මැටියෙන් අඹා එය කැටයමක් ලෙස නෙළමින් ඉස්මතු කර අලංකාර නිර්මාණයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කර ගන්න.
- ඒ සඳහා පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
    * පදම් කළ මැටි, නිල්, කහ, රතු ෆැබ්රික්/ පෝස්ටර්/ දියසායම්/ තීන්ත
    * පින්සල් දෙකක් (සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ)
    * ලී/ ප්ලාස්ටික් පුවරුවක්
    * තුඩ සහිත කෝටුවක්
    * ඒප්‍රනයක්
- ඒ සඳහා 4 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගත් ලියවැල් පළාපෙති සහිත අලංකාරවත් චිත්‍රයක් ඇඳීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉන් පසු මැටි හොඳින් අනා ලී/ප්ලාස්ටික් පුවරුව මත තුනී කරන්න./ අඹන්න.
- සිසුන් විසින් අඳින ලද චිත්‍රයට අනුව කැටයම තුඩ සහිත කෝටුවෙන් ඉස්මතු කර නෙලා ගන්න.
- නිමාවකින් යුතු ව නෙළාගත් මැටි පුවරුව දින 2ක්-3ක් පමණ හොඳින් වේළීමට තබන්න.
- ඉන් පසු සිසුන්ට වර්ණ පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙන්න. මූලික වර්ණ (ප්‍රධාන වර්ණ) හඳුන්වා දෙන්න. (උදා : නිල්, කහ, රතු)
- එම ප්‍රධාන වර්ණ දෙකක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සෑදෙන වර්ණ ද හඳුනා ගන්නට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (ද්විතීක වර්ණ)
- පින්සල සෑම විට ම වතුරෙන් සෝදා ගෙන තෙත හිඳුවා ගැනීමටත්, වර්ණ දෙකක් එකතු ව සකස් කර ගන්නා වර්ණය අනෙක් වර්ණ හා එකතු නොවීමට වගබලා ගැනීමටත් උපදෙස් දෙන්න.

- ඉන් පසු සකස් කරගත් ප්‍රධාන වර්ණ හා ද්විතීක වර්ණ වෙන් කර සාදා තබාගන්න.
- ඉන් පසු පින්සල ගෙන කලින් චිත්‍රනය කරගත් පරිදි පින්සල භාවිත කරමින් එම අඹමින් නෙළා ගත් (මැටි පසුබිමේ මතු කරගත්) ලියවැල්/පළාපෙති අලංකාර ව නිමාවකින් යුතු ව වර්ණ ගැන්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ලියවැල් මෝස්තර

පළාපෙති මෝස්තර



- සිසුන් සිදුකළ නිර්මාණ නැවත වේළෙන්නට තබා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- සෑම සිසු නිර්මාණයක් ම අගය කරන්න.
- පන්ති මට්ටමින් හෝ සමාන්තර පන්තිවල සිසුන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් හෝ පහත සඳහන් සැබෑ ද්‍රව්‍ය, උපකරණ එක්රැස් කොට ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වන්න.
  * අතීතයේ පරිභෝජනය කරන ලද ආහාර වර්ග
  * කුස්සියේ උපකරණ
  * ඖෂධ වර්ග
  * මැහුම් ගෙතුම් විවීම්
- එයට අමතර ව මෙවැනි අතීතයේ භාවිත කරන ලද උපකරණ තිබෙන ස්ථාන නැරඹීමට හැකි පරිදි ක්ෂේත්‍ර චාරිකා ද සැලසුම් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 - චක්ගුඩු පනිමු

- ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර් 10 x 10 වන සේ සීමා සලකුණු කර ගන්න.
- මීටර් 10ක් එක් කොටසකට වන සේ මැදින් ඉරක් අඳින්න.
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න. එක් පිලකට 8-10ක් වන සේ කණ්ඩායම් කිරීම සුදුසු වන අතර, කණ්ඩායම් කිරීමේ දී සමාන දක්ෂතා ඇති අය කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන සේ කටයුතු කළ යුතු ය.

- කණ්ඩායම් නායකයන් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් අනතුරු ව කාසියේ වාසිය ජයගත් පිලෙන් අනෙක් පිලට පහරදීමට යායුතු අතර ඔහු/ඇය "චක් ගුඩු . . . ගුඩු . . . ගුඩු . . ." යනුවෙන් හුස්ම අල්ලා නොනවත්වා ගුඩු කිව යුතුය. ඔහු/ඇය ගුඩු පනින්නා නම් වේ.
- 'ගුඩු' කීම නිවැරදි ව කිරීමට නොහැකි වුවහොත් දැවී යන අතර, විරුද්ධ පිලට ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
- ගුඩු පනින්නා ප්‍රතිපිලේ ක්‍රීඩකයකු හෝ ක්‍රීඩකයන් ස්පර්ශ කර තම පිලට ආ යුතු ය. ඒ අතර ඔහු/ඇය ගුඩු කීම කළ යුතු ය.
- ගුඩු පනින්නාට ප්‍රතිපිලේ පහරදෙන/ස්පර්ශ කරන සැම අයකු සඳහා ම ලකුණු 10 බැගින් හිමිවන අතර ඔවුහු දැවී යති.
- ගුඩු පනින්නාට විරුද්ධ පිලට ගොස් පහර දීමට නොහැකි නම් නැවත තම පිලට පැමිණීමට හැකි ය. එවිට එක් පිලකටවත් ලකුණු හිමි නොවේ.
- ගුඩු පනින්නාගේ ස්පර්ශයට/පහරකෑමට ලක් නොවී තම සීමාවේ එහා මෙහා චලනය වීමට, ප්‍රතිපිලට අවස්ථාව ඇත.
- එමෙන් ම ප්‍රතිපිලට ගුඩු පනින්නා අල්ලා ගත හැකි ය. එවිට ඔහු/ඇය දැවී යන අතර ප්‍රතිපිලට ලකුණු 10ක් හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට මාරුවෙන් මාරුවට පිල් දෙකේ අය පහරදීමට යා යුතු ය.
- සියලු ක්‍රීඩකයින් දැවී යනතුරු හෝ නිශ්චිත ලකුණු ප්‍රමාණයක් සඳහන් කර (උදා : ලකුණු 50) එය ලබා ගන්නා තුරු හෝ නිශ්චිත වේලාවක් (උදා: විනාඩි 10) තරගය පවත්වා ගැනීම කළ හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 7

- දේශාභිමානය ඔප්නැංවෙන පහත සඳහන් ගීත/විරිඳු ගායනයට මෙන් ම රංගනයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- විරිඳුව ගායනයේ දී විරිඳු රබාන වයමින් ප්‍රකාශනාත්මක චලන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

විරිඳු

අනුරාපුර පොළොන්නරුව සීගිරි මන බන්දනී ය
කුලුනු පිළිම බිතු සිතුවම් - (නන් සිතුවිලි රන්ජනී ය) //

පස් පියුමින් පිරුණු පොකුණු රේණු හැළී රන්පාට ය
ඉන් නැහැවී නිල් ගැන්වෙන - (ගොයම් තලා පින් පාට ය) //

වසන්තයේ හිරිමල් වන බිඟු ගී මිහිරෙන් පිරෙන්න
මහියංගණ කැලේ සැදෙන - (මීවදවල පැණි පිරෙන්න) //

මින්නේරිය අභය වාපි තෝපා ගිරිතලේ සිරිය
විසිතුරු ඇති ගී ගයන්න - (සරසවි දේවිටත් බැරිය) //

සීගිරි ගිර සරසන කැටපත් පවුරට එබී බලන
දෙනෙතට හමු වන්නෙ ලොවකි-(සිඟිති කලා පිලිබිඹු වන) //

පේන මාන නිල් හැඩ වන් උෟව තලා සුන්දරී ය
මිණි මුතු මතු වැඩෙන අපේ - (ලක් මව හරි පින්බරී ය) //

රචනය : මර්සලින් ජයකොඩි පියතුමා

ගායනය : අයිවෝ ඩෙනිස්

- ගීත හා විරිඳු ගායනයට පෙර එම ගීතවල අර්ථ රසය සිසුන්ගේ මනසට කාවදින ලෙස, රටට ආදරය දැනවෙන ආකාරයට, දේශාභිමානය ඔප් නැංවෙන ආකාරයට පැහැදිලිව කියා දෙන්න.
- තවත් මෙවැනි අතීත ශ්‍රී විභූතිය දනවන කවි/ගීත සොයාගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- අතීතයේ මිනිසුන් දුක් මහන්සියෙන් අගහිඟකම්වලින් යුතු ව වුව ද මැනවින් අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ආකාර ගැන කියවෙන කවි ගීත හා **ගුණ නැණ දෙක ම රැකගෙන ඉගෙන ගැනීමේ වැදගත්කම** ගැන කියවෙන කවි ගීත සොයාගෙන එම ගීතවල අර්ථය අවබෝධයෙන් යුතු ව ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් සැම දෙනාට ම විරිඳුවලට හා ගීතවලට අනුව රංගනයේ යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

* අල්ලට සිඟාවත් රස නැති කැවිලි කකා
වල් කොළ බිම අතුට නිසි නොලැබ දුක් තකා
කල්ගිය රෙදි වැරැලි ඇඳ දැලි කුණෙන් වකා
ඇල්මෙන් අකුරු උගනිව් ඉදිරි වැඩ තකා

* පින්මඳ පුතුන් සියයක් ලැබුවත් නිසරු
ගුණ නැණ දෙකෙන් යුතු පුතුම ය ඉතා ගරු
එක පුන් සඳෙන් දුරු වෙයි ලොව සන අඳුරු
නෙක තරු රැසින් එලෙසට නොම වේය දුරු

සුභාෂිතය

* උගතුන් මැද උගතෙකු වෙන්නයි
උපන් දැයට සෙත සලසන්නයි

ගායනය : චිත්‍රා සෝමපාල

* පොල්කට්ටට වතුර අරන් - මුහුණ සෝදලා විගහට
හීල් බත් මිටෙන් සැහී - කහට උගුර බී හනිකට

ගායනය : රන්ජන් ජයතිලක

* පුංචි පුතේ පුංචි දුවේ ඉපදුණු සිරි ලක් බිමේ
ආරිය කුල තාලය ලෙස කාලය ගෙවමූ ලොවේ

ගායනය : අල්හාජ් මොහිදීන් බෙග්

* අහන්න මගෙ හොඳ පුංචි පුතේ
නුඹේ අතේ මතු අනාගතේ

ගායනය : ජේ.ඒ. මිල්ටන් පෙරේරා

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂය තක්සේරු කිරීම

තොරතුරු වාර්තා කිරීමේ පත්‍රිකාව

තක්සේරු කිරීමේ පරිමාණ
සාර්ථක ව කරයි. √
දුෂ්කරතා පෙන්නුම් කරයි.
තවදුරටත් උදවු අවශ්‍යයි. ●

	සිසුන්ගේ නම්					
අපේ යහ පැවැත්ම	අන් අය සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී හා තීරණ ගැනීමේ දී ගැටලු ඇති නොවන ආකාරයෙන් අන් අදහස්වලට ගරු කරමින් ක්‍රියා කරයි.					
	තීරණ ගැනීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට ද ගරු කරමින් නිවැරදි තීරණ ගනියි.					
	ආදර්ශවත් පුද්ගලයකුගේ චරිත ලක්ෂණ හා සරල දිවි පැවැත්මේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.					
අපි ලක් වැසියෝ	ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ හා ජාතික උරුමයන්හි ලක්ෂණ විමර්ශනය කරමින් වාර්තා කරයි.					
	රටේ නිදහස වෙනුවෙන් කැපවීම් කළ විවිධ නායකයන්ගෙන් වූ සේවාව අගය කරමින් කටයුතු කරයි.					
	තමන් ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රධාන පරිපාලන ආයතන මඟින් සිදුවන සේවාව සොයා බලා වාර්තා කරයි.					
පැලෑටි හා ගස්වැල්	ශාක කොටස්වල විවිධත්වය ගවේෂණය කරමින් තම පැවැත්ම සඳහා පැළෑටිවල හා ගස්වැල්වල ස්වභාවය වෙනස් වී ඇති ආකාරය විමර්ශනය කරයි.					
	වන ගහනය අඩු වීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්වයන් හා රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.					
	ගස්වැල්වල වැදගත්කම පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.					
අප අවට සත්තු	ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික හා ආවේණික නොවන සතුන් පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරමින් සත්ත්ව ගහනයේ සමතුලිතතාව රැකගැනීමට කටයුතු කරයි.					
	පරිසරයේ වෙනස්කම් අනුව පැවැත්ම සඳහා වන සතුන්ගේ ලක්ෂණ ගවේෂණය කර තොරතුරු වාර්තා කරයි.					
	මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක හා සත්ත්ව කොට්ඨාසයන්ට සිදුවන හානි පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.					
අප පරිහරණය කරන දේ	පාසලේ දී හා නිවසේ දී භාවිත කරන උපකරණ නිවාරදි හා ආරක්ෂාකාරීව පරිහරණය කරයි.					
	එදිනෙදා කටයුතු සඳහා බලශක්තිය අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව හා ආරක්ෂාකාරී ව භාවිත කිරීමට හුරු වෙයි.					
	ක්ෂණික ප්‍රතිලාභවලට නොරැවටී විමර්ශනශීලී ව භාණ්ඩ හා සේවා ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.					
	විවිධ උපකරණ ඇසුරු කර ගනිමින් සැලසුම් කරගත් ක්‍රීඩාවල නියැළෙයි.					

					වයසට සුදුසු පරිදි උස හා බර පවත්වා ගනිමින් පෝෂණීය ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	අපේ ආහාර
					ආහාර පවිත්‍ර හා සුරක්ෂිත ගබඩා කිරීමට හා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන අයුරින් පිළියෙළ කිරීමට දායක වෙයි.	අපේ ආහාර
					නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර අධ්‍යයනය කර ක්‍රියාත්මක කරයි.	අපේ ආහාර
					ස්වාභාවික හේතු මත සිදුවිය හැකි අනතුරු හා හදිසි අනතුරු විය හැකි අවස්ථා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව, ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.	ආරක්ෂාව හා පරෙස්සම
					අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවේ දී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරයි.	ආරක්ෂාව හා පරෙස්සම
					තමා මෙන් ම අන් අයට එරෙහි ව සිදුවන සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් ආරක්ෂා වෙමින් විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.	ආරක්ෂාව හා පරෙස්සම
					ජලය ඇසුරින් විවිධ පරීක්ෂණ සිදු කර වාර්තා කරයි.	ජලය
					ජල දූෂණය වන අවස්ථා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් හා ඒවා වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	ජලය
					ජලය හා බැඳුණු සිරිත් විරිත් පවත්වා ගෙන යෑමේ වැදගත්කම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	ජලය
					ජලය සුරක්ෂිත කිරීමේ වැදගත්කම කියවෙන කෙටි නාට්‍ය, ගීත, කවි නිර්මාණාත්මකව හා වින්දනාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.	ජලය
					යම් වැඩක් ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් නිම කිරීම සඳහා වර්තමානයේ මිනිසුන් යොදා ගන්නා විවිධ ක්‍රමශිල්ප හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.	වැඩ පහසු කිරීමේ මං
					විවිධ ශක්ති ප්‍රභවවලින් කාර්යයක් කර ගැනීමේ නොයෙකුත් ක්‍රම අත්හදා බලයි.	වැඩ පහසු කිරීමේ මං
					පූර්ව සැලැස්මකින් යුතු ව යම් කාර්යයක් ගුණාත්මක ව හා නිමාවකින් යුතුව සිදු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	වැඩ පහසු කිරීමේ මං
					වැඩ පහසු කිරීමේ සරල යන්ත්‍ර මූලධර්ම භාවිතය පිළිබඳ හුරුකම් ලබයි.	වැඩ පහසු කිරීමේ මං
					ගෙවතු වගාව හා සම්බන්ධ මූලික හුරුකම් ලබමින් වගාවට හිතකර/ අහිතකර දේ පිළිබඳ සොයා බලා කටයුතු කරයි.	ගෙවත්ත
					වගා කටයුතුවල දී අස්වැන්න නාස්ති වන අයුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව ක්‍රියා කරයි.	ගෙවත්ත
					අතීතයේ භාවිත සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමශිල්ප පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමින් ගෙවතු වගාවට පර්යේෂණාත්මක ව දායක වී වින්දනයක් ලබයි.	ගෙවත්ත
					මාර්ගය භාවිත කිරීමේ දී මාර්ග සංඥා, මාර්ග නීති පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.	ගමනාගමනය
					ශ්‍රී ලංකාවේ සිතියමක් ඇසුරෙන් ගමනාගමනය පිළිබඳ යොදා ගන්නා විවිධ මාර්ග කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු අධ්‍යයනය කරයි.	ගමනාගමනය
					පොදු ප්‍රවාහණ සේවා හා ඒවායින් සිදුවන යහපත පිළිබඳ අගය කරමින් කටයුතු කරයි.	ගමනාගමනය

					මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන සියලු දෙනාට ම සම අවශ්‍යතා ඇති බව වටහාගෙන කටයුතු කරයි.	මිනිස් හැසිරීම්
					සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ගරුත්වය ආරක්ෂා වන අයුරින් සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.	
					යහපත් මිනිස් හැසිරීම් හා යහපත් අන්තර් සබඳතා මතු කරන පෝස්ටර් නිර්මාණ හා වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.	
					තෝරාගත් භූමියක ඇති විෂමතා ලක්ෂණ විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.	පොළොව හා අහස
					වර්ෂාව හා වර්ෂාවෙන් පසට සිදුවන බලපෑම පිළිබඳ විමර්ශනශීලී ව කටයුතු කරයි.	
					සූර්යයා, චන්ද්‍රයා හා තරු පිළිබඳ තොරතුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.	
					පාසල් පරිසරයේ හෝ අවට පරිසරයේ හෝ තමා විසින් කරන ලද ධනාත්මක වෙනස්කමක් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කරුණු දක්වයි.	අපට කළ හැකි වෙනස්කම්
					තමා අවට පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනස්කම් සිදු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය යෝජනා ඉදිරිපත් කරමින් අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරයි.	
					විවිධ ක්ෂේත්‍රවල උත්සාහයෙන් දියුණු වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ සොයා බලා ඒවා තම ජීවිතයට එක් කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	
					තොරතුරු ලබා ගන්නා විවිධ මාධ්‍ය වර්ගීකරණය කරමින් පරිගණකය ඵලදායී ව භාවිත කිරීමේ හුරුකම් ලබයි.	මිනිසා සහ තොරතුරු
					සන්නිවේදනයේ දී ලෝකවාසීන් භාවිත කරන සම්මත සංකේත හා උපදෙස් කිහිපයක් හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.	
					විවිධ මාධ්‍ය මගින් සමාජයට සිදුවන හිතකර හා අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.	
					ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුතු ස්ථානවල හා කලා කෘතිවල සුවිශේෂතා ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි.	අපේ අතීත විත්ති
					රටේ දියුණුවට මහගු සේවයක් කළ රජවරුන් කිහිප දෙනෙකු හඳුනා ගෙන ඔවුන්ගෙන් ගත හැකි යහපත් ආදර්ශ ජීවිතයට එක් කර ගනී.	
					පැරණි සාමූහික ජනක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	
					ඉංග්‍රීසි බසින් පවසන ලද උපදෙස්වලට සවන් දී නිවැරදි ප්‍රතිචාර දක්වයි.	ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි
					ඉංග්‍රීසි ළමා ගීතවලට සවන් දෙමින් රිද්මානුකූල ව ප්‍රතිචාර දක්වයි.	
					ඉංග්‍රීසි ළමා ගීතවලට සවන් දෙමින් හා ගායනා කරමින් ඊට අනුකූල චලන දක්වයි.	
					තමා ගැන සරල වාක්‍ය කිහිපයක් ඉංග්‍රීසි බසින් පවසයි.	
					හඳුන්වා දී ඇති සරල ඉංග්‍රීසි වචන සහ යෙදුම් සුදුසු පරිදි භාවිත කරයි.	
					සතුන්, එළවළු, පලතුරු ගැන සරල වාක්‍ය කිහිපයක් ඉංග්‍රීසි බසින් පවසයි.	

3.0 ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි

ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි තුළින් සිසුන්ගේ ඉංග්‍රීසි බසින් කතා කිරීමේ සහ ඉංග්‍රීසි බසට සවන් දීමේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රමවේදය

2014 වර්ෂයේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි පිළිබඳ කරන ලද විමර්ශනයක දී පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය විය.

- 2009 වසරේ හා ඊට පෙර වාචික ඉංග්‍රීසි යටතේ පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන අවස්ථාවේ දී අදාළ ඉංග්‍රීසි වචන සහ වැකි සුදුසු පරිදි භාවිත කිරීමට උපදෙස් දී තිබුණත් එම ක්‍රමවේදය එතරම් සාර්ථක වූ බවක් නොපෙනිණි.

- එමෙන් ම පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ගේ මව්බසින් හඳුන්වා දෙන අවස්ථාවේ දී ඉංග්‍රීසි වචන සහ වැකි භාවිතය මව්බස පිළිබඳ ව ඔවුනට වැරදි ආකල්පයක් ඇති කරන බවක් ද පෙනිණි. උදා : 'කෝප්පයක් ගන්න' වෙනුවට 'කප් එකක් ගන්න' යැයි පැවසීම.

- එමෙන් ම මව්බසින් සිසුන්ට තේමාවට අදාළ කරුණු රසවත් ව පවසන අවස්ථාවන්හි දී ඉංග්‍රීසි වචන සහ වැකි මිශ්‍ර කිරීම එම පාඩමේ රසවත් බවට බාධාවක් වන බව අනාවරණය වීම.

  උදා : සන්නිවේදනය පිළිබඳ ව සිසුන්ට රසවත් ව පැහැදිලි කරන අවස්ථාවේ දී ඉංග්‍රීසි වචන මිශ්‍ර කිරීම එම පැහැදිලි කිරීමේ රසවත් බවට හානියක් වන බව

- අපට මව්බස මුලින් ම ඇසිණි. ඉන් පසු ව එයට ඇහුම්කන් දෙන්නට පුරුදු වුණෙමු. පසුව ඒ වචන නිරායාසයෙන් ම භාවිත කිරීමට පෙලඹුණෙමු. කිසිවකු බලෙන් මව්බස ඉගැන්වූයේ නැත. පරිසරය ඇසුරෙන් උකහා ගැනීමක් සිදු විණි. සවන් දීමෙන් සහ භාෂාව භාවිතයෙන් පසු කාලීන ව පින්තූර කියවීමත්, අකුරු, වචන හා වැකි කියවීමටත් ඉගෙන ගත් අතර ඉන් අනතුරු ව ලිවීමට උගත්තෙමු.

එහෙත් දෙවන බසක් වන ඉංග්‍රීසි බස බලෙන් අකුරු ලිවීම සහ කියවීම, කට පාඩම් කරවීම ප්‍රථම පියවර ලෙසත්, ඇහුම්කන් දීමට හෝ කථා කිරීමට පරිසරය සකස් කිරීමක් සිදු නොවන බැවින් වසර 10ක් පමණ කාලයක් සිසුන් ඉංග්‍රීසි බස පාසලේ දී උගත්තත් ඔවුන් බොහෝ දෙනෙකුට ඉංග්‍රීසි බස කතා කිරීමට හෝ ඇහුම්කන් දී අවබෝධ කර ගැනීමට හෝ නොහැකි වී ඇත.

පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි විෂය ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ක්‍රමවේදය සහ පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් ඉංග්‍රීසි බසට සවන් දීමේ හැකියාව, ඉංග්‍රීසි කථන හැකියාව ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වැඩිදියුණු කිරීමේ ක්‍රමවේදය

ඉහත කී දුර්වලතා මඟහරවා ගැනීම සඳහා 2018 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වන පරිදි ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ මුල් ළමාවිය සංවර්ධන සහ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි යටතේ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ඉංග්‍රීසි බස කථා කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීම සඳහා;

1. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ අදාළ තේමා 16ට අදාළ වචන සහ වැකි මෙන් ම සාරධර්ම ඇතුළත් කථා පොත් 09 ක කට්ටලයක් සැම පාසලකට ම ලබා දීම.
    1. Birds
    2. Veggie Friends
    3. Fruits
    4. My Family
    5. Sinhala & Tamil New year Festival
    6. Let's Go Out
    7. Our Environment
    8. Animal Friends
    9. Rabbits

2. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තේමාවලට අදාළ වචන සහ වැකි ඇතුළත් ගීත පොත් දෙකක් අදාළ පින්තූර සහිත ව පළමු ශ්‍රේණියට සහ දෙවන ශ්‍රේණියට හඳුන්වා දීම.
    1. ABOE Songs for Grade 1
    2. ABOE Songs for Grade 2

    පළමු සහ දෙවන ශ්‍රේණිවල සැම සිසුවකුට ම මෙම ගීත පොතක් බැගින් ලබා දීමට කටයුතු කර ඇත.

3. හඳුන්වා දී ඇති වචනවලට අදාළ පින්තූර පාට කිරීමට හැකි වන සේ ක්‍රියාකාරකම් පොතක් පළමු වන සහ දෙවන ශ්‍රේණිවල සැම සිසුවකුට ම ලබා දීමට කටයුතු කර ඇත.
    1. ABOE Activity Book Grade 1
    2. ABOE Activity Book Grade 2

4. ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි විෂය නිර්දේශය යටතේ දී ඇති වචන, වැකි, පන්ති කාමරයේ භාවිත කළ හැකි වැකි සහ ගීත සහ කතන්දර පොත්වල සඳහන් වචන සහ වැකි ඇතුළත් කර හඬ කවා ඇති පටිගත කරන ලද DVD තැටි 03ක් (පළමු වන ශ්‍රේණියට, දෙවන ශ්‍රේණියට සහ තුන් වන ශ්‍රේණියට) වෙන වෙන ම සැම කොට්ඨාසයකටම ලැබෙන්නට සලස්වා ඇත.

5. පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තේමාවලට අදාළ වචන සහ වැකි ඇතුළත් ගීත පොතක් අදාළ පින්තූර සහිත ව තුන් වන ශ්‍රේණි සහ හතර වන ශ්‍රේණි සඳහා හඳුන්වා දීම. (ABOE Songs for Grade 3 & 4 - Key Stage 2)

6. ඉහත තේමාවලට අදාළ ව පළමු වන ශ්‍රේණිය සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් හඳුන්වා දුන් වචන ඇතුළත් කර අදාළ පින්තූර සහිත ව My Picture Dictionary - ABOE Grade 1-5 (Key Stage 3) නමින් කුඩා ශබ්ද කෝෂයක් සැම සිසුවකුට ම ලැබෙන සේ කටයුතු කිරීම. (2020 වර්ෂයේ සිට)

7. ඉහත සඳහන් කළ පින්තූර ශබ්ද කෝෂයට අයත් වචන සහ පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් මෙතෙක් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි යටතේ හඳුන්වා දී ඇති සියලු ම වචන, වැකි සහ ප්‍රකාශන ඇතුළත් ශ්‍රව්‍ය සහ දෘශ්‍ය DVD තැටියක් පස් වන ශ්‍රේණියේ සැම සිසුවකුට ම ලැබෙන්නට සැලැස්වීමට කටයුතු කිරීම (2020 වර්ෂයේ සිට)

ඔබේ පාසලට ඉහත හඳුන්වා දුන් ඉගෙනුම් උපකරණ සහ පොත් නොලැබිණි නම් ඔබගේ පාසලේ විදුහල්පතිතුමා මඟින් අදාළ කොට්ඨාස කාර්යාලයය දැනුම්වත් කරන්න.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ තේමා 16 ට සහ ගණිත විෂයයේ අදාළ වචන සහ වැකි සහ කතන්දර, ගීත සහ ක්‍රියාකාරකම් පොත් සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන ආකාරය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයට අදාළ තේමාවක් සඳහා දින 10 ක කාලයක් වෙන් වී ඇති බැවින්,

1. මව්බස භාවිත කිරීමෙන් පමණක් තේමාවට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් පසුව සුදුසු පරිදි ඊට අදාළ ව ඉංග්‍රීසි ගීතයක් හඳුන්වා දී ඇත්නම් එම ගීතය ගැයීම. (චලන සහිත ව) දවසේ ඕනෑ ම වේලාවක සුදුසු පරිදි මෙය සිදු කළ හැකි ය.

   සිංහල බසට ඉංග්‍රීසි වචන පරිවර්තනය ගුරුවරයා ගෙන් අපේක්ෂා නොකරන අතර රිද්මානුකූල ව ගායනා කිරීම මඟින් නිවැරදි වචන උච්චාරණයට සහ ආත්ම විශ්වාසයෙන් ඉංග්‍රීසි බස භාවිතයට පෙලඹවීම පමණක් අපේක්ෂා කෙරේ. පින්තූර දෙස බැලීමෙන් ගීතයේ අර්ථය තේරුම් ගැනීමට ඉඩ හැරීමටත් අපේක්ෂා කෙරේ.

   මේ තුළින් සිසුවා කුඩා කළ මව්බස ගෙදර පරිසරයෙන් ඇසෙන ආකාරයට ම දෙවන බසක් වන ඉංග්‍රීසි බස අසන්නට සැලැස්වීම සිදු වේ.

2. විවිධ ක්‍රීඩා උපයෝගි කරගෙන සුදුසු පරිදි හඳුන්වා දී ඇති ඉංග්‍රීසි වචන සහ වැකි භාවිත කිරීම.

3. හඳුන්වා දී ඇති ඉංග්‍රීසි කතන්දර, තේමාවලට සහ තම පන්ති කාමරයේ සිසුන්ට ගැළපෙන පරිදි කතන්දර පොතේ පින්තූරය පෙන්වමින් එහි ඇති වැකි රඟ දැක්වීම සහ සිසුන් ඒ සඳහා යොමු කිරීම මෙන් ම, හඳුන්වා දී ඇති DVD පටයේ අදාළ කොටස වාදනය කිරීමෙන් සිසුනට අසන්නට ද සැලැස්වීම කළ හැකි ය. සිංහල බසට ඉංග්‍රීසි වචන පරිවර්තනය ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා නොකරන අතර පින්තූර දෙස බැලීමෙන් වචනවල අර්ථය තේරුම් ගැනීමට ඉඩ හැරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

4. ඉංග්‍රීසි බස පළමු සහ දෙවන ශ්‍රේණිවලට හඳුන්වා දීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි විෂය නිර්දේශය යටතේ හඳුන්වා දී ඇති වචන සහ වැකි සිසුන්ගේ මව්බසට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් සුදුසු පරිදි ඇසෙන්නට සැලැස්වීම සහ භාවිත කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීම පන්ති භාර ගුරුවරයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙමු.

5. ලබා දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් පොත (ABOE Activity Book Grade 1/ ABOE Activity Book Grade 2) (පරිසර පාඩමේ දී මව්බසින් හඳුනාගත් අදාළ රූපයක් හෝ දෙකක් හෝ සුදුසු පරිදි වර්ණ ගැන්වීම සිසුන්ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. (වර්ණ ගන්වා ඇති පිටුවේ අදාළ ඉංග්‍රීසි වචනය අදාළ රූපය යටින් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ගුරුවරයාගේ පහසුව සඳහා ය.

සිසුන් ලවා එහි ඇති අකුරු හෝ වචන හෝ කියවීම කිසි සේත් අපේක්ෂා නොකෙරේ. සිසුවා වර්ණ ගැන්වූ පින්තූරය ගුරුවරයාට පෙන්වන අවස්ථාවේ දී 'What is this' යනුවෙන් අසා සිසුන් ලවා පිළිතුරු දීමට සලස්වා ඔහුට/ඇයට නොහැකි වුවහොත් නිවැරදි වචනය පවසා සිසුවා අගය කිරීම කළ යුතු ය.

ඉංග්‍රීසි ගුරුවරයකු පළමු සහ දෙවන ශ්‍රේණි සඳහා යොදවා ඇත්නම් ඔහු හෝ ඇය හෝ විසින් කළ යුත්තේ ද සිසුන්ට ඉංග්‍රීසි බසට ඇහුම්කන් දීමට සහ ඉංග්‍රීසි බස භාවිත කිරීමට සුදුසු පරිසරය ගොඩ නගා දීම යි. (ඉංග්‍රීසි ගුරුවරයකු ඉංග්‍රීසි බස සඳහා පළමු වන සහ දෙවන ශ්‍රේණියට යොදවා තිබුණත් පන්ති භාර ගුරුවරයා විසින් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි, උපදෙස් දී ඇති ආකාරයට හඳුන්වා දීම අනිවාර්ය වේ.)

සුදුසු පරිදි සහ උපදෙස් දී ඇති පරිදි සවන් දීම සහ කථනය ඇගයීමකට ලක් කළ හැකි වුවත් කියවීම හෝ ලිවීම හෝ (ඉංග්‍රීසි බසින්) ඇගයීමට ලක් කිරීම කිසි සේත් ම නොකළ යුතු ය.

- පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි යටතේ හඳුන්වා දී ඇති වචන, වැකි හෝ ප්‍රකාශන හෝ කිසිවක් පස් වන ශ්‍රේණියේ **ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සඳහා ඇතුළත් නොකළ යුතු ය.** ඒ සඳහා තුන් වන ශ්‍රේණියේ සිට පස් වන ශ්‍රේණිය තෙක් විධිමත් ඉංග්‍රීසි භාෂාව යටතේ හඳුන්වා දී ඇති වචන සහ වැකි පමණක් ම ඇගයීමට ලක් කළ යුතු ය.

- ඉංග්‍රීසි බසට සවන් දීම සහ ඉංග්‍රීසි බස භාවිත කිරීමට වඩාත් හොඳ අවස්ථාවක් සලසා දීම සඳහා මෙසේ කියවීම සහ ලිවීම පළමු හා දෙවන ශ්‍රේණියේ දී හඳුන්වා දීමට ගුරුවරයා උනන්දු නොකෙරේ.

- ලිඛිත පරීක්ෂණ සඳහා ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි යටතේ හඳුන්වා දෙන වචන හෝ වැකි හෝ යොදා නොගත යුතු ය. උදා : සිංහල බසට පරිවර්තනය කර ලියන්න. please be quiet . . .

- බලෙන් කථා කිරීමට හෝ කටපාඩම් කිරීමට හෝ ගෙදර දී පාඩම් කර ගෙන ඒමට හෝ සිසුන් යොමු නොකළ යුතු ය. එය සිසුන් මව්බස උකහා ගත් ආකාරයට වඩා වෙනස් වන බැවිනි.

- ඔබට නිවැරදි උච්චාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීමක් ලෙස (ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි) ABOE Teacher's Hand Book නමින් හඳුන්වා දී ඇති ගුරු අත්පොතෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති පිළිවෙලට සංයුක්ත තැටියේ පටිගත කර ඇත. (www.nie.lk other materials-English medium - Activity Based Oral English යටතේ ද Songs Grade 1 & 2 යටතේ සහ Teacher's Guide Grade 1 යටතේ මේ පිළිවෙළට සවන් දිය හැකි ය.

පිටු අංක 1 සිට 18 දක්වා

පළමු වන ශ්‍රේණියට හඳුන්වා දීමට සුදුසු ගීත, වචන හා වාක්‍ය ද (තේමාවලට අදාළ ව අනුපිළිවෙළින්) පන්ති කාමරයේ භාවිත කළ හැකි සරල ඉංග්‍රීසි

පිටු අංක 19 සිට 37 දක්වා

දෙවන ශ්‍රේණියට හඳුන්වා දීමට සුදුසු ගීත, වචන හා වාක්‍ය ද (තේමාවලට අදාළ ව අනුපිළිවෙළින්) පන්ති කාමරයේ භාවිත කළ හැකි සරල ඉංග්‍රීසි

පිටු අංක 38 සිට 44 දක්වා

හඳුන්වා දී ඇති කතන්දර පොත් 9 යටතේ සඳහන් ඉංග්‍රීසි වචන හා වාක්‍ය

එම ගුරු අත්පොතෙහි (ABOE Key Stage I - Teacher's Hand Book) පිටු අංක පිළිවෙළට පටිගත කොට ඇති ඉංග්‍රීසි ගීත, වචනවලට හා වාක්‍යවලට හොඳින් සවන් දීම නිවැරදි උච්චාරණ සහිත ව ඉංග්‍රීසි භාවිත කිරීමට ඔබට රුකුලක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමු.

ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි - විෂය නිර්දේශය

පස් වන ශ්‍රේණිය

පස් වන ශ්‍රේණියේ ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි විෂය නිර්දේශය සඳහා ඇතුළත් කර ඇත්තේ පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට හතර වන ශ්‍රේණිය දක්වා පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ ඒ ඒ තේමාවලට අදාළ ව හඳුන්වා දී ඇති ඉංග්‍රීසි වචන, ගීත, වැකි, ප්‍රකාශන හා සංවාද ය.

එම වචන, ගීත සහ වැකි පස් වන ශ්‍රේණියේ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයේ තේමාවලට අනුව ඉදිරිපත් කර ඇත. පළමු ශ්‍රේණියේ සිට හතර වන ශ්‍රේණිය තෙක් අසන්නට ලැබුණු වචන, වැකි, ගීත සහ සංවාද නැවත නැවතත් අසන්නට සැලැස්වීමෙන් සහ භාවිත කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම මඟින් සිසුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අසන්නට ලැබෙන එම ඉංග්‍රීසි වචන, වැකි සහ සංවාද අවබෝධ කර ගැනීමට සහ සරල ඉංග්‍රීසි වාක්‍ය භාවිත කිරීමට පුහුණුවක් ලබා දීම අපේක්ෂා කෙරේ. (මව්බස භාවිත කිරීමට පුහුණු වූ ආකාරයට)

Grade 5 Activity Based Oral English

Vocabulary, Songs & Language Expressions

Vocabulary Gr. 5

Classified

Theme 1.
Our Good Behaviour

1. bend
2. stretch your arms
3. put your arms down
4. stand straight
5. run to the wall
6. come back
7. run to the blackboard
8. turn around
9. sit down

Theme 2.
We are Sri Lankans

1. national flag
2. national bird - jungle fowl
3. national flower -blue waterlily
4. national tree- 'Na' tree
5. national game-volleyball
6. national dress
7. temple
8. church
9. mosque
10. kovil
11. crib
12. christmas tree
13. kolam
14. wesak lantern

Theme 3.
Plants, Trees and Creepers

1. large plants
2. small plants
3. climbers
4. creepers
5. bushes
6. flowers
7. leaf/leaves
8. roots
9. trunk
10. branch/branches
11. bud/buds
12. stem
13. petals
14. fruits
15. fruit trees

Theme 4.
Animals around us

Animals

1. squirrel
2. snail
3. monkey
4. dog
5. cat
6. elephant
7. cow
8. goat
9. rabbit
10. buffalo
11. rat

Reptiles

1. rattle snake
2. iguana
3. snake

Birds

1. parrot
2. peacock
3. sparrow
4. woodpecker
5. crane
6. crow
7. hen
8. cock
9. owl
10. humming bird

Insects

1. caterpillar
2. spider
3. ant
4. butterfly
5. bees
6. mosquito
7. worm
8. centipede
9. millipede
10. cockroach
11. fly
12. dragon fly
13. grasshopper
14. fire fly
15. moth

Parts of the Body

1. beak
2. horns
3. fins
4. tail
5. whiskers
6. trunk
7. wings
8. eyes
9. nose
10. mouth
11. tongue
12. antenna
13. fur
14. claws
15. hoof
16. cockscomb
17. crest
18. hump

Theme 5.
What We Use

Objects in the Classroom

1. blackboard
2. table
3. chair
4. duster
5. desk
6. dustbin
7. ruler
8. vase
9. pencil
10. bottle
11. text book
12. work book
13. lunch box
14. register
15. record book
16. hole puncture
17. stapler machine
18. pencil sharpener

Objects at Home

1. needle
2. thread
3. bed
4. comb
5. toothbrush
6. toothpaste
7. fork
8. knife
9. spoon
10. cup
11. saucer
12. plate
13. pan
14. mug
15. glass
16. broom
17. ekel broom
18. saw
19. hammer
20. mammoty
21. plough

Theme 6.
Our Food

Food

1. healthy food
2. fatty food
3. spicy food
4. homemade food
5. junk food

1. rice and curry
2. string hoppers
3. egg
4. fish
5. meat
6. coconut
7. bread
8. hoppers
9. buns
10. ice cream

Yams

1. manioc
2. sweet potatoes

Drinks

1. fruit juice
2. tea
3. milk
4. water

Fruits

1. banana
2. pineapple
3. mango
4. rose apple
5. pawpaw/papaw
6. wood apple
7. olive
8. water melon
9. custard apple
10. guava

Vegetables

1. potato
2. cabbage
3. tomato
4. jak
5. carrot
6. beet
7. drumsticks
8. brinjal
9. cucumber
10. curry leaves
11. beans

Theme 7. Safety & Protection

Clothes

1. handkerchief
2. shoes
3. socks
4. frock
5. shorts
6. shirt
7. trousers
8. sarong
9. saree
10. blouse
11. skirt

Theme 8. Water

1. bathe
2. cook
3. wash
4. drink
5. water (the plants)

Theme 9. Transport

1. lorry
2. van
3. train
4. aeroplane
5. helicopter
6. ship
7. boat
8. bus
9. car
10. bicycle
11. cart

Theme 10. Home Garden

Flowers

1. marigold
2. shoe flower
3. rose
4. sunflower
5. jasmine

Theme 11. Ways of Making Work Easy

Places Where People Work

1. farmer - paddy field
2. fisherman - sea
3. fish monger - fish stall
4. teacher - school
5. doctor - hospital
6. electrician - buildings
7. mason - buildings
8. carpenter - workshop

Theme 12. Human Behaviour

Family Members

1. father
2. mother
3. sister
4. brother
5. grandfather
6. grandmother
7. aunt
8. uncle
9. grand-son
10. grand-daughter

Theme 13. Earth & Sky

1. sky
2. sun
3. moon
4. stars
5. rainbow
6. wind
7. clouds
8. rain
9. river
10. hill
11. mountain
12. rain drops
13. lightening
14. floods
15. thunder
16. sea
17. beach
18. mist
19. waterfall
20. well
21. river
22. pond
23. tank

Theme 14. **Changes We Can Do**	Theme 15. **Man & Information**	
Places in the School 1. laboratory 2. shrine room 3. staffroom 4. sick room 5. library 6. computer room 7. classroom 8. toilet 9. canteen 10. office 11. playground **Parts of a House** 1. door 2. window 3. roof 4. wall **Rooms of a house** 1. kitchen 2. living room 3. bathroom 4. bedroom 5. store room	1. letter 2. newspapers 3. telephone 4. post **Theme16.** **Our Past** 1. timber carvings 2 stone carvings 1. palace 2. throne 3. crown **Mathematics** **Numbers** one two three four five six seven eight nine ten **Shapes** 1. circle 2. triangle 3. square	

Songs & Games

Theme 1	Theme 2	Theme 3
Our Good Behaviour **1. Song** Win or loss – happy or sad // Smile and sing – it's our life // **Game** 1. Stand up. 2. Bend forward. 3. Touch your toes. 4. Stand straight. 5. Stretch your arms. 6. Put down your arms / put your arms down. 7. Run to the wall. 8. Come back. 9. Run on the spot. 10. Stop. 11. Turn round. 12. Let's go to the classroom/Sit down.	**We are Sri Lankans** We are Sri Lankans// We are sons and daughters of you. We are Sinhalese, we are Tamils, we are Muslims or Burgers. We are Sri Lankans// We are sons and daughters of you. Though our food, though our dress, though our language is different Let's live happily // Let's live happily hand in hand.	**Plants, Trees & Creepers** **3. Large plants …** Large plants, small plants Climbers, creepers, bushes /// Trees// Green everywhere **Game :** **Find my name**. I am white. I have five petals. (Teacher shows the picture of a jasmine) Who am I? Answer : Jasmine/ You are a jasmine. I am yellow. I have many petals. (Teacher shows the picture of a sunflower) Who am I? *Answer : Sunflower/ You are a sunflower.*

Theme 4
Animals Around Us

Song

4.They are animal…

They are animal friends of mine//

Who says meow meow

Cat says meow meow

Who says bow wow

Dog says bow wow

Meow////

bow wow bow ///

Who says quack quack Duck says quack quack

Who says moo moo –

Cow says moo moo

quack //// moo ///

Who says cheep cheep - Bird says cheep cheep

Who says oink oink -

Pig says oink oink

Cheep //// Oink ///

They are animal friends of mine//

Game :Who am I?

I eat fruits.

I can fly.

I am green.

I have a red beak.

Who am I?

Answer : Parrot/ You are a parrot.

I have no legs.

I have fins.

I can swim.

Who am I?

Answer : Fish/ You are a fish.

I have eight legs.

I can't fly.

I can't swim.

I spin cobwebs.

Who am I?

Answer : Spider/ You are a spider.

I am very big.

I have a trunk.

I help carrying logs.

Who am I?

Answer : elephant/ You are an elephant.

Theme 5
What We Use

Song

5. Books in the library –

Books in the library

desks and chairs in the classroom

All in our school//

Let's protect them lovingly//

Game : What am I?

I help you to cut vegetables.

(teacher can mime & show the picture of a knife)

Answer : Knife

I help you to sit.

Answer : chair/ You are a chair.

I help you to comb your hair.

Answer : Comb/ You are a comb.

I help you to brush your teeth.

Answer : Toothbrush / You are a toothbrush.

I help you to sweep.

Answer :Broom / You are a broom.

Theme 6 **Our Food** **Song** 6.To be a healthy - boy or girl A boy or a girl// To be a healthy - boy or girl You need to eat good food// Homemade food like rice and curry, rice and curry// Homemade food like rice and curry Will make you a healthy boy. Will make you a healthy girl. But you should not eat – fatty food or spicy food or fatty food But you should not eat – fatty food or spicy food – too much spicy food – too much. **Game : What am I?** It is a fruit. It is sour. It is juicy. We can eat or drink it. What is it? It begins with letter 'o' (Teacher shows the picture of an orange) *Answer : Orange.*	We eat with curries. It grows in the paddyfield. What is it? It begins with letter 'r' (Teacher shows the picture of rice) *Answer : Rice.* It is made of flour. We can cut into slices. We can eat with curries, butter or jam. What is it? It begins with letter 'b'. (Teacher shows the picture of a loaf of bread.) *Answer : bread*	**Theme 7** **Safety & Protection** **Song** 7.Don't play with fire// Don't speak with strang-ers// Don't eat from strangers// Think of you - wherever go Think of you – whatever do **Theme 8** **Water** **8.Song** Water// we need you Water// we like you Water// without you We can't bathe – we can't cook- we can't wash or we can't live We protect you// Wasting no- no wasting. Water// we need you Water// we like you Water// without you We can't live// (Jameica…tune)

Theme 9 **Transport** **8.Song** Look to the right- look to the left – look to the right again. Cross the road, if the road is clear. Look to the right- look to the left – look to the right again. Cross the road, if the road is clear. No playing – no running – no playing No playing no running on the road. No playing – no running – no playing, As vehicles moving on the road. **Theme 10** **Home Garden** **10.Song** Sunflowers and roses jasmine and bees Butterflies and humming birds on my fruit trees Cool breeze - shady trees flowers with sweet smell All kinds of green leaves in my garden	**Theme 11.** **Ways of Making Work Easy** **Song** Let's save time// la la …. Let's save time Let's do work// la la… Let's do work Let's play and work// la la .. Let's play and work Don't waste time// la la .. Don't waste time (hey ho …tune) **Game** What am I? I help you to make a hole. What am I? Begins with letter 'p' Puncture/ you are a puncture I help you to sharpen the pencil. What am I? Pencil sharpener/ you are a pencil sharpener. I help you to hit a nail. What am I? *Hammer./you are a hammer.*	**Theme 12** **Human Behaviour** **12.Song** If you're happy and you know it clap your hands// If you're happy and you know it – and you really want to show it If you're happy and you know it clap your hands. If you're angry and you know it, no no fight// If you're angry and you know it – and you really want to show it If you're angry and you know it no no fight. If you're sad and you know it, share with friends// If you're sad and you know it – and you really want to lessen it If you're sad and you know it share with friends//

Theme 13

Earth & Sky

13.Song

Don’t throw rubbish every-where.

