4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපට කළහැකි වෙනස්කම්

❖ ඔබේ දරුවාගේ පෞද්ගලික පිරිසිදුකම පහත කරුණු ඔස්සේ නිරීක්ෂණය කරන්න.

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

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම සඳහා කළහැකි දේවල්

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

පෞද්ගලික පිරිසිදුකමේ වැදගත්කම

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

සෑම විටම ඔබ පිරිසිදුව සිටින්න.

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

ක්‍රියාකාරකම - 02

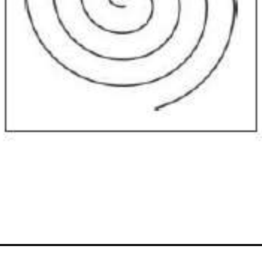
<u>පිළිවෙලට අදාළ ස්ථානවල භාණ්ඩ තැබීමේ වැදගත්කම</u>

පහත කරුණුදෙස අවධානය යොමු කරන්න.

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

❖ පිළිවෙලට හා ක්‍රමවත් ව හා ඉවසීම යන ගුණාංග සිසුන් තුළ තහවුරු කිරීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

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



පහත ක්‍රියාකාරකම ඔබට හැකි ආකාරයට කරන්න.

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

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

❖ මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් සිසුන් තුළ තහවුරු වන ගුණාංග

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

මැසි මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනිමට කළ හැකි දේවල්

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

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

අපතේ යන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර නිර්මාණයක් සාදාගන්න.

❖ අපතේ යන සියළු දේ පහත පරිදි වෙන්කර බඳුන්වලට දමමු.

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

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

එමගින් පහත සඳහන් යහපත් ප්‍රතිඵල අපට ලැබේ.

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

01. ඔබ නිවසේ සිටින අයට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

02. ඔබ යහළුවන්ට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

03. ඔබ සතුන්ට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

පහත අවස්ථාවලදී ඔබ හැසිරෙන ආකාරය සිතන්න.

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

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

පහත ක්‍රීඩාව කිරිමට යොමුවන්න.

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

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

ඉන්පසු ගුරුවරයා පවසන හැඩතලයක් සිසුන්ට සැදීමට යොමු කිරීම

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

ඉක්මනින් මෙන්ම නිවැරදිව හැඩතලය නිර්මාණය කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.