Put them into a garbage pit.

Keep the classroom beautiful – keep the school your beau-tiful.

Keep Sri Lanka beautiful.

Keep my country beautiful//

Game

You can see me in the sky at night.

I am yellow and round.

Who am I?

Moon / you are the moon.

You can see me in the sky at day time.

I am orange , round and hot.

Who am I?

Sun/ you are the sun.

Theme 14

Changes We Can Do

14.Song

Keep your hair neat and clean

Neat and clean//

Keep your hair neat and clean

My dear friend

Wear your clothes tidy and clean.

tidy and clean//

Wear your clothes tidy and clean.

My dear friend

Cut your nails and keep them clean.

Keep them clean//

Cut your nails and keep them clean.

My dear friend

Then you will become healthy boys /// Then you will become healthy girls.
My dear friend.

Game

I help you to sweep the floor.

What am I?

Broom / you are a broom.

I help you to sweep the garden.

What am I?

Ekel broom / you are an ekel broom.

Theme 15

Man & Information

15. Song

Information where we find
Where we find//
Information where we find
My dear friend.
Newspapers –read //////
Newspapers –read //
my dear friend
Radio - listen to it///
Radio - listen to it -
my dear friend
Television – watch//////
Television – watch// -
but don’t watch too much.

Theme 16

Our Past

16.Song

Ancient kings our fore fathers//

Built this world beautiful//

Built this world happy and safe//

Let’s call them our heroes//

Let’s become great like them.//

Game : Guess

I live in a palace.

I wear a crown.

I sit on the throne.

What am I?

Answer : King / You are a king.

Structures & Language Expressions	**Theme 6**	**Theme 13**
Theme 1 Good Morning ! Good Morning Teacher! Good Morning Children! What's your name? I'm ….. **Theme 2** Thank you. You're welcome. Good Morning! Good Afternoon! Good Evening! Good Night! Good Bye! **Theme 3** Do you have a pet? Yes. Do you have a pet? No. **Theme 4** I wash … I eat …. I drink …. **Theme 5** Mother has …. I like ….	What colour is the…..? **Theme 7** I like ……. and …… I eat ….. in the morning. I drink …. in the morning. **Theme 9** It's …. Who can do ….? **Theme 10** Close your eyes Breathe in Breathe out **Theme 11** Please give me … Can I have …? Here you are. Thank you. **Theme 12** I see … This is a … I come by … I walk to school. Move like the vehicle.	It's …. Is it …..? **Theme 14** He is … She is … What is she? What is he? Fix the picture. Show the picture. Select and win. **Theme 15** There's … There are …. Pass the seed bag. **Theme 16** I can't …. Can you help me? Thank you very much. Let's go home. Very Good! Well done! **Song** Good Bye! Good bye everyone// It's time to say good bye

Classroom Language

Greetings and Wishes

Good Morning,

Good Afternoon,

Good Evening, Good Bye, Good Luck

All the Best,

Happy Birthday,

Happy New Year,

Merry Christmas,

Happy Christmas

Simple Commands

Hands up, Hands down,

Run, Jump, Start,

Clap your hands,

Look at me, Form a line,

Form a circle, Don't go out,

Get ready

Requests

May I come in?

May I go out?

Silence Please,

Listen to me please,

Hurry up please,

Be quiet, Be careful

Praising

Good, Very Good,

That's right,

Well-done,

I like it

Polite Forms

Thank you,

Please excuse me,

I'm sorry

Simple Question Forms

Who is shouting?

What's this?

What's that?

What is it?

Is it a ....?

Is that a ......?

Are you ready?

Useful Expressions andConversational Language - between class teacher and students, students and students

1. What's your name?

   I am Ruwan.

2. How old are you?

   I am eight.

3. Where do you live?

   I live in Maharagama.

4. How many sisters do you have?

   I have one sister.

5. How many sisters do you have?

   I have two sisters.

6. How many brothers do you have?

   I have one brother. / Two brothers

7. How many brothers do you have?

   I have no brothers.

8. What's your school?

   My school is DharmapalaVidyalaya.

9. In which grade are you?

   I'm in grade three.

10. Can you sing?

    Yes, I can.

11. Can you sing?

    No, I can't. I can dance.

12. Do you have a pet?

    Yes, I have a cat.

13. Do you have a pet?

    No, I don't have.

14. Do you have a pencil?

    Sorry, I don't have.

15. Do you have a piece of paper?

    Yes, here you are.

16. Is this your pencil?

    Yes, it's mine.

17. Is this your pencil?

    Yes, it's my pencil.

18. Is this your pencil? No, it's Saman's pencil. 19. What do you like? I like buns. 20. Do you like ice cream? Yes, I do. 21. Do you like ice cream? No, I don't. 22. What is this? It's a bush. 23. Who is this? This is my father. 24. How many flowers are there? Two flowers. 25. How many flowers are there? There are two flowers. 26. How much is it? It's ten rupees 27. Where's my pencil? It's on the table 28. Where's my pencil? It's under the table. 29. Where's my pencil? It's in the bag. 30. Where are you going? I am going to the canteen.	31. Where is Saman? In the canteen. 32. Where is Saman? Saman is in the canteen. 33. Where is Saman? He is in the canteen. 34. Where are they? They are in the canteen. 35. What are you doing? I am reading a book. 36. What can you see? I can see a house. 37. What can you see in this picture? A house, a cat. 38. What is in my hand? A bag. 39. What is in my hand? An umbrella. 40. I am Sahan. I am Sri Lankan. I am eight. I live in Nawala. I go to Dharmapala Vidyalaya. I am in grade three. I have one brother and onesister. I like red	41. I have a pet. It is a cat. My cat is black. My cat likes milk. My cat has four legs. It has a tail. It has two eyes. It has two ears. It has a small nose. It has a small mouth. It has whiskers

Story Books

	Animal Friends	Birds	Fruits	Let's Go Out
1	I'm a dog. I'm a cat. I'm an elephant. I'm a cow	I am a woodpecker. I am a sparrow. I am a crane. I am a parrot. I am a peacock.	We are fruits. We are in a garden	Let's make a sandcastle. Let's collect seashells. Let's play with water. Let's fly a kite.
2	I have four legs. I have big ears. I have a trunk. I have a thin tail. My baby is a calf. I like fruits and leaves.	I have a black beak. I have a yellow beak. I have a grey beak. I have a red beak. I have a grey beak	I am a mango. I am a roseapple. I am a pineapple. I am a banana. I am a papaw	Look, there's a helicopter. Look, there's a kite. Look, there's a cloud. Look, there's an aeroplane.
3	I have two small ears. I have whiskers. I have a tail. I have four legs. My baby is a kitten. I like fish and milk.	I have brown wings. I have red wings. I have white wings. I have green wings. I have blue wings.	I am yellow. I am yellow. I am red. I am green and yellow. I am green and yellow	I can see the clouds. I can see the ships I can see a boat. I can see a rock. I can see a rainbow.
4	I have four legs. I have two small ears. I have two horns. I have a long tail. My baby is a calf. I like grass and poonac.	I like seeds. I like grains. I like fish. I like fruits. I like worms.	I grow on a tree. I grow on a tree. I grow on a bush. I grow on a tree. I grow on a tree	Look at the sky. Oh! The moon. It's beautiful. There are clouds. Look at that bat. Look at the stars

5	We are animals. We are friends. We help you.	I can dance. I can fly. I can fly. I can fly. I can fly.	I am raw. I am sour. I am raw. I am sour. I am ripe. I am sweet.	
6		Birds can fly. Why can't I?	I am ripe. I am sweet. Do you like fruits? We are good for you.	
7	elephant cat cow dog calf kitten puppy I'm … I have … I like …. grass My baby is …. We are …. We help you. milk teeth toes	parrot peacock sparrow crane woodpecker crow kingfisher I am a .. I like… I have a ….. I have ….. I can … Birds can …. Why can't I? black	mango pineapple roseapple papaw banana / plantain I am … I am a … We are …. We are in …. I grow …… Do you like …? We are good for you. Garden Bush	Let's …. There's …. I can see ….. Look at ….. What's that? Aeroplane boat clouds rock helicopter sandcastle kite

	nails ears legs horns tail trunk whiskers animals poonac friends fruits leaves meat small thick big long bushy	blue green red grey green white yellow fly dance grains fruits seeds worms beak legs wings nests	fruits tree green red yellow raw ripe sour sweet	sea rainbow seashells stars ships the sky water the sun waves fly collect make play

	My Family	**Veggie friends**	**Sinhala and Tamil New year Festival**	**Our Environment**
1	This is my grandfather. This is my grandmother. This is my father. This is my mother. This is my sister. This is my brother. This is me.	I am a carrot. I am a beetroot. I am a cabbage. I am a pumpkin. I am a potato.	We clean the house. We buy clothes.	Son, now we are in a forest. A forest! Yes, son.

2	I am Udeni. My sister is Yasuri. My brother is Menuk. I am seven. My sister is nine. My brother is eleven. I am in grade 2. My sister is in grade 4. My brother is in grade 6. My school is Mahamaya Vidyalaya. My sister's school is Gothami Vidyalaya. My brother's school is Dharmapala Vidyalaya.	I am a jak fruit. I am a brinjal. I am a drumstick. I am a cucumber. I am a tomato. I am orange. I am red. I am green. I am brown I am green. I am purple. I am red. We grow on trees. We grow on plants. We grow on vines. We grow underground. We are vegetables. We are in a garden.	We make sweets. We go to the temple. We go to the kovil. We light crackers. We boil milk We eat sweets. We worship elders. We play raban. We play games	The forest has big trees. The forest has small trees. The forest has small bushes. The forest has climbers. The forest has creepers. The forest has animals.
3	I like ice cream. I like milk. I like story books. I like rice and curry. I like flowers. I like pink. I like my father. I like my mother. I like my home	leaves roots seeds fruit beetroot brinjal cabbage carrot cucumber drumstick jak fruit potato pumpkin tomato	We visit grandparents. We swing	Father, what is this? Son, it's a snail

4	I don’t like biting nails. I don’t like spiders. I don’t like brown. I don’t like fighting. I like sweets. But don’t eat too much.	brown green orange purple yellow red	We clean … We buy … We make … We go … We light … We boil … We eat … We worship … We visit … We swing.	Son, Look! That’s a waterfall. Oh father! Now I know, the forest is very beautiful. The forest has butterflies. The forest has flowers. I like the forest.
5	red yellow blue green white pink purple orange brown black rose lotus sunfl ower shoe fl ower blue water lily ice cream oil cake watalappan pudding jelly fruit juice orange juice lime juice apple juice	plant trees vines grow	Crackers clothes elders games grandparents house kovil milk sweets temple	bushes climbers creepers trees flowers lilies orchids animals butterflies crocodiles snails a cobweb a waterfall forest mushrooms

	father mother grandfather grandmother sister brother home spider fighting eat seven nine eleven milk rice curry sweets This is my … I am … My sister is … My brother is … I am in … My sister is in … My brother is in … My school is … My sister's school is … My brother's school is … I like … I don't like … Don't			beautiful The forest has … The forest is … It's a … That's a … We are in a … Now I know …

Rabbits

1	2	3
This is my mother. This is my father. This is me. I am a bunny	I have two sisters. This is my elder sister. This is my younger sister. My mother and I have white fur. My father and elder sister have brown fur. My younger sister has grey fur. We have long soft fur	I have four legs. I have strong nails. I have long ears. I have a small tail. My front legs have five toes. We can hop.
4	**5**	**6**
This is my home. My home is a burrow. These are my aunts, uncles, cousins, grandmothers and grandfathers. We live in groups.	Now I am Ama's pet. I live in a cage. Ama loves me, but I am sad.	Why are you sad? I want my mother. I want my father. I want my sisters, grandfathers, grandmothers, aunts, uncles and cousins. Please let me go. Oh! I am sorry. You can go. I love you Ama.
7	**8**	**9**
father mother sister elder sister younger sister grandfather grandmother uncles aunts cousins ears fur front legs hind legs legs tail toes	burrow home pet bunny long soft strong small sad brown white grey two four five	I am … I have … We have … My mother and I have … You can … We can … This is my … These are my … Why are you …? Let me … I am sorry.

Suggested Games and Activities

1. Simon says
2. mime & say
3. say & mime
4. pass the ball
5. musical chairs
6. play house
7. Listen & do
8. listen & identify
9. listen & respond
10. Listen & colour
11. Listen & draw
12. Listen & make
13. fair- fruit stall, toy stall, clothes stall, vegetable stall
14. Card games
15. Musical chairs
16. Describing a photograph
17. With a song – I like …
18. Find the difference
19. Find the odd man
20. Jigsaw puzzles
21. Draw & colour
22. Making fruit salad
23. Describing pictures – what can you see?

    I can see a …..

When/How can you use more English?

- Begin your class
- End your class
- Talk about what you are doing
- Play games, sing songs, tell stories
- Praise & encourage

Assessment & Evaluation

- Listen and draw
- Draw a cat.
- Draw one cat.
- Draw two cats.
- Listen and colourColour the cat in brown.
- Look and say
- What is this?
- What is this animal?
- What is this fruit?
- What is this vegetable?
- Name three fruits.
- Name three vegetables. Name three animals.
- What is this colour?
- How many cats are there?
- How many dogs are there?

Listen and draw :

- Draw a cat.
- Draw one cat.
- Draw two cats. etc. . . .

Listen and colour

- Colour the cat in brown.

Look and say (show the picture an ask)

- What is this ?
- What is this animal ?
- What is this fruit ?
- What is this vegetable ?
- Name three fruits.
- Name three vegetables.
- Name three animals.
- What is colour ?
- How many cats are there ?
- How many dogs are there ? etc . . .
- What can you see in this picture ?
- What's your name ? . . . . . etc

හඳුන්වා දී ඇති අදාළ වචන සහ වැකි සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන ආකාරය සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්

ක්‍රියාකාරකම : "Let's go"

හඳුන්වාදෙන වචන : classroom, office, canteen, toilet, playground

ඉගෙනුම් උපකරණ : ඉහත සඳහන් වචනවලට අදාළ පින්තූර කාඩ් පත්

පියවර 1 : * සාදා ගත් පින්තූර කාඩ් පත් පන්තියේ හෝ එළිමහනේ ස්ථාන 5ක තබන්න.

පියවර 2 : * "Let's go to the playground" යැයි පවසමින් සිසුන් සමඟ ක්‍රීඩා පිටියේ චිත්‍රය සහිත කාඩ් පත තිබෙන ස්ථානයට ගොස් පින්තූර පෙන්වා "We are in the playground" යැයි පවසන්න.

* "Let's go to the canteen"යැයි පවසමින් සිසුන් සමඟ එම චිත්‍රය සහිත කාඩ් පත තිබෙන ස්ථානයට ගොස් පින්තූර පෙන්වා "We are in the canteen" යැයි පවසන්න.
* මේ අයුරින් ස්ථාන 5 සිසුන්ට හුරු කරවන්න.
* මෙලෙස ක්‍රියාකාරකම කරගෙන යන්න.

පියවර 3 : * ඉන් පසු ඔබ "playground"යැයි පවසන විට එම ස්ථානයට යැමටත් "canteen"යැයි පවසන විට එම ස්ථානයට යැමටත් ක්‍රීඩාවක් ලෙස කරන්න. මේ අයුරින් අනෙක් ස්ථාන ද හුරු කරවන්න.

* සිසුන් නොදැනුම්වත්ව ම අදාළ වචන සහ වැකි භාවිත කිරීමට හුරු වනු ඇත. (මෙම ක්‍රීඩාව විනාඩි 05ක් පමණ කෙටි කාලයක් තුළ සුදුසු පරිදි කළ හැකි ය.)

ක්‍රියාකාරකම : " Simon says" ක්‍රීඩාව

හඳුන්වාදෙන වචන : bag, pencil, eraser, book , bottle

ඉගෙනුම් උපකරණ : එක් එක් සිසුවාට අයත් පොත් බෑගය, පැන්සල, මකනය, පොත්, බෝතලය

පියවර 1 : * සිසුන් අසුන්වලින් නැගිටුවන්න.

* ඉහත සඳහන් උපකරණ සූදානම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

පියවර 2 : * "Simon says" ක්‍රීඩාව කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.

* "Simon says" කියා ගුරුවරයා කියන දේ පමණක් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

  උදා : "Simon says show the pencil"
* "Simon says" නොකියා කරන්නට පවසන දේ නොකරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

  උදා : "show the pencil."
* එම විධානයට අවනත වන සිසුන් තරඟයෙන් ඉවත් වන බව ද දන්වන්න.

* මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා පහත සඳහන් ආකාරයේ වැකි භාවිත කළ හැකි ය.
  - "Simon says stand up " - "Simon says show a bag"
  - "Simon says show a pencil"
  - "Simon says show a book" - "Show a bag"
  - "Simon says show a bottle of water' - "Show a pencil"
  - "Simon says show an eraser" - "Show a book"

එක් තේමාවක් සඳහා දින 10ක පමණ කාලයක් ඇති බැවින් මෙම ක්‍රීඩාව දවස් කිහිපයක දී නැවත කළ හැකි ය. තවත් දිනක ගීත පොතේ (ABOE Songs for Grade 1) හඳුන්වා දී ඇති "Books and Pencils ..." යන ගීතය සිසුන් සමග රඟ දක්වමින් අදාළ උපකරණ හෝ පින්තූර හෝ පෙන්වමින් ගායනා කරන්න.

හඳුන්වා දී ඇති වචනවලට අදාළ පින්තූර පාට කිරීමට හැකි වන සේ හඳුන්වා දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් පොත ABOE Activity Book Grade 1 පළමු පිටුව සහ දෙවන පිටුව ඔවුන්ට බැලීමට උපදෙස් දෙන්න. (ක්‍රීඩාව සහ ගීතය තුළින් අදාළ ඉංග්‍රීසි වචන ඔවුන් දන්නා බැවින්) "Colour the Pencil, Colour the book, Colour the bag,Colour the eraser, Colour the bottle" යනුවෙන් උපදෙස් දෙන්න.

පළමු වන තේමාවේ හඳුන්වා දෙන දින 10 ඇතුළත, තවත් දිනක දී හඳුන්වා දී ඇති කතා පොත්වලින් උදාහරණයක් ලෙස "My Family" කතා පොතේ I am Rajini. My School is Mahamaya Vidyalaya. යන වැකි සිසුන්ට පින්තූර පෙන්වමින් පවසා ඔවුන්ට ද ඔවුන්ගේ නම සහ පාසල පැවසීමට දීරිමත් කළ හැකි ය.

ගුරුවරයාගේ ඉංග්‍රීසි උච්චාරණ හැකියාව සහ ගීත රිද්මානුකූල ව ගැයීමට හඳුන්වා දී ඇති DVD තැටිය උපකාර වනු ඇත.

මේ අයුරින් අනෙක් තේමාවල දී ද සුදුසු පරිදි වචන, වැකි ක්‍රීඩා ඇසුරෙන් නිර්මාණශීලී ව හඳුන්වා දීම, ගීත ගැයීම, අදාළ පින්තූර පාට කිරීම සහ කතන්දර පොත්වල ඔබගේ සිසුන්ට ගැළපෙන කොටස් (අදාළ තේමාවට ගැළපෙන) තෝරාගෙන නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කර සිසුන්ගේ ඉංග්‍රීසි කතා කිරීමේ සහ ඉංග්‍රීසි බසට සවන් දීමේ කුසලතා වැඩි දියුණු කරමු.

සැලකිය යුතුයි : වෙනත් තේමාවන්ට අදාළ වචන සහ වැකි ද " Simon says" ක්‍රීඩාව ඇසුරින් (සිසුන්ට නොදැනීම) ඇසීමට ඉගෙනීමට සහ භාවිත කිරීමට සැලැස්විය හැකි ය.

උදා : * Play with water - wash, bathe, drink, cook
* Parts of the body - eyes, nose, mouth, head, ears
* Food we eat and drink

"Simon says wash"
"Simon says bathe"
drink
cook etc...

* "Simon says show your eyes."
"Simon says touch your eyes." etc.

* පින්තූර කාඩ් පත් සිසුනට පෙනෙන්නට තබා,
    * "Simon says bring a pineapple."
      "Simon says bring a banana."

ක්‍රියාකාරකම : "Let's Go" ක්‍රීඩාව

හඳුන්වාදෙන වචන : shrine room, computer room, laboratory, staffroom, library, sick room (පාසලේ ස්ථාන පිළිබඳ වචන දැනුවත් කිරීම සඳහා)

ඉගෙනුම් උපකරණ : ඉහත සඳහන් වචනවලට අදාළ පින්තූර කාඩ් පත්

පියවර 1 : * සාදාගත් පින්තූර කාඩ් පත් පන්තියේ හෝ එළිමහන් ස්ථාන 5ක තබන්න.

පියවර 2 : * "Let's go to the shrine room" යැයි පවසමින් සිසුන් සමඟ එම චිත්‍රය සහිත කාඩ් පත තිබෙන ස්ථානයට ගොස් පින්තූර පෙන්වා "We are in shrine room" යැයි පවසන්න.

* "Let's go to the computer room" යැයි පවසමින් සිසුන් සමඟ එම චිත්‍රය සහිත කාඩ් පත තිබෙන ස්ථානයට ගොස් පින්තූර පෙන්වා "We are in the computer room" යැයි පවසන්න.
* මේ අයුරින් ස්ථාන 6 සිසුන්ට හුරු කරවන්න. (සිසුන්ගේ හැකියාව අනුව වරකට හඳුන්වා දෙන වචන සංඛ්‍යාව තීරණය කරන්න.)
* මෙලෙස ක්‍රියාකාරකම කරගෙන යන්න.

පියවර 3 : * ඉන් පසු "shrine room" යැයි පවසන විට එම ස්ථානයට යෑමටත් "computer room" යැයි පවසන විට එම ස්ථානයට යෑමටත් ක්‍රීඩාවක් ලෙස කරන්න. මේ අයුරින් අනෙක් ස්ථාන ද හුරු කරවන්න.

* සිසුන් නොදැනුම්වත්ව ම අදාළ වචන සහ වැකි භාවිත කිරීමට හුරු වනු ඇත. (මෙම ක්‍රීඩාව විනාඩි 05ක් පමණ කෙටි කාලයක් තුළ සුදුසු පරිදි කළ හැකි ය.)

  එක් තේමාවක් සඳහා දින 10ක පමණ කාලයක් ඇති බැවින් මෙම ක්‍රීඩාව දවස් කිහිපයක දී නැවත කළ හැකි ය. තවත් දිනක ගීත පොතේ (ABOE Songs for Grade 2) හඳුන්වා දී ඇති හතර වන ගීතය (පිටු අංක 5), This is the way we worship Buddha...." යන ගීතය සිසුන් සමග ගායනා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම : Describing a photograph

හඳුන්වාදෙන වචන : mother, father, sister, brother, grandmother, grandfather, me

ඉගෙනුම් උපකරණ : විශාල කරන ලද පවුලේ ඡායාරූපයක්

පියවර 1 : * විශාල කරන ලද පවුලේ ඡායාරූපයක් පෙන්වන්න.

* එය විස්තර කරන්න. (ගුරුවරයා විසින්)
  - This is my father.
  - This is my mother.
  - This is my grandmother.
  - This is my grandfather.
  - This is my sister.
  - This is my brother.
  - This is me.

* සිසුනට තමන්ගේ පවුලේ පින්තූරයක් අඳින්නට උපදෙස් දෙන්න.
* පන්තියේ ඉදිරිපසට එම පින්තූරය ගෙනැවිත් විස්තර කරන්නට එක් එක් සිසුවා යොමු කරවන්න.

තේමාව 03 : Animals come in to the graden - වත්තට එන සත්තු

ක්‍රියාකාරකම : I can catch

හඳුන්වාදෙන වචන : cow, bird , rabbit , elephant, goat, monkey

ඉගෙනුම් උපකරණ : * පින්තූර කාඩ් පත් (ඉහත සඳහන් සතුන්ගේ පින්තූර කාඩ් පත් පන්තියේ ළමයින් සංඛ්‍යාවට අනුව සකසා ගන්න.)

පියවර 1 : * සිසුන් රවුමට සිට ගැනීමට සලස්වන්න.

* හඳුන්වා දීමට සූදානම් වන සතකුගේ එක් පින්තූරය බැගින්, සිසුන් පස් දෙනෙකුට දී රවුම තුළ සිටගන්නට සලස්වන්න. (ඔවුන්ට පින්තූරයේ සිටින සතා නිරූපණය වන සේ හැසිරෙන්නට පවසන්න.)
* රවුමේ සිටගත් සිසුන් අත් අල්ලාගෙන වැටක් ලෙස සැදිය යුතු බව පවසන්න.
* එක් සිසුවකු රවුමේ පිටත රඳවන්න.
* පිටත රැඳවූ සිසුවා පහත සඳහන් වැකිය පවසමින් රවුම වටේට ගමන් කරයි. (එළුවන් කන්නයි මං ආවේ ක්‍රීඩාව ලෙස)

  I can catch a goat //

* එවිට රවුම වටේ සිටින සිසුහු මෙසේ පවසති.

  No, you can't

  No, you can't

  No, you can't catch a goat

* පිටත සිටින සිසුවා එක විට ම අත්වලින් සෑදුණු වැට සිඳ රවුම තුළට පැන රවුම ඇතුළත සිටින (goats) සිසුන්ගෙන් එක් අයකු අල්ලා ගනියි. අනික් සිසුහු පැන දුවති.
* වටේ ගමන් කළ සිසුවා අල්ලා ගත් සිසුවා පෙන්වා මෙසේ පවසයි.

  "Here's the goat"
* මෙම "goat"ලෙස අල්ලා ගත් සිසුවා රවුමෙන් පිටතට ගොස් ඊළඟ වාරයේ දී වෙනත් සතකු අල්ලා ගත යුතු ය.

  උදා : රවුම ඇතුළත සිටි සිසුන් පස් දෙනා පිටත රවුමට ගොස් පිටත රවුමේ සිසුහු පස් දෙනෙක් රවුම තුළට එති. (ඔවුන්ට වෙනත් සතෙකුගේ (rabbit) පින්තූර දෙන්න.)
* මෙලෙස සියලු ම සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ක්‍රීඩාව කළ හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම : Let's make a pond (Listen, Make and Do)

හඳුන්වාදෙන වචන : small, fish, bigger fish

ඉගෙනුම් උපකරණ : නිල් පාට ඩිමයි කොළ 5ක්, A_4 කොළ, කතුරු, ගම්, පැස්ටල් (පන්තියේ සිසුහු 40ක් සිටිත් නම් කණ්ඩායම් 5ක් සාදාගන්න.)

පියවර 1 :
* A_4 කොළයක් බැගින් පන්තියේ සිසුනට ලබා දෙන්න.
* දැන් පහත සඳහන් උපදෙස් ඔවුනට කියවන්න.

  1. Take a pencil
  2. Draw a fish
  3. Colour it red
  4. Draw a big fish
  5. Colour it orange
  6. Draw a small fish
  7. Colour it in yellow
  8. Now cut the picture
* දැන් නිල් පාට ඩිමයි කොළයක් හෝ නිල් පාටින් පාට කරන ලද සුදු කොළයක් හෝ බැගින් කණ්ඩායමකට දෙන්න. පන්තියේ ස්ථාන 5ක් ඔවුනට වෙන් කර දීම වඩා පහසු වේ.
* දැන් ඔබ පහත සඳහන් උපදෙස් දරුවන්ට ලබා දෙන්න.
  - Put the yellow fish into the water (කහ පාටින් පාට කරන ලද මාළුවා)
  - Put the red fish into the water
  - Put the orange fish into the water
* සිසුන්ට වරින් වර පැමිණ පොකුණෙහි මාළුන් ඇලවීමට උපදෙස් දෙන්න. (නිල් පාට ඩිමයි කොළය මත)

තේමාව : 06 The Sky We See - අපට පෙනෙන අහස

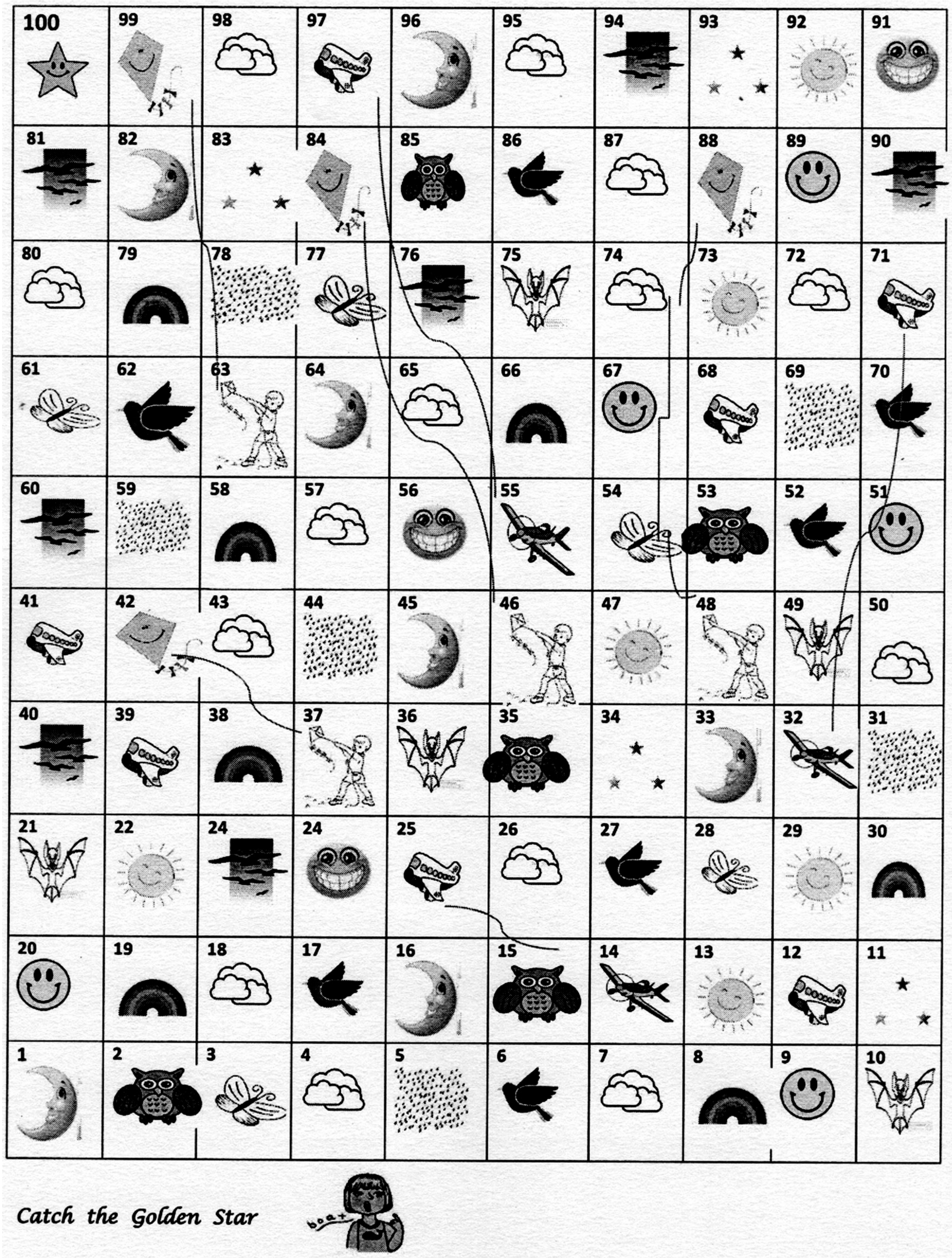
ක්‍රියාකාරකම : "Let's come to the golden star ක්‍රීඩාව

හඳුන්වාදෙන වචන : sun, cloud, rain, birds, owl, moon, helicopter, kite, stars

ඉගෙනුම් උපකරණ : පින්තූර හා අංක සහිත බෝඩ් එකක්, දාදු කැටයක්, බොත්තම් 4ක් (පාට 4කින්)

පියවර 1 :

* සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න. ඔවුන් පේළි 4කට පෙළ ගස්වන්න.
* පේළියේ පළමු සිසුවාට බොත්තමක් දෙන්න. (කණ්ඩායම් 4ට පාට 4ක් වන සේ)
* පළමු කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට දාදු කැටය දමන්නට කියන්න. ලැබුණු අංකයට අදාළ කොටුවෙහි ඇති පින්තූරය බලා හඬ නගා කියවා බොත්තම එය මත තබා ඔහුට දිව ගොස් පේළියේ අන්තිමට සිට ගැනීමට පවසන්න
* මේ ආකාරයට සියලු ම කණ්ඩායම් පළමු වටය අවසන් කළ පසු, දෙවන වටයට ඊළඟට සිටින සිසුන්ට දාදු කැටය දැමීම, ලැබුණු අංකයට ගණන් කර බොත්තම තැබීම සහ ඊට අදාළ පින්තූරය කියවීමට යොමු කරන්න. (snakes and ladders ක්‍රීඩාව කරන අයුරින්)
* මෙලෙස සියලු ම සිසුන් දාදු කැටය දමමින් එහි දී ලැබුණු සංඛ්‍යාව අනුව බොත්තම ඉදිරියට ගෙන යා යුතු ය.
* සරුංගල් අරින ළමයා මත බොත්තම තිබු විට ඔහුට සරුංගලය සහිත කොටුව වෙත යෑමට අවස්ථාව ලැබේ.
* හෙලිකොප්ටරය ලැබුණු සිසුවාට අහස් යාත්‍රාව කරා නුල දිගේ යාමට අවස්ථාව ලැබේ.
* මෙලෙස කණ්ඩායම් 4 ම පාට හතරකින් තම බොත්තම ඉදිරියට ගෙන ගොස් 100 දක්වා යෑම සිදු කරයි.
* පළමු අංක 100 කරා ළඟා වූ කණ්ඩායමට " golden star" කරා යාමට හැකියාව ලැබේ. එම කණ්ඩායමට දිනුම ලැබේ. ඔවුහු සියල්ලෝ ම " We are in the golden star" යයි පවසමින් බිම වාඩි වේ.
* එක් කණ්ඩායමක සිසුවකුට පින්තූර කිව නොහැකි අවස්ථාවක දී එම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාට පැමිණ ඔහු/ඇයට පින්තූරය කියවීමට පවසන්න.


100 99 98 97 96 95 94 93 92 91
81 82 83 84 85 86 87 88 89 90
80 79 78 77 76 75 74 73 72 71
61 62 63 64 65 66 67 68 69 70
60 59 58 57 56 55 54 53 52 51
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
40 39 38 37 36 35 34 33 32 31
21 22 24 24 25 26 27 28 29 30
20 19 18 17 16 15 14 13 12 11
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Catch the Golden Star
boat

ක්‍රියාකාරකම : 'Let's change the place' ක්‍රීඩාව

හඳුන්වා දෙන වචන : cat, dog, ant, cow, caterpillar

ඉගෙනුම් උපකරණ : ඉහත සතුන්ගේ රූප කාඩ් පත් පන්තියේ සිටින සිසුන්ගේ සංඛ්‍යාවට අනුව පිළියෙළ කරගන්න.

පියවර 1 :

* ක්‍රීඩාවක් කරන බව පවසා සිසුන් ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක රවුමක ආකාරයට පුටුවල වාඩි කරවන්න.
* සකසා ගත් පින්තූර කාඩ් පත් එක බැගින් සිසුන් අතර බෙදා දෙන්න.
* ගුරුවරයා එම පින්තූර කාඩ්පතක ඇඳ ඇති සතෙකුගේ නමක් සඳහන් කළ විට, (උදා : cat) එම රූපය සහිත කාඩ්පත් ඇති සිසුනට ස්ථාන මාරු කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
* " ANIMALS' යන වචනය සඳහන් කළ විට සියලු ම සිසුන් නැඟිට ස්ථාන මාරු කරන ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.
* මෙලෙස ක්‍රියාකාරකම කරගෙන යන්න.
* විවිධත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා එක් වචනයක් පවසා සිසුන් ස්ථාන මාරු කළ විට එක් පුටුව බැගින් ඉවත් කර, අවසානයේ දී හිඳ ගැනීමට පුටුවක් ලබා ගන්නා සිසුවා ජයග්‍රාහකයා ලෙස තෝරා ගත හැක.
* මෙම ක්‍රීඩාව වෙනත් තේමාවන්ට අදාළ වචන හඳුන්වා දීම සඳහා ද යොදා ගත හැක.

උදා : (1) තේමාව - We and the School (පාසලේ ඇති ස්ථාන හඳුන්වා දීමට)

අවශ්‍ය රූප කාඩ් පත් - classroom, office, canteen, toilet, playground

* ගුරුවරයා "school" යන වචනය පැවසූ විට සිසුන් සියලු දෙනාට ම ස්ථාන මාරු කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

(2) තේමාව - Our Home (අපේ ගෙදර)

අවශ්‍ය රූප කාඩ් පත් - mother, father, sister, brother, grandmother, grandfather

* ගුරුවරයා "family" යන වචනය පැවසූ විට සිසුන් සියලු දෙනාට ම ස්ථාන මාරු කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

(3) තේමාව - Things we eat and drink/food (අප කන බොන දේ)

අවශ්‍ය රූප කාඩ් පත් - orange, mango, banana, watermelon, papaw

* ගුරුවරයා "fruits" යන වචනය පැවසූ විට සිසුන් සියලු දෙනාට ම ස්ථාන මාරු කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

අවශ්‍ය රූප කාඩ් පත් - carrot, beans, beetroot, cabbage, drumstick

* ගුරුවරයා "vegetables" යන වචනය පැවසූ විට සිසුන් සියලු දෙනාට ම ස්ථාන මාරු කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

Mime and say/watch and guess

උදා : * දත් මදින ආකාරය, මුහුණ සෝදන ආකාරය, හිස පිරන ආකාරය, තේ බොන ආකාරය, නාන ආකාරය වැනි ක්‍රියා රඟදක්වන ලෙස (වරකට එක් සිසුවකු එක් ක්‍රියාවක්) සිසුන්ට පවසන්න.

* අනෙක් සිසුන්ගෙන් ඔහු/ඇය කරන්නේ කුමක් දැයි අසන්න. ඔවුන් දත් මදිනවා යැයි පැවසුවහොත් Yes, brushing යනුවෙන් පවසන්න. මේ අනුව ඉතුරු පද හඳුන්වා දෙන්න.

  * bathing * drinking tea * reading
  * washing face * writing etc.

* මේ අයුරින් ම පහත සඳහන් වචන ද හඳුන්වා දිය හැටි ය. එක් සිසුවකුට ගුරුවරයකු ලෙස රඟපෑමට පවසන්න. අනෙක් සිසුන්ගෙන් " What am I? " ලෙස ඇසීමට පවසන්න.

* ඉහත ආකාරයෙන් ම මෙම ක්‍රීඩාව ද කරන්න.

  * doctor * carpenter * farmer * baker

* මෙය කණ්ඩායම් වශයෙන් ද කළ හැකි ය. එක් කණ්ඩායමකට එක් පුද්ගලයකු ලෙස රඟපෑමට පවසා අනෙක් කණ්ඩායම්වලට ඒ කවරෙක් දැයි නම් කිරීමට පවසන්න. ඔවුන් පිළිතුර සිංහලෙන් පැවසුවහොත් "very good" කියා අදාළ වචන ඉංග්‍රීසියෙන් පවසන්න.

ඕනෑම තේමාවක අදාළ වචන හඳුන්වා දීමට පහත සඳහන් ක්‍රමවේදය ක්‍රීඩාවක් අයුරින් භාවිත කළ හැකි ය.

* සිසුන් රවුමට සිටුවන්න. තේමාවට අදාළ කාඩ් පත් එක බැගින් සෑම සිසුවකුට ම දෙන්න. (ඔබ අත සිසුන්ට ලබා දුන් සෑම කාඩ් පතක ම පින්තූරයක් තිබිය යුතු ය.)
* ක්‍රීඩාවක් කරන්නට සූදානම් වන බව සිසුන්ට පවසන්න.
  "Now we 're going to do a game"
* සිසුන්ට දී ඇති කාඩ් පතේ පින්තූරයක් පෙන්වන්න.
* වරකට හඳුන්වා දීමට බලාපොරොත්තු වන අවම වචන ප්‍රමාණය 3ක් ද උපරිම වචන ප්‍රමාණය 5ක් ද විය හැකි ය. එය ඔබේ සිසුන්ගේ මට්ටම අනුව තීරණය කළ හැකි ය.
* ඔබ අත ඇති එක් කාඩ් පතක් සිසුන්ට පෙන්වා එහි ඇති පින්තූරයට අදාළ වචනය ඉංග්‍රීසියෙන් පවසන්න.
* පින්තූරය ඇති කාඩ් පත ඇති සිසුන්ට එම කාඩ් පත පෙන්වා එම වචනය කීමට පවසන්න. සියලු ම කාඩ් පත් මේ අයුරින් හඳුන්වා දෙන්න.
* එම ක්‍රීඩාවේ දෙවන පියවර ලෙස මෙවර ඔබ අදාළ පින්තූරය නොපෙන්වා (ඉංග්‍රීසි) වචනය පමණක් පවසන බවත්, එවිට එම වචනය අදාළ පින්තූරය ඇති සිසුන් එය පෙන්විය යුතු බවත් පවසන්න.
* මෙම ක්‍රීඩාවේ 3 වන පියවර ලෙස, මෙවර සිසුන්ට පින්තූර පත පෙන්වන විට අදාළ පින්තූර පත ඇති සිසුන් අදාළ වචනය පවසමින් පින්තූරය පෙන්විය යුතු බව පවසන්න.

* මේ ආකාරයෙන් අදාළ ඉංග්‍රීසි වචන සිසුන්ට හඳුන්වා දිය හැකි ය.
* මෙවැනි ක්‍රීඩාවක් මඟින් විනාඩි 5ක්-10ක් වැනි සුළු කාලයක් යොදාගෙන වචන හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙය සිසුන්ට ඉංග්‍රීසි වචන ඉගෙන ගන්නා බව නොදැනෙන අයුරින් හඳුන්වා දීමට සැලකිලිමත් වන්න.
* ඉංග්‍රීසියෙන් හඳුන්වා දෙන වචන තීරණය කිරීමේ දී ඊට පෙර එම අදාළ තේමාව තුළින් මව්බසින් හුරු වූ, ඉගෙන ගත් වචන භාවිත කළ යුතු ය.

පළමු වන හා දෙවන ශ්‍රේණිවල විෂය නිර්දේශයට අයත් ක්‍රියාකාරකම් පාදක වාචික ඉංග්‍රීසි, ගීත, කතන්දර සහ ක්‍රියාකාරකම් පොත ඇතුළු සියලු තොරතුරු www.nie.lk වෙබ් අඩවියෙන් බාගත (download) හැකි ය.

දෙවන ජාතික භාෂාව - දෙමළ

1. හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලාංකිකයකු වශයෙන්, තමා සමග ජීවත් වන සහෝදර ජනතාවගේ භාෂාව ඉගෙනීම මගින් එකිනෙකා කෙරෙහි අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව සිසුන් තුළ වර්ධනය කිරීම මෙමගින් බලාපොරොත්තු වේ.

මෙම අරමුණ ඇති ව දෙවන ජාතික භාෂාවක් ඉගැන්වීම මගින් භාෂාව පිළිබඳ ප්‍රවීණත්වයක් බලාපොරොත්තු නොවන අතර, යම් ප්‍රමාණයක සන්නිවේදන හැකියාවක් වර්ධනය කර ගැනීමත්, එකිනෙකා කෙරෙහි සංවේදී බවක් ඇති කර ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

ක්‍රියාශීලී ජාතික ඒකාබද්ධතාවක් ඇති කර ගැනීමට මෙන් ම ජාතික සමගිය ඇති කිරීමේ මූලික අඩිතාලමක් දැමීමට ද දෙවන ජාතික භාෂාවක් ඉගෙනීම රුකුලක් වෙතැයි අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

ඒ අනුව තුන් වන ප්‍රධාන අවධියේ දී දෙවන ජාතික භාෂාව යටතේ පහත සඳහන් නිපුණතා ඉටු කර ගැනීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සකසා ඇත.

මෙහි දී සවන් දීම හා කතා කිරීම යන භාෂා ක්ෂේත්‍ර සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් පමණක් ඇතුළත් කර ඇත. ඒ අනුව මෙම නිපුණතා සකසා ඇත්තේ සිසුන්ගේ වයස, පරිණතිය හා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සැලකිල්ලට ගනිමින් ය.

2. ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අවධිය සඳහා නිපුණතා

- එදිනෙදා අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අදාළ වචන හා වගන්ති යොදා කතා කරයි.
- භාෂාවකට සවන් දී අර්ථාන්විත ව ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- භාෂාවක් හැසිරවීමේ යහ පුරුදු ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අන් අය ඉදිරියේ තම අදහස් ද ප්‍රකාශ කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.
- කියවීමේ හැකියා ප්‍රදර්ශනය කරමින් එය අර්ථාන්විත ව භාවිත කරයි.
- කවි, ගී අසමින් ගයමින් රස විඳියි.
- තවත් භාෂාවක් හැසිරවීම මගින් වින්දනයක් ලබයි.
- තවත් භාෂාවක් හැසිරවීමට ඇති හැකියා අගයයි.

3. තුන් වන ප්‍රධාන අවධිය සඳහා නිපුණතා

- 16-20 තෙක් සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.
- 10-100 තෙක් දහයේ ගුණාකාර සහිත ව සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.
- එදිනෙදා කතාබහේ දී ස්ථානය නිශ්චිත ව දැක්වීම සඳහා සුදුසු යෙදුම් භාවිත කරයි.
- සතියේ දින හත හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
- පවුලේ සාමාජිකයන් හා ඥාතීන් සඳහා දෙමළ භාෂාවේ යෙදෙන නාමපද හඳුනාගෙන සුදුසු ක්‍රියා පද යොදමින් භාවිත කරයි.
- එදිනෙදා විවිධ ස්ථානවල දී හා විවිධ අවස්ථාවල දී අන්‍යයන් සමඟ සුහද කතා බහේ යෙදෙයි.

4. ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

පළමු වන ප්‍රධාන අවධියේ සිට දෙවන ජාතික භාෂාවක් හැදෑරීමට සිසුනට අවස්ථා සැලසී ඇත. සැලසුම් ගත සෙල්ලම් විනෝදජනක වැඩ සහ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රධාන කොට ගනිමින් පෙළගස්වා ඇති මෙම විෂයයේ අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් නිපුණතා සාක්ෂාත් කර ගත හැකි පරිද්දෙන් ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ඇත.

දෙවන ජාතික භාෂාවක් හැදෑරීමෙන් අපේක්ෂිත වූ නිපුණතා සාක්ෂාත් වන අයුරින් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කර ගැනීම ගුරුවරයා සතු වගකීමකි. තව ද යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් වෙනුවට සුදුසු නව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර යොදා ගැනීමට ද ඔබට නිදහස ඇත.

5. පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්

දෙවන ජාතික භාෂාව භාවිත කරන අවස්ථා පාසල් ප්‍රතිපත්තිවල ඇති කිරීමට විදුහල්පතිවරුන්ගේ අවධානය යොමු විය යුතු ය. මෙයට අමතර ව පස් වන ශ්‍රේණියේ පන්තිය තුළ දෙවන ජාතික භාෂාව භාවිත වන පන්ති ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීමට පන්ති භාර ගුරුවරයාගේ අවධානය යොමු විය යුතු ය. මෙහි දී සුබ පැතීම්, ස්තුති කිරීම්, ඇතැම් අවස්ථාවල දෙවන ජාතික භාෂාවෙන් ද පැවසීම වැනි භාෂා ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය. තව ද දෙවන ජාතික භාෂාව සඳහා දිනයක් ප්‍රකාශයට පත් කර පන්ති මට්ටමෙන් සුවිශේෂ වැඩසටහන් සංවිධානය කළ හැකි ය.

6. සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

අවස්ථානුකූල ව දෙමළ වචන භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කරන්න. එම තොරතුරු සිසුන්ගේ ප්‍රබලතා හඳුනා ගැනීමත් දුෂ්කරතා සඳහා උදවු වීමත් සඳහා යොදා ගන්න. ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පොදු තක්සේරු පත්‍රිකාවේ දෙවන ජාතික භාෂාව තක්සේරු කිරීම සඳහා අදාළ නිර්ණායකයන් ඇතුළත් කර ඇත.

නිපුණතාව 1

16-20 තෙක් සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.

16	பதினாறு	පදිනාරු	දහසය
17	பதினேழு	පදිනේළු	දාහත
18	பதினெட்டு	පදිනෙට්ටු	දහඅට
19	பத்தொன்பது	පත්තොන්බදු	දහනවය
20	இருபது	ඉරුබදු	විස්ස

නිපුණතාව 2

10-100 තෙක් දහයේ ගුණාකාර සහිතව සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.

10	பத்து	පත්තු	දහය
20	இருபது	ඉරුබදු	විස්ස
30	முப்பது	මුප්පදු	තිහ
40	நாற்பது	නාට්පදු	හතළිහ
50	ஐம்பது	ඓම්බදු	පනහ
60	அறுபது	අරුබදු	හැට
70	எழுபது	එළුබදු	හැත්තෑව
80	எண்பது	එණ්බදු	අසූව
90	தொண்ணூறு	තොණ්ණූරු	අනූව
100	நூறு	නූරු	සියය

නිපුණතාව 3

එදිනෙදා කතාබහේ දී ස්ථානය නිශ්චිත ව දැක්වීම සඳහා සුදුසු යෙදුම් භාවිත කරයි.

மேலே	මේලේ	උඩ/ උඩට/ උඩින්
கீழே	කීළේ	යට/ යටට/ යටින්/ බිමින්/ බිම
உள்ளே	උළ්ළේ	ඇතුළේ/ ඇතුළට/ ඇතුළෙන්
வெளியே	වෙළියේ	එළියේ/ එළියට/ එළියෙන්

නිපුණතාව 4

සතියේ දින හත හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.

திங்கட் கிழமை (திங்கள்)	තිංගට් කිළමෛ (තිංගළ්)	සඳුදා
செவ்வாய்க் கிழமை (செவ்வாய்)	සෙව්වායික් කිළමෛ (සෙව්වායි)	අඟහරුවාදා
புதன் கிழமை (புதன்)	පුදන් කිළමෛ (පුදන්)	බදාදා
வியாழக் கிழமை (வியாழன்)	වියාළක් කිළමෛ (වියාළන්)	බ්‍රහස්පතින්දා
வெள்ளிக் கிழமை (வெள்ளி)	වෙල්ළික් කිළමෛ (වෙල්ළි)	සිකුරාදා
சனிக் கிழமை (சனி)	සනික් කිළමෛ (සනි)	සෙනසුරාදා
ஞாயிற்றுக் கிழமை (ஞாயிறு)	ඥායිට්ටෲක් කිළමෛ (ඥායිරු)	ඉරිදා

නිපුණතාව 5

පවුලේ සාමාජිකයන් හා ඥාතීන් සඳහා දෙමළ භාෂාවේ යෙදෙන නාමපද හඳුනාගෙන සුදුසු ක්‍රියා පද යොදමින් භාවිත කරයි.

அம்மா அப்பா தம்பி தங்கை அண்ணா இருக்கிறார். அக்கா தாத்தா பாட்டி	අම්මා අප්පා තම්බි තංගෛ අණ්ණා අක්කා තාත්තා පාට්ටි	අම්මා තාත්තා මල්ලී නංගී අයියා අක්කා සීයා ආච්චි	ඉරුක්කිරාර් (ඉන්නවා)
அம்மாமார் அப்பாமார் தம்பிமார் தங்கைமார் அண்ணாமார் இருக்கிறார்கள். அக்காமார் தாத்தாமார் பாட்டிமார்	අම්මාමාර් අප්පාමාර් තම්බිමාර් තංගෛමාර් අණ්ණාමාර් අක්කාමාර් තාත්තාමාර් පාට්ටිමාර්	අම්මලා තාත්තලා මල්ලිලා නංගිලා අයියලා අක්කලා සීයලා ආච්චිලා	ඉරුක්කිරාර්හළ් (ඉන්නවා)

නිපුණතාව 6

එදිනෙදා විවිධ ස්ථානවල දී හා විවිධ අවස්ථාවල දී අන්‍යයන් සමඟ සුහද කතා බහේ යෙදෙයි.

නිපුණතාව - 1

16-20 තෙක් සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- 1 සිට 15 තෙක් සංඛ්‍යා නාම පිළිබඳ ව මේ වන විට සිසුන් දැනුම්වත් ය.
- එම සංඛ්‍යා අනුපිළිවෙළට උච්චාරණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පසු ව 16-20 තෙක් සංඛ්‍යා හඳුන්වා දී ඒවා නිවැරදි ව උච්චාරණය කරන ආකාරය සිසුන්ට හුරු කරවන්න.
- ඝනක හැඩයේ සමාන ප්‍රමාණයෙන් යුත් ලී කැට හතරක් සපයා ගන්න.
- ඒවා අතරින් එක් ලී කැටයක මුහුණත් පහක 1-5 දක්වා සංඛ්‍යා එක් මුහුණතක එක් සංඛ්‍යාවක් බැගින් වන සේ සලකුණු කරන්න.
- ඉතිරි මුහුණතෙහි 1-5 තෙක් සංඛ්‍යා අතරින් ඕනෑම සංඛ්‍යාවක් සලකුණු කරන්න.
- මේ ආකාරයට අනෙකුත් ලී කැට තුනෙහි 6-10 තෙක් ද, 11-15 තෙක් ද, 16-20 තෙක් ද සංඛ්‍යා ලියා දක්වන්න.
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා එම කණ්ඩායම් දෙක A, B වශයෙන් නම් කරන්න.
- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම තරගයක් ආකාරයකට සංවිධානය කරන්න.
- නූලක් ආධාරයෙන් කට හොඳින් ඇරීමට හා වැසීමට හැකි මල්ලක් තුළට සකස් කරගත් කැට හතර දමන්න.
- පළමු ව එක් කණ්ඩායමකින් එක් සිසුවකු ඉදිරියට කැඳවා එම මල්ල තුළින් කැටයක් ගන්නා ලෙස පවසන්න. අත මඳක් ඔසවා එම කැටය මේසයක් මතට පතිත වන ආකාරයට දැමිය යුතු බව පවසන්න.
- එසේ දැමූ කැටයෙහි උඩට පිහිටා ඇති මුහුණතෙහි සඳහන් සංඛ්‍යාව අදාළ සිසුවා විසින් දෙමළ භාෂාවෙන් ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.
- එය එම සිසුවා නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කළේ නම් එම කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට දෙවෙනි කණ්ඩායමට ද ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් කැට ලබා ගන්නා සෑම අවස්ථාවකදී ම දාදු කැට හතරම මල්ල තුළ තිබිය යුතු ය.
- කණ්ඩායම් දෙකෙහි සියලු ම සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- පහත දැක්වෙන ආකාරයේ සටහනක් සෑම සිසුවකුට ම ලබා දෙන්න.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

- සිසුන් යුගල වශයෙන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් සිසු යුගලයකට එකක් බැගින් වන සේ අංක 1-20 තෙක් සංඛ්‍යා වෙන් වෙන් ව යොදා කාඩ් පත් කට්ටලය බැගින් සපයා ගන්න.
- සිසු යුගලයේ එක් සිසුවකු කාඩ් පත් කට්ටලය මිශ්‍ර කරන අතර අනෙක් සිසුවා සුදුසු අවස්ථාවක දී එය නවත්වන ලෙස සංඥා කළ යුතු ය.
- ඒ අනුව කාඩ් පත් කට්ටලයේ ඉහළින් ම ඇති කාඩ් පතෙහි සඳහන් සංඛ්‍යාව එම සිසුවා විසින් (නවත්වන ලෙස සංඥා කළ සිසුවා) නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කළ යුතු වේ.
- එසේ එම සංඛ්‍යාව නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කළේ නම් තමා සතු ව ඇති සංඛ්‍යා සඳහන් සටහනේ අදාළ සංඛ්‍යාව කතිරයක් යොදා කැපීමට කියන්න.
- එම සංඛ්‍යාව නිවැරදි ව ප්‍රකාශ නොකළේ නම් එම සිසුවාට තමා අතැති සටහනේ කිසි දු වෙනසක් කිරීමට අවස්ථාවක් හිමි නොවේ.
- පසු ව කාඩ්පත් මිශ්‍ර කිරීමේ දෙවෙනි අවස්ථාව යුගලයේ අනෙක් සිසුවාට හිමි වේ.
- මෙසේ යුගලයේ සිසුන් දෙදෙනාගේ ම සංඛ්‍යා සඳහන් සටහනේ දැක්වෙන සියලු සංඛ්‍යා කැපී යන තෙක් ක්‍රීඩාව සිදු කළ යුතු ය.
- සංඛ්‍යා සඳහන් කරන විට එක ම සංඛ්‍යාව නැවත වරක් ලැබුණහොත් නැවත වරක් කාඩ් පත් මිශ්‍ර කිරීමට අවස්ථාව හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට පළමු ව සංඛ්‍යා සටහන සම්පූර්ණයෙන් පුරවන සිසුවාට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 3

- 1-20 තෙක් සංඛ්‍යා යෙදූ කාඩ්පත් දඬු රූකඩ ආකාරයෙන් සකසා ගන්න.
- ඒවා අනුපිළිවෙළට පෙන්වමින් ඒවායේ සඳහන් සංඛ්‍යා දෙමළ බසින් ප්‍රකාශ කරන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- පසු ව අහඹු ලෙස තෝරාගන්නා දඬු රූකඩ පෙන්වමින් ඒවායේ සඳහන් සංඛ්‍යා ප්‍රකාශ කරන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- ගුරුවරයා ලෙස ක්‍රියා කිරීමට සිසුන්ට ද අවස්ථාව ලබා දී ක්‍රියාකාරකම දිගට ම සිදු කරන්න.

නිපුණතාව - 2

10-100 තෙක් දහයේ ගුණාකාර සහිතව සංඛ්‍යා නාම දෙමළ භාෂාවෙන් කියයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

- 10-100 තෙක් දහයේ ගුණාකාරවල සංඛ්‍යා දෙමළ භාෂාවෙන් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- වචනවල උච්චාරණය සිසුන්ට හොඳින් තහවුරු වූ පසු පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 1

- පස් දෙනෙකුට නොවැඩි වන සේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකට ම ඉහළට ඉපිලෙන (bounce) වන ආකාරයේ තරමක් විශාල බෝලයක් බැගින් සපයා ගන්න.
- කණ්ඩායමක එක් සිසුවකුට බෝලය ලබා දෙන්න.
- එම සිසුවා බෝලය පොළොවට නොකඩවා ගැසිය යුතු අතර එම බෝලය ඉපිල්ලී ඉහළට එන වාර ගණන කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් විසින් දෙමළ භාෂාවෙන් 10, 20, 30, . . . ලෙස ගණන් කළ යුතු ය.
- එම සිසුවාගේ වාරය අවසන් වූ පසු මේ ආකාරයට ම කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන්ට ද අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
- වැඩි වාර ගණනක් පන්දුව ඉහළට ඉපිලවමින් සංඛ්‍යාව නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කළ කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2

- 10-100 තෙක් සංඛ්‍යා වෙන් වෙන් ව දහයේ ගුණාකාර සහිතව සකස් කළ සංඛ්‍යා පත් 10ක් සපයා ගන්න.
- ඒ සියලු සංඛ්‍යා පත් නිශ්චිත අනුපිළිවෙළක් නොමැති ව සංඛ්‍යාව නොපෙනෙන ලෙස හරවා මේසය මත තබන්න.
- ගුරුවරයා විසින් නම් කර ඉදිරියට කැඳවනු ලබන සිසුවෙකු සංඛ්‍යා පත් අතරින් එකක් අහඹු ලෙස ගෙන එහි සඳහන් සංඛ්‍යාව ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.
- පසුව එම සිසුවා ලබා ගත් සංඛ්‍යා පත නැවත සංඛ්‍යා පත් අතරෙහි ම තැබිය යුතු අතර එය පෙර තිබූ ස්ථානය හැර වෙනත් ස්ථානයක තැබීමට ගුරුවරයා විසින් කටයුතු කළ යුතු ය.
- පන්තියේ සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- මෙය ක්‍රීඩාවක් ආකාරයෙන් වුව ද සංවිධානය කරගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 3

- 10 සිට 100 තෙක් දහයේ ගුණාකාර වෙන් වෙන් ව ලියන ලද සංඛ්‍යා පත් සෑම සිසුවකුට ම එක බැගින් ලබා දිය හැකි වන සේ ප්‍රමාණවත් ව සකසා ගන්න.
- එක් සිසුවකුට එක බැගින් වන සේ ඒවා ලබා දෙන්න.
- තමාට හිමි වූ සංඛ්‍යා පත අන් සිසුන්ට නොපෙනෙන සේ තබා ගන්නා ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට ගුරුවරයා ලබා දෙන විධානයකට අනුව තමාට ලැබුණු සංඛ්‍යාව දෙමළ බසින් පවසමින් එම සංඛ්‍යාව සතු ව ඇති අනෙක් සිසුන්, තෝරා ගැනීමට සිසුන් ක්‍රියා කළ යුතු වේ.
- නිවැරදි ව තම කණ්ඩායම ඉක්මනින් සකසා ගන්නා සිසුන්ට ජය හිමි වේ.

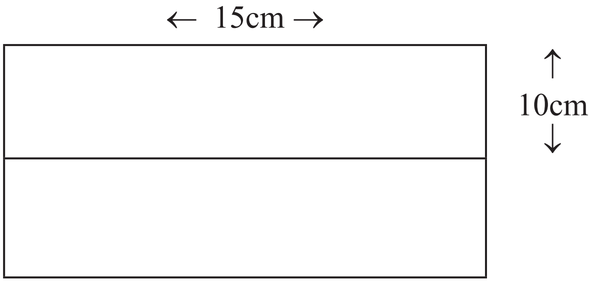
නිපුණතාව - 3

එදිනෙදා කතාබහේ දී ස්ථානය නිශ්චිත ව දැක්වීම සඳහා සුදුසු යෙදුම් භාවිත කරයි.

ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- 'උඩ සහ යට' යන වචන සඳහා දෙමළ භාෂාවේ **மேலே, கீழே** 'මේලේ', 'කීළේ' යන වචන යොදන බව සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- සැම සිසු යුගලයකට ම පහත දැක්වෙන ආකාරයේ කාඩ් පත් 3 බැගින් ලබා දෙන්න.



- එම කාඩ් පත් අතරින් දෙකක් හරි මැදින් වෙන් වන සේ ඉරක් ඇඳිය යුතු ය.
- අනෙක් කාඩ් පත ලකුණු දැමීම සඳහා සුදුසු ආකාරයෙන් සකසා ගන්න.

ආදර්ශය :

A	B

- සිසු යුගලයේ සිසුන් දෙදෙනාට අනෙක් කාඩ් පත් දෙක ලබා දෙන්න.
- එක් සිසුවකු තමන්ට ලැබුණු කාඩ් පතෙහි, මධ්‍යයේ දැක්වෙන ඉරෙන් උඩ හෝ යට හෝ අනෙක් සිසුවාට නොපෙනෙන ලෙස යම් දෙයක් කුඩාවට ඇඳිය යුතු ය.
- එසේ අඳින ලද දෙය ඉරෙන් උඩ ඇත්තේ ද නොඑසේ නම් ඉරෙන් යට ඇත්තේ ද යන්න යුගලයේ අනෙක් සිසුවා අනුමාන කර දෙමළ බසින් **மேலே** (මේලේ) හෝ **கீழே** (කීළේ) වශයෙන් ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.
- පිළිතුර නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කළේ නම් ලකුණු දැමීම සඳහා ලබා දුන් පත්‍රිකාවේ එම සිසුවාට අදාළ ස්ථානයේ ලකුණක් යෙදිය යුතු ය.
- ලබා දුන් පිළිතුරු වැරදි නම් ලකුණක් හිමි නොවන අතර, අඳින ලද සිසුවා ඇඳි දෙය එක් ඉරකින් කපා දැමිය යුතු ය.

- මේ ආකාරයට තරගයේ ඊළඟ අවස්ථාව පෙර පිළිතුර ප්‍රකාශ කළ සිසුවාට හිමි වේ.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම **மேலே, கீழே** (මේලේ, කීළේ) යන වචන සිසුන්ට හොඳින් තහවුරු වන තෙක් සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- තරමක් විශාල ප්‍රමාණයෙන් මේසයක් ඩිමයි කඩදාසියක් මත ඇඳගන්න. එහි රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට සිසුන් දමිළ භාෂාවෙන් නම් කිරීමට දන්නා රූප කීපයක් ඇඳ ගන්න.
- පසුව එක් එක් සිසුන් ඉදිරියට කැඳවා යම් ද්‍රව්‍යයක් තිබෙන හෝ සතකු සිටිනා හෝ තැන පිළිබඳ ව විමසිය යුතු අතර, සිසුවා විසින් ඒ සඳහා පිළිතුරු ලබා දිය යුතු ය.

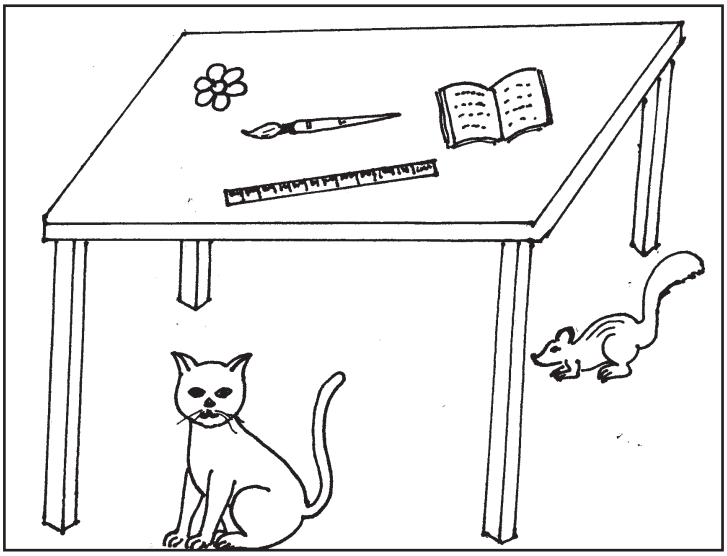
උදා :

ප්‍රශ්නයඃ

பூனை எங்கே?
පූනෛ එංගේ
(පූසා කොහෙ ද ?)

පිළිතුර :

பூனை கீழே
පූනෛ කීළේ
(පූසා යට)



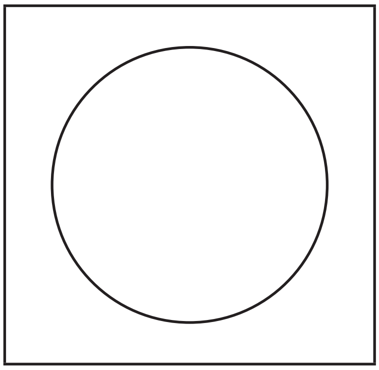
- මේ ආකාරයට රූපයේ දැක්වෙන සියලු දේ පිහිටා ඇති ස්ථාන පිළිබඳ ව විමසන්න. පිළිතුරු ලබා ගන්න.
- මෙය කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ආකාරයෙන් වුව ද සංවිධානය කර ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 3

- ඇතුළේ සහ එළියේ යන අදහස් දෙන වචන සඳහා දෙමළ භාෂාවේ **உள்ளே** (උල්ළේ) සහ **வெளியே** (වෙළියේ) යන වචන යෙදෙන බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
- එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක රවුමක් ඇඳගන්න.
- ඒ වටා සිටගන්නා ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ගුරුවරයා **உள்ளே** (උල්ළේ) ලෙස ප්‍රකාශ කරන විට සිසුන් රවුමෙන් ඇතුළට පැනිය යුතු ය.
- **வெளியே** (වෙළියේ) ලෙස ප්‍රකාශ කරන විට රවුමෙන් පිටතට පැනිය යුතු ය.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම කිහිප වතාවක් සිදු කරන්න.
- මෙය තරගයක් ආකාරයට වුව ද සංවිධානය කරගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 4

- පහත දැක්වෙන ආකාරයේ සටහනක් හා පොල්කටු දෙක බැගින් සෑම සිසු යුගලයකට ම එකක් වන සේ ලබා දෙන්න.



- යම් ද්‍රව්‍යයක් ලබාදුන් කඩදාසිය මත තබා එය එක් පොල් කටුවකින් වැසිය යුතු ය.
- ඒ අනුව එක් පොල්කටුවක් තුළ අදාළ ද්‍රව්‍ය ඇති අතර අනෙක් පොල්කටුව තුළ කිසිවක් නැත.
- යුගලයේ එක් සිසුවකු විසින් එම පොල්කටු දෙක මුනින් අතට නවා කඩදාසිය මත වේගයෙන් එහා මෙහා චලනය කළ යුතු අතර, එක් පොල්කටුවක් ඇතුළත රවුමේ සිටින සේ ද, අනෙක් පොල්කටුව ඉන් පිටත ද සිටින සේ නැවැත්විය යුතු ය.
- චලනය කිරීම නැවැත්වූ පසු අනෙක් සිසුවා විසින් යම් ද්‍රව්‍යයක් සහිත පොල්කටුව ඇත්තේ කඩදාසියේ ඇතුළේ ඇති රවුමේ ද, ඉන් පිටින් ද යන්න අනුමාන කර **உள்ளே, வெளியே** (උල්ළේ, වෙළියේ) ආදි වශයෙන් පිළිතුරු දිය යුතු ය.
- දෙවන වර අවස්ථාව යුගලයේ අනෙක් සිසුවාට හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම දිගට ම සිදු කරන්න.

නිපුණතාව - 4

සතියේ දින හත හඳුනා ගෙන දෙමළ බසින් ප්‍රකාශ කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- සඳුදා සිට ඇරඹෙන සතියේ දින හත සිංහල හා දෙමළ බසින් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- එය තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා සිසුන් ලවා එම දිනවලට අදාළ දෙමළ වචන නිවැරදි ව ශබ්ද නගා උච්චාරණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත දැක්වෙන ගීතය ගායනා කරමින් සතියේ දින පිළිබඳ අවබෝධය තව දුරටත් තහවුරු කරන්න.

திங்கள் செவ்வாய் புதன்	තිංගළ් සෙව්වායි පුදන්
திங்கள் செவ்வாய் புதன்	තිංගළ් සෙව්වායි පුදන්
திங்கள் செவ்வாய் புதன்	තිංගළ් සෙව්වායි පුදන්
ஹ... ஹா... ஹ. ..ஹா... ஹ..	හ . . . හා . . . හ . . . හා. . . . හ . . .
வியாழன் வெள்ளி சனி	වියාළන් වෙළ්ළි සනි
வியாழன் வெள்ளி சனி	වියාළන් වෙළ්ළි සනි
வியாழன் வெள்ளி சனி	වියාළන් වෙළ්ළි සනි
கடைசி ஞாயிறு...	කඩෛසි ඥායිරු

නිපුණතාව - 5

පවුලේ සාමාජිකයන් හා ඥාතීන් සඳහා දෙමළ භාෂාවේ යෙදෙන නාම පද හඳුනා ගෙන සුදුසු ක්‍රියාපද යොදමින් භාවිත කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ හා ඥාතීන්ගේ ඥාතීත්වයන් හඟවන පද ඒකවචනයෙන් හඳුන්වන ආකාරය මේ වන විට සිසුන් අධ්‍යයනය කර ඇත.
- ඒවා නැවත සිසුන්ට සිහිපත් කරවන්න.

උදා :

அம்மா	අම්මා	අම්මා
அண்ணா	අණ්ණා	අයියා
பாட்டி	පාට්ටි	ආච්චි
மாமா	මාමා	මාමා

- මෙවැනි ඥාතීත්වයන් හඟවන ඒකවචන නාම පද බහුවචනයට හරවා ගැනීම සඳහා අදාළ නාම පදයේ අගට மார் (මාර්) යන පදය එකතු කළ යුතු ය.
- ඒ අනුව එහි අදහස වෙනස් වන ආකාරය පහත උදාහරණ ඉදිරිපත් කරමින් සිසුන්ට අවබෝධ වීමට සලස්වන්න.

උදා :

அம்மா	அம்மா + மார்	அம்மாமார்
අම්මා	අම්මා + මාර්	අම්මාමාර් (අම්මලා)
அண்ணா	அண்ணா + மார்	அண்ணாமார்
අණ්ණා	අණ්ණා + මාර්	අණ්ණාමාර් (අයියලා)
பாட்டி	பாட்டி + மார்	பாட்டிமார்
පාට්ටි	පාට්ටි + මාර්	පාට්ටිමාර් (ආච්චිලා)
மாமா	மாமா + மார்	மாமாமார்
මාමා	මාමා + මාර්	මාමාමාර් (මාමලා)

- මෙය සිංහල භාෂාවේ ඥාතීන් හඟවන පද අගට "ලා" එකතු කිරීමෙන් බහු වචනය සකස් කරගන්නා ආකාරයට සමාන වේ.

தங்கை	தங்கை + மார்	தங்கைமார்
නංගී	නංගි+ලා	නංගිලා

- ඉහත දැක්වූ ඥාතීන් හඳුන්වන නාමපද යොදා ගනිමින් ඒ ඒ අය 'සිටින බව' දෙමළ භාෂාවෙන් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය පහත දක්වා ඇති අයුරින් සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.

- මෙහි දී ඒකවචන නාම පදයක් යෙදීමේ දී යෙදෙන ආඛ්‍යාතය හා බහුවචන නාමපදයක් යෙදීමේ දී එම ආඛ්‍යාතය වෙනස් වන ආකාරය උදාහරණ දක්වමින් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

උදා :

அம்மா	**இருக்கிறார்.**	
අම්මා	ඉරුක්කිරාර්	අම්මා ඉන්නවා.
அம்மாமார்	**இருக்கிறார்கள்.**	
අම්මාමාර්	ඉරුක්කිරාර්හළ්	අම්මලා ඉන්නවා.

- ඉහත උදාහරණය අනුව අම්මා යන ඒකවචන පදයට **இருக்கிறார்** (ඉරුක්කිරාර්) යෙදී ඇති ආකාරයත්, අම්මලා යන බහුවචන පදයට **இருக்கிறார்கள்** (ඉරුක්කිරාර්හළ්) යෙදෙන ආකාරයත් හඳුන්වා දෙන්න.
- ඒ අනුව ඕනෑ ම ඥාතීත්වයක් හඟවන ඒකවචන පදයක් යොදා ගනිමින් ඒ අය සිටින බව ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා **இருக்கிறார்** (ඉරුක්කිරාර්) යන්න යෙදිය හැකි බවත්,
- ඕනෑ ම ඥාතීත්වයක් හඟවන බහුවචන පදයක් යොදා ගනිමින්, ඒ අය සිටින බව ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා **இருக்கிறார்கள்** (ඉරුක්කිරාර්හළ්) යන්න යෙදිය හැකි බවත් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

උදා :

* **அம்மா இருக்கிறார்.**	අම්මා ඉරුක්කිරාර්.	(අම්මා ඉන්නවා.)
அம்மாமார் இருக்கிறார்கள்.	අම්මාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(අම්මලා ඉන්නවා.)
* **அப்பா இருக்கிறார்.**	අප්පා ඉරුක්කිරාර්.	(තාත්තා ඉන්නවා.)
அப்பாமார் இருக்கிறார்கள்.	අප්පාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(තාත්තලා ඉන්නවා.)
* **அண்ணா இருக்கிறார்.**	අණ්ණා ඉරුක්කිරාර්.	(අයියා ඉන්නවා.)
அண்ணாமார் இருக்கிறார்கள்.	අණ්ණාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(අයියලා ඉන්නවා.)
* **தம்பி இருக்கிறார்.**	තම්බි ඉරුක්කිරාර්.	(මල්ලි ඉන්නවා.)
தம்பிமார் இருக்கிறார்கள்.	තම්බිමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(මල්ලිලා ඉන්නවා.)
* **தங்கை இருக்கிறார்.**	තංගෛ ඉරුක්කිරාර්.	(නංගි ඉන්නවා.)
தங்கைமார் இருக்கிறார்கள்.	තංගෛමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(නංගිලා ඉන්නවා.)
* **மாமா இருக்கிறார்.**	මාමා ඉරුක්කිරාර්.	(මාමා ඉන්නවා.)
மாமாமார் இருக்கிறார்கள்.	මාමාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.	(මාමලා ඉන්නවා.)

- සිසුන් එක් එක් අයගෙන් තම පවුලේ සිටින සාමාජිකයින් පිළිබඳ ව විමසා එම ප්‍රකාශ දෙමළ බසින් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් දිරි ගන්වන්න.

උදා : **எனக்கு இரண்டு அண்ணாமார் இருக்கிறார்கள்.**

එනක්කු ඉරණ්ඩු අණ්ණාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්

මට අයියලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා.

සැලකිය යුතුයි.

එක් අයකු සිටින බව ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් ' **ஒன்று** *' (ඔන්රු) ලෙස යොදන්නේ නැත. එසේ ප්‍රකාශ කිරීමේ දී යොදනු ලබන්නේ '* **ஒரு** *' (ඔරු) යන වචනය යි.*

උදා : **எனக்கு ஒரு தம்பி இருக்கிறார்.**

එනක්කු ඔරු තම්බි ඉරුක්කිරාර්.

මට මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා.

නිපුණතාව - 6

එදිනෙදා විවිධ ස්ථානවල දී හා විවිධ අවස්ථාවල දී අන්‍යයන් සමග සුහද කතා බහේ යෙදෙයි.

සංවාදය 1

- අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම හා තමන්ට අවශ්‍ය දේ ඉල්ලීම

A	அக்கா அக்கா	අක්කා අක්කා	අක්කා අක්කා
B	என்ன தங்கை?	එන්න තංගෛ ?	මොකද නංගී ?
A	எனக்கு பசிக்கிறது.	එනක්කු පසික්කිරදු.	මට බඩගිනියි.
B	வாருங்கள், சோறு சாப்பிடுங்கள்.	වාරුංගල් සෝරු සාප්පිඩුංගල්.	එන්න බත් කන්න.

සංවාදය 2

- ආපනශාලාවේ දී

A	உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?	උංගළුක්කු එන්න වේණ්ඩුම් ?	ඔයාට මොනවද ඕන ?
B	எனக்கு பிட்டு தாருங்கள்.	එනක්කු පිට්ටු තාරුංගළ්.	මට පිට්ටු දෙන්න.
A	பிட்டு இல்லை.	පිට්ටු ඉල්ලෛ.	පිට්ටු නෑ.
B	ஐந்து இடியப்பம் தாருங்கள்.	ඓන්දු ඉඩියප්පම් තාරුංගළ්.	ඉඳිආප්ප පහක් දෙන්න.

සංවාදය 3

- පොළේ දී

A	உங்களுக்கு மாம்பழம் வேண்டுமா?	උංගළුක්කු මාම්පළම් වේණ්ඩුමා ?	ඔයාට අඹ ඕනෑ ද ?
B	மாம்பழம் வேண்டாம்.	මාම් පළම් වේණ්ඩාම්.	අඹ එපා.
A	என்ன வேண்டும் ?	එන්න වේණ්ඩුම් ?	මොනවාද ඕන ?
B	எனக்கு வாழைப்பழம் தாருங்கள்.	එනක්කු වාළෛප්පළම් තාරුංගළ්.	මට කෙසෙල් දෙන්න.

සංවාදය 4

- ක්‍රීඩා පිටියේ දී

A	நில்மினி, அசங்க எங்கே?	නිල්මිණි, අසංක එංගේ ?	නිල්මිණි, අසංක කොහේ ද ?
B	அசங்க அங்கே.	අසංක අංගේ.	අසංක එහේ.
A	அசங்க இங்கே வாருங்கள்.	අසංක ඉංගේ වාරුංගළ්.	අසංක මෙහේ එන්න.
B	கமல், பந்து எங்கே?	කමල්, පන්දු එංගේ ?	කමල්, බෝලේ කොහේද ?
C	பந்து இங்கே.	පන්දු ඉංගේ.	බෝලේ මෙහේ.
A	பந்தை தாருங்கள்.	පන්දෛ තාරුංගළ්.	බෝලේ දෙන්න.
A	வாருங்கள் நாங்கள் விளையாடுவோம்.	වාරුංගළ් නාංගළ් විළෛයාඩුවෝම්.	එන්න අපි සෙල්ලම් කරමු.

සංවාදය 5

- නිවසේ දී

අම්මා	லஹிரு உள்ளே வாருங்கள்.	ළහිරු උළ්ළේ වාරුංගළ්.	ළහිරු ඇතුළට එන්න.
ළහිරු	என்ன அம்மா?	එන්න අම්මා ?	ඇයි අම්මා ?
අම්මා	தங்கை எங்கே?	තංගෛ එංගේ ?	නංගී කොහේ ද ?
ළහිරු	தங்கை வெளியே.	තංගෛ වෙළියේ.	නංගී එළියේ.
අම්මා	வாருங்கள் பிள்ளைகள்.	වාරුංගළ් පිළ්ළෛහළ්.	එන්න ළමයි.
	தேநீர் குடியுங்கள்.	තේනීර් කුඩියුංගළ්.	තේ බොන්න.

සංවාදය 6

- වර්ණ පිළිබඳ ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම

A	வெளியே வாருங்கள்.	වෙළියේ වාරුංගළ්.	එළියට එන්න.
B	அங்கே பாருங்கள்.	අංගේ පාරුංගළ්.	එහෙ බලන්න.
A	கிளி என்ன நிறம்?	කිළි එන්න නිරම් ?	ගිරවා මොන පාට ද?
B	கிளி பச்சை நிறம்.	කිළි පච්චෙ නිරම්.	ගිරවා කොළ පාටයි.
A	காகம் என்ன நிறம்?	කාහම් එන්න නිරම්?	කපුටා මොන පාට ද?
B	காகம் கறுப்பு நிறம்.	කාහම් කරුප්පු නිරම්.	කපුටා කළු පාටයි.
A	கொக்கு என்ன நிறம்?	කොක්කු එන්න නිරම් ?	කොකා මොන පාට ද?
B	கொக்கு . . . . நிறம்.	කොක්කු . . . . නිරම්.	කොකා . . . . පාටයි.
A	உங்கள் . . . . என்ன நிறம்?	උංගළ් . . . එන්න නිරම්?	ඔයාගේ . . . . . මොන පාට ද ?
B	எனது . . . . . . நிறம்.	එනදු . . . . . . නිරම්.	මගේ . . . . . පාටයි.

- මෙම සංවාදයේ හිස්තැන් සහිත ස්ථානවලට යෙදෙන පිළිතුරු ලබා දීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

සංවාදය 7

- ස්ථානය පිළිබඳ ව අදහස් දැක්වීමේ දී

A ஆசிரியர் எங்கே இருக்கிறார்?
(ආසිරියර් එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) ගුරුවරයා කොහේ ද ඉන්නේ ?

B ஆசிரியர் அங்கே இருக்கிறார்.
(ආසිරියර් අංගේ ඉරුක්කිරාර්.) ගුරුවරයා එහේ ඉන්නවා.

A சமன் எங்கே இருக்கிறார்?
(සමන් එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) සමන් කොහේ ද ඉන්නේ ?

B சமன் இங்கே இருக்கிறார்.
(සමන් ඉංගේ ඉරුක්කිරාර්.) සමන් මෙතන ඉන්නවා.

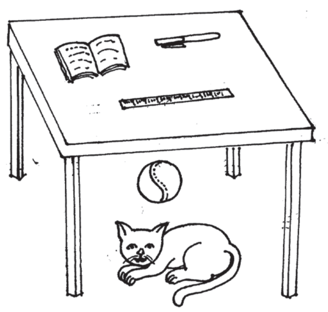
A நிமாலி எங்கே இருக்கிறார்?
(නිමාලි එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) නිමාලි කොහේ ද ඉන්නේ ?

B நிமாலி முன்னால் இருக்கிறார்.
(නිමාලි මුන්නාල් ඉරුක්කිරාර්.) නිමාලි ඉස්සරහා ඉන්නවා.

A குமுது எங்கே இருக்கிறார்?
(කුමුදු එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) කුමුදු කොහේ ද ඉන්නේ ?

B குமுது பின்னால் இருக்கிறார்.
(කුමුදු පින්නාල් ඉරුක්කිරාර්.) කුමුදු පිටුපසින් ඉන්නවා.

සංවාදය 8



A மேசைக்கு மேலே என்ன இருக்கிறது?
(මේසෙක්කු මේලේ එන්න ඉරුක්කිරදු ?) මේසය උඩ මොනවා ද තියෙන්නේ ?

B புத்தகம் இருக்கிறது.
(පුත්තහම් ඉරුක්කිරදු.) පොත තිබෙනවා.

C பென்சில் இருக்கிறது
(පෙන්සිල් ඉරුක්කිරදු.) පැන්සල තිබෙනවා.

D அடிமட்டம் இருக்கிறது.
(අඩිමට්ටම් ඉරුක්කිරදු.) අඩිරූල තිබෙනවා.

A மேசைக்கு கீழே என்ன இருக்கிறது?
(මේසෙක්කු කීළේ එන්න ඉරුක්කිරදු ?) මේසය යට මොකෙක් ද ඉන්නේ ?

B மேசைக்கு கீழே பூனை இருக்கிறது.
(මේසෙක්කු කීළේ පූනෛ ඉරුක්කිරදු.) මේසය යට පූසා ඉන්නවා.

C மேசைக்கு கீழே பந்து இருக்கிறது.
(මේසෙක්කු කීළේ පන්දු ඉරුක්කිරදු.) මේසය යට බෝලය තිබෙනවා.

සංවාදය 9

- පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ ව විමසීමේ දී

A **உங்களுக்கு எத்தனை தம்பிமார் இருக்கிறார்கள்?**
(උංගළුක්කු එත්තනෛ තම්බිමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ් ?)
ඔයාට මල්ලිලා කීදෙනෙක් ඉන්නවා ද ?

B **எனக்கு ஒரு தம்பி இருக்கிறார்.**
(එනක්කු ඔරු තම්බි ඉරුක්කිරාර්) මට මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා.

B **உங்களுக்கு எத்தனை தம்பிமார் இருக்கிறார்கள்?**
(උංගළුක්කු එත්තනෛ තම්බිමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ් ?)
ඔයාට මල්ලිලා කී දෙනෙක් ඉන්නවා ද ?

A **எனக்கு இரண்டு தம்பிமார் இருக்கிறார்கள்.**
(එනක්කු ඉරණ්ඩු තම්බිමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.) මට මල්ලිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා.

A **உங்களுக்கு எத்தனை தங்கைமார் இருக்கிறார்கள்?**
(උංගළුක්කු එත්තනෛ තංගෛමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ් ?)
ඔයාට නංගිලා කී දෙනෙක් ඉන්නවා ද ?

B **எனக்கு இரண்டு தங்கைமார் இருக்கிறார்கள்.**
(එනක්කු ඉරණ්ඩු තංගෛමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ්.) මට නංගිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා.

A **உங்களுக்கு எத்தனை அண்ணாமார் இருக்கிறார்கள்?**
(උංගළුක්කු එත්තනෛ අණ්ණාමාර් ඉරුක්කිරාර්හළ් ?)
ඔයාට අයියලා කී දෙනෙක් ඉන්නවා ද?

B **எனக்கு ஓர் அண்ணா இருக்கிறார்.**
(එනක්කු ඕර් අණ්ණා ඉරුක්කිරාර්.) මට අයියා කෙනෙක් ඉන්නවා.

සංවාදය 10

- යම් දෙයක් තිබෙන හා සතකු සිටින බව පැවසීමේ දී

A **உங்கள் பென்சில் எங்கே இருக்கிறது ?**
(උංගළ් පෙන්සිල් එංගේ ඉරුක්කිරදු ?) ඔයාගෙ පැන්සල කොහේ ද තිබෙන්නේ ?

B **எனது பென்சில் அங்கே இருக்கிறது.**
(එනදු පෙන්සිල් අංගේ ඉරුක්කිරදු.) මගේ පැන්සල අතන තියෙන්නේ.

A **உங்கள் கதிரை எங்கே இருக்கிறது ?**
(උංගළ් කදිරෛ එංගේ ඉරුක්කිරදු ?) ඔයාගේ පුටුව කොහේ ද තියෙන්නේ ?

B **எனது கதிரை முன்னால் இருக்கிறது**
(එනදු කදිරෛ මුන්නාල් ඉරුක්කිරදු.) මගේ පුටුව ඉස්සරහ තියෙනවා.

සංවාදය 11

A **நாய் எங்கே இருக்கிறது ?**
(නායි එංගේ ඉරුක්කිරදු ?) බල්ලා කොහේ ද ඉන්නේ ?

B **நாய் வெளியே இருக்கிறது.**
(නායි වෙළියේ ඉරුක්කිරදු.) බල්ලා එළියේ ඉන්නවා.

A **பூனை எங்கே இருக்கிறது ?**
(පූනෛ එංගේ ඉරුක්කිරදු ?) පූසා කොහේ ද ඉන්නේ ?

B **பூனை உள்ளே இருக்கிறது.**
(පූනෛ උළ්ළේ ඉරුක්කිරදු.) පූසා ඇතුළේ ඉන්නවා.

සංවාදය 12

A **தம்பி இங்கே வாருங்கள்.**
(තම්බි ඉංගේ වාරුංගළ්.) මල්ලි මෙහෙ එන්න.

B **என்ன அக்கா ?**
(එන්න අක්කා ?) මොක ද අක්කා ?

A **எனக்கு உங்கள் பென்சில் வேண்டும், தாருங்கள்.**
(එනක්කු උංගළ් පෙන්සිල් වේණ්ඩුම්, තාරුංගළ්.)
මට ඔයාගේ පැන්සල ඕන. දෙන්න.

B **இதோ எடுங்கள்.** (ඉදෝ එඩුංගළ්.) ආ, ගන්න.

සංවාදය 13

A **உங்களுக்கு தண்ணீர் வேண்டுமா ?**
(උංගළුක්කු තණ්ණීර් වේණ්ඩුමා ?) ඔයාට වතුර ඕන ද ?

B **ஆம். எனக்கு தண்ணீர் வேண்டும்.**
(ආම්. එනක්කු තණ්ණීර් වේණ්ඩුම්.) ඔව්. මට වතුර ඕන.

A **தண்ணீர் இங்கே இருக்கிறது, குடியுங்கள்.**
(තණ්ණීර් ඉංගේ ඉරුක්කිරදු, කුඩියුංගළ්.) වතුර මෙහෙ තියෙනවා, බොන්න.

B **நன்றி.** (නන්රි.) ස්තුතියි.

සංවාදය 14

A மாம்பழம் இருக்கிறது, வேண்டுமா?
(මාම්පළම් ඉරුක්කිරදු වේණ්ඩුමා ?) අඹ තියෙනවා ඕන ද ?

B ஆம். வேண்டும். (ආම්. වේණ්ඩුම්.) ඔව්. ඕනේ.

A எத்தனை மாம்பழம் வேண்டும்?
(එත්තනෛ මාම්පළම් වේණ්ඩුම් ?) අඹ කීයක් ඕන ද ?

B மூன்று மாம்பழம் தாருங்கள்.
(මූන්රු මාම්පළම් තාරුංගළ්.) අඹ ගෙඩි තුනක් දෙන්න.

සංවාදය 15

A சமன் எங்கே இருக்கிறார் ?
(සමන් එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) සමන් කොහේ ද ඉන්නේ ?

B சமன் உள்ளே இருக்கிறார்.
(සමන් උළ්ළේ ඉරුක්කිරාර්.) සමන් ඇතුළේ ඉන්නේ.

A நிமாலி எங்கே இருக்கிறார் ?
(නිමාලි එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?) නිමාලි කොහේ ද ඉන්නේ ?

B நிமாலி வெளியே இருக்கிறார்.
(නිමාලි වෙළියේ ඉරුක්කිරාර්.) නිමාලි එළියේ ඉන්නවා.

සංවාදය 16

A நிமல் அங்கே பாருங்கள். (නිමල් අංගේ පාරුංගළ්.) නිමල් අර බලන්න.

B அது என்ன ? (අදු එන්න ?) ඒ මොනව ද ?

A அது கொக்கு. (අදු කොක්කු.) ඌ කොකෙක්.

B அது என்ன நிறம்? (අදු එන්න නිරම් ?) ඌ මොන පාට ද ?

A அது வெள்ளை நிறம். (අදු වෙල්ළෛ නිරම්.) ඌ සුදු පාට යි.

සංවාදය 17

A	வாருங்கள் தம்பி, என்ன வேண்டும்?		
	(වාරුංගළ් තම්බි, එන්න වේණ්ඩුම් ?)		එන්න මල්ලි, මොනව ද ඕන ?
B	எனக்கு இரண்டு வடை தாருங்கள்.		
	(එනක්කු ඉරණ්ඩු වඩෛ තාරුංගළ්.)		මට වඩේ දෙකක් දෙන්න.
A	உள்ளே வாருங்கள். உட்காருங்கள்.		
	(උළ්ළේ වාරුංගළ්. උට්කාරුංගළ්.)		ඇතුළට එන්න. ඉඳගන්න.
B	வடை எடுங்கள். (වඩෛ එඩුංගළ්.)		වඩේ ගන්න.
A	நன்றி.	(නන්රි.)	ස්තුතියි.

සංවාදය 18

A	மாலா எனது பென்சில் எங்கே?		
	(මාලා එනදු පෙන්සිල් එංගේ ?)		මාලා මගේ පැන්සල කොහෙ ද ?
B	உங்கள் பென்சில் என்ன நிறம்?		
	(උංගළ් පෙන්සිල් එන්න නිරම් ?)		ඔයාගෙ පැන්සල මොන පාට ද ?
A	எனது பென்சில் மஞ்சள் நிறம்.		
	(එනදු පෙන්සිල් මඤ්ජළ් නිරම්.)		මගේ පැන්සල කහ පාට යි.
B	உங்கள் பென்சில் இங்கே இருக்கிறது.		
	(උංගළ් පෙන්සිල් ඉංගේ ඉරුක්කිරදු.)		ඔයාගේ පැන්සල මෙතන තියෙනවා.
A	அது எனக்கு வேண்டும். தாருங்கள்.		
	(අදු එනක්කු වේණ්ඩුම්. තාරුංගළ්.)		ඒක මට ඕනේ. දෙන්න.
	நன்றி மாலா	(නන්රි මාලා.)	ස්තුතියි මාලා.

සංවාදය 19

A **நேரம் என்ன ?** (නේරම් එන්න ?) වෙලාව කීය ද ?

B **நேரம் ஆறு மணி. எழும்புங்கள். முகம் கழுவுங்கள்.**
(නේරම් ආරු මණි එළුම්බුංගළ්. මුහම් කළුවුංගළ්.)
වෙලාව හයයි නැගිටින්න. මූණ සෝදන්න.

A **எனது தமிழ் புத்தகம் எங்கே?**
(එනදු තමිළ් පුත්තහම් එංගේ ?) මගේ දෙමළ පොත කොහෙ ද?

B **தமிழ் புத்தகம் இங்கே இருக்கிறது.**
(තමිළ් පුත්තහම් ඉංගේ ඉරුක්කිරදු.) දෙමළ පොත මෙහෙ තියෙනවා.

A **எனக்கு தாருங்கள்.** (එනක්කු තාරුංගළ්.) මට දෙන්න.

B **இதோ எடுங்கள்.** (ඉදෝ එඩුංගළ්.) මෙන්න ගන්න.

5.0 සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

5.1 හැඳින්වීම

ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගන්නා සිසුන් සඳහා ඵලදායී ඉගෙනුම් අත්දැකීම් සංවිධානය කිරීමේ දී ගුරු මහත්ම-මහත්මීන්ට සිසුන් ඉගෙනීමේ දී පෙන්නුම් කරන දක්ෂතා, දුබලතා, රුචි අරුචිකම් හා ඉගෙන ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව සුවිශේෂ අවබෝධයක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. ඒ අනුව පන්තියේ සිටින සියලු ම සිසුන්ට ගැළපෙන ආකාරයට ඉගෙනුම් ක්‍රම හා පහසුකම් සැලසීම වඩා සාර්ථක ව සංවිධානය කළ හැකි ය. මෙම පුළුල් අරමුණෙන් පන්ති කාමරය තුළ සිසුන්ගේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ ව නිරන්තරයෙන් තොරතුරු රැස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තක්සේරු කිරීම වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකි ය. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල සිසුන් තක්සේරු කිරීමේ, විවිධ අරමුණු තිබේ. ස්ථාපන කාර්ය, අනාවරණ කාර්ය, උපදේශන කාර්ය, සහතික පත් ප්‍රදානය කිරීම හා පර්යේෂණ කාර්ය මෙහි දී ප්‍රධාන වේ. එහෙත් ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල දී තක්සේරු කිරීම ප්‍රධාන වශයෙන් ම අනාවරණය හා උපදේශනය යන කරුණු මුල් කරගෙන ක්‍රියාත්මක වේ. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගන්නා සිසුන් ඉගෙනීමේ දී විවිධ ගැටලු හා සුවිශේෂතා පෙන්නුම් කිරීමේ වැඩි අවස්ථාවක් පවතී. ගුරු මහත්ම-මහත්මීන් උගන්වන අතරතුර ඒවා හොඳින් හඳුනාගෙන ඒවාට විසඳුම් ලබාදීම අවශ්‍ය ය. තම පන්තියේ සිටින එක් එක් සිසුවාට ගැළපෙන ආකාරයට ඉගෙනුම් කටයුතු සංවිධානය කිරීම සඳහා මෙමඟින් අවස්ථාවක් හිමි වෙනු ඇත. ඒ මඟින් සෑම සිසුවකු ම අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා සහ විෂයමාලාවෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා කරා කැටි ව යාමට ගුරුවරුන්ට හැකියාව ලැබේ. සිසුන් පළමු වැනි, දෙවැනි වශයෙන් තරා කිරීම හෝ දක්ෂ සිසුන් හා දුර්වල සිසුන් වශයෙන් වර්ග කිරීම හෝ වැනි කරුණු ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල දී තක්සේරු කිරීමේ පරමාර්ථ නොවේ.

5.2 සිසුන් තක්සේරු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රමශිල්ප

සිසුන් තක්සේරු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රමෝපායයන් ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් යටතේ හඳුන්වා දිය හැකි ය.

5.2.1 සිසු ප්‍රගතිය අවිධිමත් ක්‍රමෝපායයන් භාවිත කර තක්සේරු කිරීම

සිසුන් ඉගෙනීමේ යෙදී සිටින අතරතුර ම ඊට බාධා නොවන ආකාරයෙන් තොරතුරු රැස් කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. මේ සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම, සිසුන් සමඟ තනි තනි ව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ සාකච්ඡා කිරීම, සිසුන් වැඩෙහි නිරත ව සිටින අතරතුර ඔවුන්ගේ වැඩ නිරීක්ෂණ කර තොරතුරු ලබා ගැනීම, සිසුන්ගේ ගෙදර වැඩ ඇගයීමට ලක් කිරීම වැනි ක්‍රමශිල්ප භාවිත කරනු ලැබේ. මෙහි දී ගුරුවරයාගේ වෘත්තීය භාවය අතිශයෙන් වැදගත් වේ. ගුරුවරයා විසින් ගනු ලබන විනිශ්චයයන් වඩාත් නිවැරදි ව ගැනීම සඳහා සැලකිල්ලෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය ය. අවිධිමත් ක්‍රමශිල්ප මඟින් සිසුන් පිළිබඳ ව විස්තරාත්මක වූත්, ගුණාත්මක වූත් තොරතුරු ලැබෙන හෙයින් ඒවා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා වඩාත් ඵලදායී ලෙස යොදා ගත හැකි වනු ඇත. සිසුන් පිළිබඳ ව ගුරුවරුන් අවිධිමත් ලෙස ගන්නා තීරණවල වලංගුතාව ද ඉතා ඉහළ බව බොහෝ පර්යේෂණ මඟින් අනාවරණය වී ඇත.

5.2.2 සිසු ප්‍රගතිය විධිමත් ලෙස තක්සේරු කිරීම

ඉගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය තාවකාලික ව නතර කොට පූර්ව සූදානමකින් හා සැලසුමකින් යුතු ව මුළු අවධානය ම ඒ කෙරෙහි යොමු කොට කරනු ලබන තක්සේරු කිරීම විධිමත් තක්සේරු කිරීම වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ය. ඒ යටතේ විධිමත් පරීක්ෂණ හා ක්‍රියාකාරකම් සකස් කර භාවිත කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. මේ සඳහා ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල උගන්වන ගුරුවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස සකසා ඇති විධිමත් පරීක්ෂණ සකස් කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සංග්‍රහය භාවිතයට ගත හැකි ය.

5.3 තක්සේරු කිරීමේ විවිධ ස්වරූප

තක්සේරු කිරීම ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ විවිධ අවස්ථාවල දී සිදු කළ හැකි ය. ඒ අනුව තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම හා සම්භවන තක්සේරු කිරීම සහ සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම යනුවෙන් වර්ග කළ හැකි ය.

සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම

ඉගෙනුම් අදියරක් අවසානයේ යම් ඉගෙනුම් කොටසක් කොතෙක් දුරට සාධනය කර ගෙන ඇත් ද යන්න පරීක්ෂා කිරීම සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. ඒ අනුව අවුරුද්දක්/වාරයක්/ඒකකයක් අවසානයේ එම අවුරුද්ද/වාරය/ඒකකය තුළ උගන්වන ලද විෂය කරුණු පාදක කර ගෙන සකස් කළ තක්සේරු උපකරණයක් මගින් සිසුන් ලබා ඇති ප්‍රගතිය තක්සේරු කළ හැකි ය. එහෙත් මෙවැනි තක්සේරු කිරීමක් ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය යැයි නිර්දේශ කිරීම අපහසු ය.

සම්භවන තක්සේරු කිරීම

යම් ඉගෙනුම් අදියරක් අතරතුර දී නිරන්තරයෙන් සිසුන්ගේ ප්‍රගතිය හා ඉගෙනුම් දුෂ්කරතා පිළිබඳ ව සොයා බැලීම සම්භවන තක්සේරු කිරීම යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල සිසුන්, ඉගෙනීමේ දී මුහුණ දෙන ගැටලුවලට ඉතා ම ප්‍රායෝගික විසඳුම් ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එසේ නැතහොත් සිසුන් ලබන අසාර්ථකත්වයන් ඔවුන් තව දුරටත් පසුබට සිසුන් බවට පත් කිරීමට හේතු වේ. එහෙයින් සිසුන් පිළිබඳ ව නිරන්තරයෙන් සොයා බැලීම ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල තක්සේරු කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණක් වශයෙන් සැලකිය යුතු ය.

ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක වනුයේ නිර්ණායක මූලික තක්සේරු කිරීම් වේ. මෙහි දී ගුරුවරයා විසින් භාවිත කරනු ලබන අවිධිමත් ක්‍රමවේදයන් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරනු ලැබේ.

සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම

ඇතැම් ඉගෙනුම් නිපුණතාවල ප්‍රවීණත්වය තීරණය කිරීමේ දී ඉහත සඳහන් සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත යන ක්‍රම දෙක ම භාවිත කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැන නැඟිය හැකි ය. පන්තියේ එදිනෙදා භාවිත කරන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ම රැස්කර ගන්නා තොරතුරු මෙන් ම විවිධ තක්සේරු ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ද තොරතුරු රැස් කර ඒ මත ක්‍රියාත්මක වීම පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

විෂයමාලාවේ අන්තර්ගතය හා නිපුණතා අනුව සකස් කරගත් නිර්ණායක කරා සිසුන් ළඟා වී තිබේ ද යන්න පරීක්ෂා කිරීම නිර්ණායක මූලික තක්සේරු කිරීම යි. මේ සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම පිණිස නිර්ණායක මූලික ව සකස් කර ඇති තක්සේරු පත්‍රිකා ප්‍රාථමික අවධිය සඳහා යෝජිත ගුරු මාර්ගෝපදේශයන්හි අන්තර්ගත කර ඇත. මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි මව් බස සහ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයන් සඳහා තක්සේරු පත්‍රිකා ඒ ඒ විෂය කොටස්

අවසානයේ ඇතුළත් කර ඇති අතර පොදු තක්සේරු කිරීමේ පත්‍රිකාවක් පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය අවසානයේ ඉදිරිපත් කර ඇත. තව ද ගණිතය විෂය සඳහා සකස් කර ඇති තක්සේරු පත්‍රිකාව ගණිතය ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අවසානයේ ඇතුළත් කර ඇත.

පහත දක්වා ඇත්තේ ගණිතය, මව්බස හා පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයයන්ට අදාළ ව සකස් කළ තක්සේරු කිරීමේ නිදසුන් කිහිපයකි.

ගණිතය - දවසේ සිද්ධි සම්බන්ධ කර වේලාව ප්‍රකාශ කරයි.

මව්බස - පෙළ පොතෙන් උපුටා ගත් වාක්‍ය කිහිපයක් අසා ලියයි.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් - මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම ප්‍රකාශ කරයි.

මීට අමතර ව අනාවරණය අරමුණු කොටගත් තක්සේරුව ප්‍රතිමාන මූලික තක්සේරුව, සාධනය අරමුණු කොටගත් තක්සේරුව, සුවිශේෂතා හඳුනා ගැනීමත් යෝග්‍ය පරිදි පමණක් එකී ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම සඳහා අවබෝධයක් ලැබීම වැදගත් වේ.

5.4 කාර්ය සාධන ගොනුව

සිසුන් තක්සේරු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ඉතා ම ඵලදායී ක්‍රමයක් ලෙස කාර්ය සාධන ගොනු සලකනු ලැබේ. සිසුන් ඉගෙනීමේ දී මුහුණ දෙන ගැටලු, ඔවුන් තුළ තිබෙන දක්ෂතා අඛණ්ඩ ව ඇගයීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය වැදගත් වේ. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල බොහෝ ගුරුවරුන් එක් එක් සිසුවාගේ වැඩ වෙන වෙන ම ගොනුවල එකතු කිරීම පුරුද්දක් වශයෙන් කරනු ලැබේ. එහෙත් කාර්ය සාධන ගොනුව මෙයට වඩා ඉදිරියට ගිය ක්‍රියාවලියක් සේ සලකනු ලැබේ. ඒ අනුව කාර්ය සාධන ගොනුව සිසුන්ගේ දක්ෂතා මෙන් ම ඔහු ඉගෙනීමේ දී මුහුණපාන ගැටලු නිරූපණය වන ආකාරයට ඉතා අර්ථාන්විත ලෙස සකස් කළ සිසුන්ගේ වැඩ එකතුවක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එය සිසුවා පිළිබඳ ව පැහැදිලි අදහසක් දක්වන සුලු දෙයක් විය යුතු ය. කාර්ය සාධන ගොනු පිළියෙළ කිරීම ගුරුවරයාගෙන් ගුරුවරයාට වෙනස් විය හැකි ය. නිශ්චිත ක්‍රමයක් දැක්වීම අසීරු ය. නිර්මාණාත්මක ගුරුවරයකුට තමාගේ ම ක්‍රමයක් අනුගමනය කරමින් ඉතා උසස් මට්ටමේ කාර්ය සාධන ගොනුවක් සකස් කළ හැකි ය. කාර්ය සාධන ගොනුවකට ඇතුළත් කළ හැකි දේ මොනවා ද? බොහෝ දුරට ඒවා සිසුන්ගේ වැඩවල නියැදි, ලියූ ලේඛන, විසඳන ලද ගණිත ගැටලු, අඳින ලද චිත්‍ර, කරන ලද නිර්මාණ විය හැකි ය. එසේ ම ගුරුවරයා විසින් ලියන ලද කෙටි සටහන් ද එයට ඇතුළත් කළ හැකි ය.

5.5 කෙටි සටහන් ලිවීම හා පිරික්සුම් පත් භාවිත කිරීම

සිසුන්ගේ ප්‍රගතිය හා ඉගෙනීමේ ගැටලු හඳුනා ගැනීමේ දී එක් එක් සිසුවා පිළිබඳ ව ගුරුවරයාට ප්‍රයෝජනවත් වන තොරතුරු කෙටි සටහන් වශයෙන් තබා ගැනීම ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. පන්තියේ උගන්වන අතරතුර දී සිසුන් පිළිබඳ ව තොරතුරු සමුදායක් ගුරුවරුන්ට ලැබේ. එහෙත් මෙම තොරතුරු අර්ථාන්විත ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීමත් බොහෝ විට සිදු නොකෙරේ. එම නිසා සිසුන් පිළිබඳ ව අනාවරණය කරගන්නා තොරතුරු පොතක කෙටි සටහන් වශයෙන් තබාගෙන ඒවා අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු යි.

පිරික්සුම් ලැයිස්තු භාවිතය ද එසේ ම ප්‍රයෝජනවත් වන තවත් ක්‍රමයකි. ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි ඇති තක්සේරු පත්‍රිකාවල ඉදිරිපත් කර ඇති නිර්ණායක කරා සිසුන් ළඟා වී තිබේ දැයි තීරණය කිරීම සඳහා එවැනි පිරික්සුම් ලැයිස්තු ද උපයෝගි කර ගත හැකි ය.

5.6 තක්සේරු කිරීමේ පත්‍රිකා හා ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම

රැස් කරනු ලබන තොරතුරු වාර්තා කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි පත්‍රිකාවල ආකෘති හතරක් ගුරු මාර්ගෝපදේශහි ඇතුළත් කර ඇත. ඒවා මව්බස, ගණිතය, පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සහ පොදු තක්සේරු පත්‍රිකා ලෙස නම් කර ඇත.

ඒවායේ එක් එක් සිසුවාගේ නම ඉදිරියෙන් එක් එක් ඉගෙනුම් පලය සඳහා එක් කොටුව බැගින් වෙන් කර ඇත. සිසුන් ඒ ඒ ඉගෙනුම් පලය කරා ළඟා වී තිබේ ද නැති ද යන්න, පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරු ව සටහන් කළ යුතු ය. පොදු තක්සේරු පත්‍රිකාවේ තක්සේරු කිරීමට භාජනය කළ යුතු බොහෝ "ඉගෙනුම් පල" වසර පුරා ම සොයා බැලිය යුතු අයුරින් විහිදී ඇත. එක් ඉගෙනුම් පලයක් වාර තුනෙහි ම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා දී ඇති කොටුව වෙන් කර භාවිතයට ගන්න.

එක් එක් සිසුවා සම්බන්ධයෙන් එක් එක් ඉගෙනුම් පලය යටතේ ඔබ රැස් කළ තොරතුරු ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ආකාරයට සංකේත යෙදීමෙන් වාර්තා කළ හැකි ය.

තීරණය	සංකේතය
සාර්ථක ව කරයි	√
දුෂ්කරතා පෙන්නුම් කරයි/ තව දුරටත් උදව් අවශ්‍යයි	•

යම් ඉගෙනුම් පලයක් සම්බන්ධයෙන් සිසුවෙක් සාර්ථකත්වය පෙන්නුම් කරන්නේ ද යන්න ගුරුවරයා විසින් තීරණය කරනු ලැබීම සඳහා අදාළ ඉගෙනුම් පලයට ගැළපෙන පරිදි තමා ම සකස් කර ගත් නිර්ණායක උපයෝගී කර ගත යුතු ය.

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා තක්සේරුවේ දී ප්‍රවීණතාව තීරණය කිරීම් මට්ටම් තුනකින් ද, ඒ සඳහා සුවිශේෂ වූ සංකේත තුනක් ද භාවිත කරන බව මතකයේ තබා ගැනීම ද මෙහි දී වැදගත් ය.

5.7 අනාවරණය හා ප්‍රතිකාර්ය

අවිධිමත් - සම්භවන, සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණක් වන්නේ අනාවරණය යි.

යම් සිසුවකු සඳහා තක්සේරු පත්‍රයේ "•" සලකුණ යොදා ඇති සෑම අවස්ථාවක් කෙරෙහි ම ගුරුවරයාගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ය. සිසුවා මුහුණ දෙන දුෂ්කරතා හඳුනාගෙන ඒවාට පිළියම් යොදා නැවත තක්සේරු කිරීමට භාජන කළ යුතු ය. එම "•" සංකේතය, අනතුරු ව "√" සංකේතයක් බවට වෙනස් කිරීමට හැකි වන තෙක් මෙම ක්‍රියාවලිය දිගට ම සිදු කිරීම ගුරුවරුන්ගේ වගවීම යි.

හඳුනා ගනු ලබන ඉගෙනුම් දුෂ්කරතා මඟ හැරවීම පිණිස එක් එක් අවස්ථාවට ගැළපෙන පරිදි සුවිශේෂ ප්‍රතිකාර්ය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රම සම්පාදනය කිරීම ද වැදගත් ය. මේවා එක් එක් සිසුවා පෙන්නුම් කරන ඉගෙනුම් දුෂ්කරතා අනුව තීරණය විය හැකි ය.

එමෙන් ම යම් ඉගෙනුම් අභිමතාර්ථයක් කෙරෙහි පන්තියේ සිසුන් වැඩි දෙනකු "•" සලකුණු ලබා ඇත්නම් එසේ වීමට බලපෑ හේතු රාශියක් තිබිය හැකි ය. ඒවා හඳුනා ගෙන සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග ඇසුරින් සිසුන් අවශ්‍ය ඉගෙනුම් පල කරා ගෙන ඒම ගුරුවරයාගේ වගකීමකි.

8.0 වෙනත් කරුණු

- එක් සිසුවකුගේ ඉගෙනුම් ප්‍රගතිය තවත් සිසුවකුගේ ඉගෙනුම් ප්‍රගතිය සමඟ සැසඳීමෙන් අධ්‍යාපන වශයෙන් වැදගත් වූ තීරණ ලබා ගැනීම අසීරු ය. එම නිසා සිසු-සිසු සාධන සැසඳීමෙන් වළකින්න.
- එක් සිසුවකුගේ වර්තමාන සාධන මට්ටම එම සිසුවාගේ ම පූර්ව සාධන මට්ටම් සමඟ සැසඳීමෙන් සිසු ප්‍රගතිය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැකි හෙයින් ඒ පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය. එසේ ම විෂයමාලාවේ අපේක්ෂණ කරා කොතරම් ළඟා වී ඇත් දැයි සොයා බැලිය යුතු ය.
- තමාගේ පන්තියේ සිටින සිසුන්ට ගැළපෙන ආකාරයට පන්තිය භාර ගුරුවරයා ම තක්සේරු උපකරණ සකස් කිරීමට සමත් විය යුතු ය.

පොදු තක්සේරු කිරීම

තොරතුරු වාර්තා කිරීමේ පත්‍රිකාව

සිසුන්ගේ නම තක්සේරු කිරීමේ පරිමාණ සාර්ථක ව කරයි. √ දුෂ්කරතා පෙන්නුම් කරයි. තවදුරටත් උදවු අවශ්‍යයි. ●					
1. ආරම්භයේ සිට අවසානය තෙක් වැඩක නියැළෙයි.					
2. උදවු අවශ්‍ය අවස්ථා හැඳිනගෙන උදවු කරයි.					
3. පොදු කටයුතුවල දී අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගී ව කටයුතු කරයි.					
4. පොදු වස්තූන් නිසි ලෙස පරිහරණය කරමින් ආරක්ෂා කරයි.					
5. පොදු කටයුතුවල දී කැමැත්තෙන් ඉදිරිපත් වෙයි.					
6. කාර්යයක් අවසානයේ උපකරණ හා ස්ථාන පිරිසිදු කර උපකරණ නිසි තැන තබයි.					
7. තාලානුකූල ව ගායනයෙහි යෙදෙයි.					
8. විවිධ රිද්මයන්ට අනුව සංචලන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.					
9. ආදේශ භාණ්ඩ යොදා ගනිමින් සමූහ වාදනයෙහි යෙදෙයි.					
10. නිසි ඉරියව් හා අභිනයෙන් යුතු ව රංගනයේ යෙදෙයි.					
11. නිර්මාණශීලී ව කාර්යයක නියැළෙයි.					
12. පාසලේ කටයුතුවල දී අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.					
13. යමක් කිරීමට කැමැත්තෙන් ඉදිරිපත් වෙයි.					
14. ගුරුවරුන්ට ගෞරව කරයි. ආචාරශීලී ව කතා කරයි.					
15. සරල පරීක්ෂණවල යෙදෙමින් තොරතුරු වාර්තා කරයි.					
16. භාවිතයට ගන්නා උපකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය කරයි. ආරක්ෂා කරයි.					
17. නායකත්වයට ගරු කරමින් කටයුතු කරයි.					
18. තමන්ගේ දේ මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ ද හැකියා සහ යහගුණ අගය කරයි.					
19. ස්වයං ඉගෙනුමට පෙලඹෙයි.					
20. සිය අදහස් සහනශීලී ව ප්‍රකාශ කරයි.					
21. තම අදහස් හා හැඟීම් චිත්‍ර මඟින් ප්‍රකාශ කරයි.					
22. අන්‍යයන් කෙරෙහි සංවේදී ව කටයුතු කරයි.					
23. පාරිසරික සම්පත් යොදා ගනිමින් විවිධ නිර්මාණ සිදු කරයි .					
24. යොමු කරන දළ සැලසුමක් යටතේ ආකෘති නිර්මාණය කරයි.					
25. මැහුම් ගෙතුම් ඇසුරෙන් නිර්මාණය කරයි.					
26. සරල නීතිරීති අනුගමනය කරමින් ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.					
27. තම අවශ්‍යතා සඳහා දෙමළ බසින් සරල ඉල්ලීම් කරයි. ප්‍රතිචාර දක්වයි.					
28. එදිනෙදා අවශ්‍යතා සඳහා දෙමළ බසින් ප්‍රශ්න කිරීම් කරයි. ප්‍රතිචාර දක්වයි.					
29. සංඛ්‍යා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව දමිල බසින් ඒවා අවස්ථානුකූලව භාවිත කරයි.					
30. එකිනෙකාගේ සුහදත්වය වර්ධනය වන පරිදි ඉංග්‍රීසි වචන සහ යෙදුම් භාවිත කරයි.					

6.0 තෙවන ප්‍රධාන අවධිය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා

1. හැඳින්වීම

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ දී නිපුණතා යනුවෙන් නිර්වචනය වන්නේ දැනුම, **කුසලතා, ආකල්ප හා වටිනාකම්** යන සාධකවල සංකීර්ණ සංකලනයකි. යම් නිපුණතාවක මෙම අංග සියල්ල ම හෝ කිහිපයක් හෝ විවිධ මට්ටම්වලින් අන්තර්ගත වී තිබිය හැකි ය. මේ අනුව, සමහර නිපුණතා කුසලතා දිශාවට වැඩියෙන් බර වූ ඒවා විය හැකි අතර තවත් නිපුණතා දැනුම හෝ ආකල්ප හෝ දිශාවන්ට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන ඒවා විය හැකි ය.

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂයමාලාවේ එක් එක් ශ්‍රේණියට නියමිත විෂයයන් යටතේ ඇති අභිමත ඉගෙනුම් නිපුණතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා ගැනීම සඳහා ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු ය. එවැනි සැලසුම් ගත ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය අතරතුර ම එම අවධියට අදාළ ව සියලු ම සිසුන් අත් කර ගත යුතු අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතාවල ප්‍රවීණත්වය තහවුරු කිරීම අවධි භාර ගුරුවරුන්ගේ වගකීමකි.

2. අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා යනු කවරේ ද ?

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය සඳහා වෙන් ව ඇති වසර පහ පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ වැදගත් ම වසර පහ වේ. සාර්ථක පුරවැසියකු ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය පදනම් නිපුණතා සංවර්ධනය වන්නේ මෙම කාල පරිච්ඡේදයේ ය. එපමණක් ද නොව විධිමත් ද්විතීයක අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය පදනම් ඉගෙනුම් නිපුණතා සංවර්ධනය වන්නේ ද මෙම පස් වන කාල පරිච්ඡේදයේ දී යි.

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ, තුන් වන ප්‍රධාන අවධියේ, පස් වන ශ්‍රේණියේ අවසානයේ දී, ද්විතීයක අධ්‍යාපනයේ ආරම්භක වසර වන හය වන ශ්‍රේණියට පිවිසීම සිදු වේ. එබැවින් පස් වන ශ්‍රේණියේ ගත වන කාලය සංක්‍රාන්ති වසරකි.

ප්‍රාථමික අවධියේ පස් වන ශ්‍රේණිය අවසානයේ, හය වන ශ්‍රේණියට පිවිසෙන විට සිදුවන සංක්‍රාන්තිය ආකාර දෙකකින් විස්තර කළ හැකි ය.

එයින් පළමු වැන්න දෘශ්‍යමාන ය. අනෙක අදෘශ්‍යමාන, එහෙත් වැදගත්, සංවේදී භාවයක් අවශ්‍ය එකකි. දෘශ්‍යමාන සංක්‍රාන්තිය නම් සෙල්ලම් හා ක්‍රියාකාරකම් පාදක සමෝධානික ලක්ෂණ බහුල විෂයමාලාවක් ඉගෙන ගත් සිසුවා විධිමත්, විෂය පාදක විෂයමාලාවක් ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයකු බවට පත් වීම යි. එම සංක්‍රාන්තිය **ඉගෙනුම් ප්‍රවේශ සංක්‍රාන්තිය** යි.

තම පාසලේ පස් වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට මෙවන් **දෘශ්‍යමාන හා අදෘශ්‍යමාන දෙ ආකාර සංක්‍රාන්තිවලට** මුහුණ දීමට ආසන්න බවට ගුරුවරයා, ප්‍රාථමික අංශ ප්‍රධානයා මෙන් ම විදුහල්පතිවරයා ද සංවේදී විය යුතු ය. ප්‍රාථමික අවධිය පසු කරන සෑම සිසුවෙකුට ම තුන් වන ප්‍රධාන අවධියට අදාළ නිපුණතාවල ප්‍රවීණත්වයට පත් කිරීම හා අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා ලේඛනයක් සැපයීම විදුහල්පතිවරයාගේ ද ප්‍රාථමික අංශ ප්‍රධානයාගේ ද සහ තුන් වන ප්‍රධාන අවධිය භාර ගුරුවරයාගේ ද වගකීමකි.

එතෙක් ඉගෙනුම ලැබූ පාසලේ හෝ වෙනත් පාසලක හෝ හය වන ශ්‍රේණියට පිවිසෙන විට ඒ ඒ සිසුවාට අදාළ **අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා ලේඛනය** හය වන ශ්‍රේණියේ පන්ති භාර ගුරුවරයාට භාර දීම දෙමාපියන්ගේ වගකීමකි. නිශ්චිත කෙටි කාලයක් තුළ හය වන ශ්‍රේණියේ පන්ති භාර ගුරුවරයා විසින් ඒ ඒ සිසුන්ගේ තුන් වන ප්‍රධාන අවධියට අදාළ අත්‍යවශ්‍ය නිපුණතා ලේඛන ඇතුළත් ලිපි ගොනුව සම්පූර්ණ කිරීම අවශ්‍ය ය.

3. දෙවන ප්‍රධාන අවධිය සඳහා නිර්දේශිත අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මොනවා ද ?

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා ක්‍රියාවලිය යටතේ එන ප්‍රධාන කරුණු හා සංකල්ප කීපයක් ඇත. ඒවා පිළිබඳ පුළුල් ව අවබෝධ කර ගැනීම මෙම ක්‍රියාවලිය සාර්ථක ව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා පහත දක්වා ඇති කරුණු කෙරෙහි සම්පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සිදු විය යුතු ය.

- අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?
- දෙවන ප්‍රධාන අවධිය සඳහා හඳුනාගෙන ඇති අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මොනවා ද ?
- ප්‍රවීණතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?
- අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතාවක ප්‍රවීණතාව තහවුරු කරන්නේ කෙසේ ද ?
- ප්‍රවීණතා මට්ටමට නොපැමිණි සිසුන් සඳහා මඟ පෙන්වීම පිණිස ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද ?

යනු එම කරුණු ය.

4. අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ කුමක් ද ?

ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි සඳහා පිළියෙළ කර ඇති විෂයමාලාව විවිධ හැකියා මට්ටම්වල සිටින සිසුන්ට ගැළපෙන පරිදි සරල මට්ටමේ සිට සංකීර්ණ මට්ම තෙක් වූ නිපුණතාවලින් සමන්විත ය. මේවා අතරෙන් අදාළ අවධිය තුළ සෑම සිසුවකු විසින් ම අනිවාර්යයෙන් ම අත්පත් කර ගත යුතු පදනම් නිපුණතා සමූහය අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. ඒවා හඳුනා ගැනීමේ දී කරුණු තුනක් පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වී ඇත.

ඒවා නම්,

- අදාළ අවධිය තුළ සිසුන්ගේ සංවර්ධන අවශ්‍යතා සපුරාලන අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා
- ඉගෙනුම තව දුරටත් ගොඩ නගා ගැනීමට හා පවත්වා ගෙන යෑමට උපකාරී වන අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා
- ද්විතීයක පාසලේ විද්‍යා සහ තාක්ෂණ විෂයයන් හැදෑරීමට පදනම් වන විද්‍යාත්මක හා තාක්ෂණ කුසලතා හා සම්බන්ධ අත්‍යවශ්‍ය නිපුණතා
- යහපත් පුරවැසියකු ලෙස සාර්ථක ව ජීවත් වීම සඳහා පදනම් වන අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා වශයෙනි.

5. නිපුණතාවක ප්‍රවීණතාව තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද ?

තෙවන ප්‍රධාන අවධියෙහි නැතහොත් පස් වන ශ්‍රේණියෙහි පසු වන සිසුහු ඔවුන්ගේ කායික මානසික මෙන් ම ප්‍රජානන කුසලතා සංවර්ධනයේ ඉතා ම වැදගත් කාලපරිච්ඡේදයක පසු වෙති. මෙම කාලපරිච්ඡේදයේ දී සිදු වන්නා වූ සංවර්ධනය මැනවින් හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම අවධානය කළ යුතු කාර්යයකි. එය සිසුන්ට තමාගේ සංවර්ධනය උපරිම ආකාරයෙන් ඇති කර ගැනීමට ආධාර වේ. එම නිසා අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා හඳුනා ගැනීමේ දී සිසුන්ගේ සංවර්ධනය අවශ්‍ය අංශ හඳුනා ගෙන ඒවා සංවර්ධනයට අවශ්‍ය පසුබිම නිර්මාණය කිරීම කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කර ඇත. ඒ ආශ්‍රිත නිපුණතා රාශියක් හඳුනාගෙන ඇත. එසේ ම 5 වන ශ්‍රේණිය ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයෙ අවසන් වසර ය. ද්විතීයක අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය පදනම සිසුන් තුළ සංවර්ධනය කිරීම ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු කාර්යයක් වේ.

සමස්ත සංවර්ධනය අරමුණු කොට ගෙන සිසුන් තුළ සංවර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා හා දායකත්වය දක්වන විවිධ අංශ පහත දක්වා ඇත.

- යහජීවන පුරුදු
- වැඩිහිටියන් සමඟ සම්බන්ධතා
- පෝෂණය
- පෞද්ගලික සුරක්ෂිතතාව
- ආත්ම විශ්වාසය හා ස්වාධීනත්වය
- ආත්ම පාලනය
- සෞන්දර්ය අගය කිරීම
- සංඛ්‍යා අවබෝධය
- විමසුම් සහිත මනස
- සජීව ලෝකය පිළිබඳ දැනුම්වත් බව
- අජීව ලෝකය පිළිබඳ දැනුම්වත් බව
- ගැටලු විසඳීම
- ස්ව සංකල්ප
- දළ චාලක හැකියා
- හිතකර සමාජ චර්යා
- තර්කානුකූල චින්තනය හා ගණිතය
- සමවයස් සම්බන්ධතා
- නිර්මාණශීලිත්වය හා පරිකල්පනය
- ප්‍රජාව පිළිබඳ දැනුම්වත් බව
- ග්‍රාහක භාෂාව
- ප්‍රකාශන භාෂාව
- අක්ෂර පිළිබඳ දැනුම්වත් බව
- ඉගෙනුම් ප්‍රවේශය
- සියුම් චාලක හැකියා
- භාෂා අවබෝධය
- අධ්‍යාත්මික පැවැත්ම

6. ප්‍රවීණතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?

සෑම සිසුවකු ම සියලු ම අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතාවලින් ප්‍රවීණත්වයට පත් කිරීම මෙහි දී අපේක්ෂිත ය. ප්‍රවීණත්වය සාධනයෙන් ඔබ්බට ගිය තත්ත්වයකි. යම් නිපුණතාවකට සම්බන්ධ දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප සහ වටිනාකම් පිළිබඳ ව අදාළ වයසට ගැළපෙන පරිදි උසස් මට්ටමේ හැකියාවක් ප්‍රදර්ශනය කරන සිසුවකු එම නිපුණතාවෙහි ප්‍රවීණයකු ලෙස සැලකිය යුතු ය. යම් නිපුණතාවක් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රවීණ මට්ටමට පැමිණි සිසුවකු පහත දක්වා ඇති ආකාරයේ ලක්ෂණ සියල්ල හෝ ඉන් බහුතරයක් හෝ ප්‍රදර්ශනය කරනු ඇත.

- නිපුණතාවට අදාළ ස්ථිර චර්යාත්මක වෙනසක් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතාවට අදාළ ඊළඟ ඉහළ මට්ටමට යොමු වීමට සූදානම් බව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතාවේ නියැළීම පිළිබඳ ව තමා තුළ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති බව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතාව පිළිබඳ ව විශේෂ උනන්දුවක් හෝ ආශාවක් හෝ දක්වන බව පෙන්නුම් කරයි.
- නිපුණතාවට සම්බන්ධ ගැටලුවකට මුහුණ පෑ විට එය ස්වයං උත්සාහයකින් යුතු ව විසඳා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතාවට අදාළ කාර්යයන් නිවැරදි ව ඉටු කරයි.
- නිපුණතාවට අදාළ ආකල්පවලට සම්බන්ධ හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතාවක ප්‍රවීණතාව ලබා තිබේ දැ යි තීරණය කිරීමට ඉහත සඳහන් කරුණු පාදක කරගෙන විවිධ ආකාරයෙන් තොරතුරු රැස් කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එය ගුරුවරයාගේ වෘත්තීය විනිශ්චය මත, ගුණාත්මක ලෙස, අදාළ ප්‍රධාන අවධිය පුරා ම නිරන්තරයෙන් සිදු විය යුතු ය.

7.0 ප්‍රවීණතාව පිළිබඳ නිගමන සටහන් කරන්නේ කෙසේ ද ?

සිසුවකු යම් නිපුණතාවක ප්‍රවීණතාව කරා ගෙන ඒමේ වගකීම දෙවන ප්‍රධාන අවධිය භාර ගුරුවරයා සතු ය. මෙහි දී ගුරුවරයා විසින් ගනු ලබන තීරණවල වලංගු භාවය ප්‍රදර්ශනය වන ලෙසට වගකීමකින් කටයුතු කළ යුතු වේ. සිසුන් ඉගෙනීමේ දී පෙන්නුම් කරන ගැටලු හඳුනා ගනිමින්, අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරමින් ඔවුන් පියවරින් පියවර අපේක්ෂිත මට්ටම් කරා ගෙන ආ යුතු ය. එහි දී සාර්ථක තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් පවත්වා ගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය ය. මේ සම්බන්ධ ව වැදගත් වන කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- වෘත්තීය භාවය සහිත ක්‍රියාදාමයක නියැළීම
- ඵලදායී තක්සේරු සංස්කෘතියක් පවත්වාගෙන යාම
- භාවිත ක්‍රමවේද යෝග්‍ය පරිදි විවිධත්වයකින් යුතු ව භාවිත කිරීම

ප්‍රවීණතාව සම්භවන ලෙසට තක්සේරු කිරීම

සම්භවන තක්සේරු කිරීම යනු ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් අදියරක් තුළ එදිනෙදා ඉගැන්වීම් කරගෙන යන අවස්ථාවල දී තොරතුරු රැස් කරමින් සිසුන්ගේ හැකියා මට්ටම් හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය යි. මේ සඳහා සිසුන් නිරීක්ෂණය කිරීම, සිසුන්ට සවන් දීම, වාචික ප්‍රශ්න කිරීම, වාර්තා නිරීක්ෂණය, පැවරුම් ලකුණු කිරීම වැනි ක්‍රම යොදා ගත හැකි ය.

ප්‍රවීණතාව සම්පිණ්ඩිත ලෙසට තක්සේරු කිරීම

ඇතැම් අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා වඩාත් හොඳින් තක්සේරු කළ හැක්කේ සිසු නිපුණතා සම්පිණ්ඩිත ලෙස තක්සේරු කිරීම මඟිනි. සම්පිණ්ඩිත තක්සේරු කිරීම යනු ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් අදියරක් අවසානයේ පරීක්ෂණාංග වැනි විධිමත් ආකාරයේ ක්‍රම භාවිත කර තොරතුරු ලබා ගෙන සිසුන්ගේ හැකියා මට්ටම් හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය යි. එනම්, පාඩම් ඒකකයක්, තේමාවක්, මාසයක්, වාරයක් අවසානයේ විධිමත් තක්සේරු කිරීමේ උපකරණ භාවිත කළ හැකි ය. එහි දී ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තාවකාලික ව නතර කරන අතර තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පෙරට පැමිණේ.

ප්‍රවීණතාව සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත ලෙසට තක්සේරු කිරීම

ඇතැම් අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතාවල ප්‍රවීණත්වය තීරණය කිරීම සඳහා ඉහත සඳහන් එක ක්‍රමයක් මඟින් ලබා ගන්නා තොරතුරු පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවිය හැකි ය. එවිට සම්පිණ්ඩිත හා සම්භවන යන ක්‍රම දෙක ම භාවිත කර තොරතුරු ලබා ගැනීමට සුදුසු ය. මෙහි දී පන්තියේ එදිනෙදා කරන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී රැස් කරනු ලබන තොරතුරු මෙන් ම ළමයින්ට දෙනු ලබන විධිමත් තක්සේරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් ලබා ගන්නා තොරතුරු ද යන දෙවර්ගයේ ම තොරතුරු මෙහි දී ප්‍රයෝජනවත් වේ.

8. ප්‍රවීණතාව සලකුණු කිරීමේ දර්ශක

සිසුන්ගේ නිපුණතාවකට සිසුන් ළඟා වීම මට්ටම් 3කින් සලකුණු කිරීම කළ හැකි ය. අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා සඳහා සිසුන් ලබා ඇති ප්‍රවීණත්වය, **ප්‍රවීණතා මට්ටමට දුරස් ය, ප්‍රවීණතා මට්ටමට ආසන්න ය** හා **ප්‍රවීණතා මට්මට පැමිණ ඇත** යන එම මට්ටම් තුනකින් හඳුනා ගත හැකි ය. මේ පිළිබඳ ව අවධිය අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කොට යථාවබෝධයෙන් සරු වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

9. ප්‍රවීණතාව නොලැබූ සිසුන්ගේ දුෂ්කරතා අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම

සිසුන් ප්‍රවීණත්වය ලබා ඇති බව නිශ්චය කිරීම, සම්භවන, සම්පිණ්ඩිත, සම්භවන හා සම්පිණ්ඩිත ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ ව ඉහත පැහැදිලි කර ඇත. එම ක්‍රම යටතේ සිසුන්ගේ ප්‍රවීණතාව හඳුනා ගත හැකි ආකාර බොහෝ ය. ඒවායින් කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. ඒවා භාවිත කිරීමේ දී ඔවුන් සියුම් ලෙස නිරීක්ෂණය කිරීම සහ ඒ අනුව කරන වෘත්තීය විනිශ්චය ඉතා වැදගත් වේ. සිසුන් පිළිබඳ ව ලැබී ඇති මූලික තොරතුරු ඇසුරෙන් සුවිශේෂ ව වඩාත් සුදුසු ක්‍රම තෝරා ගැනීම වැදගත් ය.

- කාලයක් තුළ සියුම් ලෙස සිසුන ගේ හැසිරීම් රටා නිරීක්ෂණයට භාජන කිරීම.
- සිසුන් සමඟ තනි ව සුහද ව කතා බස් කර ලැබෙන ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම.
- පැහැදිලි කිරීම්වලට සිසුන් යොමු කර අවධානයෙන් යුතු ව සවන් දීම.

- අදාළ වැඩක යෙදී සිටින විට සුවිශේෂ ව නිරීක්ෂණය කිරීම.
- සිසුන් පිළිබඳ ව ලියැවී ඇති කෙටි සටහන්/වාර්තා ආදිය විශ්ලේෂණය කිරීම.
- සිසුන් පැමිණීම් වාර්තා විශ්ලේෂණය සහ නොපැමිණීමට හේතු සොයා බැලීම.
- අදාළ අනිකුත් ගුරුවරුන් සමග සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම.
- වැඩිමහල් සොහොයුරෝ, සොහොයුරියෝ පාසලේ සිටිත් නම් ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම.
- දෙමාපියන් හෝ භාරකරුවන් හෝ සමග සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය තොරතුරු රැස් කර ගැනීම.
- සිසුන්ගේ වැඩ පොත්, අභ්‍යාස පොත් සහ පැවරුම් ආදිය සුවිශේෂ ව අධ්‍යයනය කිරීම.
- සිසුන්ගේ නිර්මාණ, චිත්‍ර, ආකෘති ආදිය පරීක්ෂා කිරීම.
- ක්‍රමානුකූල ව නිර්මාණය කළ කෙටි අනාවරණය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම.
- ගුරුවරයා යොදා ගත් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවල යෝග්‍යතාව පිළිබඳ ව සිතා බැලීම.
- ගුරුවරයා සිසුන් වෙත දැක්වූ ආකල්ප, සිසුන් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ ආකාරය ආදිය පිළිබඳ ව සිතා බැලීම.
- ඉගෙනුම් දුෂ්කරතාව හඳුනා ගැනීම සඳහා වඩාත් ම උචිත වෙනත් ක්‍රම ඇතොත් ඒ අනුව සිසුන් හඳුනා ගැනීම.
- සිසුන්ගේ නිවසට ගොස් තොරතුරු රැස් කිරීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී සිසුන් වෛද්‍යවරයකු, උපදේශන ගුරුවරයකු වෙත හෝ සායනයක් වෙත හෝ යොමු කර උපදෙස් ලබා ගැනීම.

10. අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා තක්සේරු කිරීමේ ආදර්ශ උපකරණ

තෙවන ප්‍රධාන අවධිය එනම් 5 වන ශ්‍රේණි සිසුන් සම්බන්ධයෙන් තක්සේරු කිරීමේ කාර්ය සිදු කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා තක්සේරු කිරීමේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ දක්වා ඇති ආදර්ශ තක්සේරු කිරීමේ උපකරණ භාවිත කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

ආදර්ශ තක්සේරු කිරීමේ උපකරණ සමන්විත වී ඇති පහත සඳහන් සත්විධ අංශ වෘත්තීය මට්ටමින් භාවිත කරමින් කටයුතු කිරීම සඳහා නිසි සූදානමක් සහිත වීම ගුරුවරුන් විසින් සිදු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

- නිපුණතාව
- අපේක්ෂිත සීමාව
- තක්සේරුව ක්‍රියාත්මක කිරීම ආරම්භ කිරීමට සුදුසු කාලය
- පෙර සූදානම
- ක්‍රියා පිළිවෙළ
- ප්‍රවීණත්වය තීරණය කිරීම සඳහා නිර්ණායක
- අපේක්ෂිත ප්‍රවීණතා මට්ටමට ළඟා නොවූ සිසුන් සඳහා මඟ පෙන්වීම

ඉහත සඳහන් සත්විධ අංශ මනාව, විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අනතුරු ව නිසි සූදානමක් ඇති කර ගැනීම සඳහා ගුරුවරයා කටයුතු කළ යුතු ය. එදිනෙදා පන්ති කාමරයේ සිදු කරනු ලබන විෂය නිපුණතාවලට අන්තර්ගත ශක්‍යතාවන් සිසුන් තුළ ඇති කිරීමට කටයුතු කිරීමේ දී සහ අනෙකුත් විෂය සමගාමී සහ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී ඉහත සත්විධ අංශ කෙරෙහි සැලසුම් සහගත ව වෘත්තීය භාවයෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය (සි)
5 ශ්‍රේණිය
2021/S/5/TG/33-2/15,000

ISBN 978-955-25-0532-4
P01
2010416
TG & SYL: COMMON - GR 5 (S)
Rs.240.00