2.0 පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තේමා

2.1 පැළෑටි හා ගස්වැල්

නිපුණතා

★ පැළෑටි වැඩීම සඳහා විවිධ සාධක බලපාන ආකාරය වාර්තා කරයි.
★ ශාකයක ප්‍රධාන කොටසක් ලෙස මල් හඳුනාගෙන ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන අගය කරයි.
★ ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධය හඳුනා ගනිමින් වාර්තා කරයි.
★ ඖෂධීය වටිනාකමක් සහිත ශාක සංරක්ෂණයට දායක වෙයි.
★ ශාක කොටස් ඇසුරින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
★ ශාකවල වටිනාකම මතු වන පණිවිඩ රැගත් ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
★ ගස්වැල් හා සම්බන්ධිත නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල වින්දනාත්මක ව නියැලෙයි.

අන්තර්ගතය

✓ ශාකයක වැඩීමට බලපාන සාධක
✓ ශාකයක ප්‍රධාන කොටස්
✓ ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධය
✓ ඖෂධීය වටිනාකමක් සහිත ශාක සංරක්ෂණය
✓ ශාක කොටස් ඇසුරින් කළ හැකි නිර්මාණ
✓ ශාකවල වටිනාකම මතු කෙරෙන ගායන හා රංගන
✓ ගස්වැල් ආශ්‍රිත නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා

2.2 අප අවට සතුන්

නිපුණතා

★ ආසන්න පරිසරයේ වෙසෙන සතුන් පිළිබඳ තොරතුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
★ සතුන්ගේ ස්වභාවික ලක්ෂණ හා විශේෂ හැකියා පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
★ සතුන්ගෙන් ඇති විය හැකි රෝග පිළිබඳ ව දැනුවත් වෙමින් ඒවායින් ආරක්ෂාවීමට ක්‍රියා කරයි.
★ විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් සතුන් පිළිබඳ නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
★ සත්ත්ව චරිත නිරූපණය කරමින් ගායනා රංගනවල නිරත වෙයි.
★ සතුන් ද පරිසරයේ කොටසක් ලෙස පිළිගනිමින් සතුන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දායක වෙයි.
★ සත්ත්ව චර්යා නිරූපණය කෙරෙන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

✓ ආසන්න පරිසරයේ වෙසෙන සතුන් පිළිබඳ තොරතුරු
✓ සතුන්ගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ හා හැකියා
✓ සතුන්ගෙන් ඇති විය හැකි රෝග හා ඒවායින් වැලකිය හැකි ක්‍රම
✓ විවිධ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් සත්ත්ව නිර්මාණ
✓ සත්ත්ව චරිත නිරූපණය කෙරෙන ගායන හා රංගන
✓ සත්ත්ව චරිත නිරූපණය කෙරෙන විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.3 අප පරිහරණය කරන දේ

නිපුණතා

- ★ එදිනෙදා පරිහරණයේ දී භාණ්ඩ හා උපකරණවල පවිත්‍රතාවය හා නිසි නඩත්තුව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරයි.
- ★ තම සමීප පරිසරයේ විවිධ රැකියාවල නියුතුවන්නන් භාවිත කරන උපකරණ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ★ එදිනෙදා භාවිත කරන උපකරණ කිහිපයක් නිවැරදි ව පරිහරණය කරයි.
- ★ පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් නිවසේ/පාසලේ පරිහරණයට සුදුසු භාණ්ඩයක් නිර්මාණය කරයි.
- ★ පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණය කරන ලද වාද්‍ය භාණ්ඩ භාවිත කරමින් සාමූහික වාදන ගායන සහ නර්තනවල නියැලෙයි.
- ★ එදිනෙදා භාවිතය සඳහා ගත හැකි සෑම අවස්ථාවකම දේශීය වශයෙන් නිෂ්පාදිත භාණ්ඩ හා උපකරණ තෝරා ගනියි.
- ★ දේශීය ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් සකස් කෙරෙන උපකරණ ඇසුරින් ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

- ✓ භාණ්ඩ හා උපකරණවල නිසි නඩත්තුව හා පවිත්‍රතාව
- ✓ විවිධ රැකියා හා ඔවුන් භාවිත කරන උපකරණ පිළිබඳ තොරතුරු
- ✓ එදිනෙදා භාවිත කරන උපකරණ නිවැරදි පරිහරණය
- ✓ පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් භාණ්ඩ නිර්මාණය
- ✓ තමා නිර්මාණය කර ගන්නා ලද භාණ්ඩ භාවිත කරමින් කරන ගායන, වාදන, රංගන
- ✓ එදිනෙදා භාවිතය සඳහා ගන්නා දේශීය භාණ්ඩ හා උපකරණ

2.4 අපේ ආහාර

නිපුණතා

- ★ මිශ්‍ර ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම හඳුනාගෙන හැකි සෑම විටම මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගැනීමට පෙළඹෙයි.
- ★ ආහාර අපිරිසිදු වන විවිධ ක්‍රම පිළිබඳ ව සොයා බලා ආහාර පවිත්‍රව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- ★ අනාරක්ෂිත ආහාරවලින් තමාට මෙන් ම අන් අයට ද වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ වැළැක්වීම සඳහා දායක වෙයි.
- ★ තම ආසන්න පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දෑ ඇසුරින් ආහාරයක් පිළියෙල කර පිළිගන්වයි.
- ★ අපේ වර්ධනය සඳහා ආහාර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම මතු වන විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ★ ආහාර වර්ග හා ඒවායේ ගුණාංග මතු වන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
- ★ ආහාරවල නම් සඳහන් කරමින් නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

- ✓ මිශ්‍ර ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම
- ✓ ආහාර අපිරිසිදුවන ක්‍රම හා පවිත්‍රව තබා ගැනීම
- ✓ අනාරක්ෂිත ආහාරවලින් වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ හා ඒවායින් වැලකිය හැකි ක්‍රම
- ✓ ආසන්න පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දෑ ඇසුරින් ආහාරයක් පිළියෙල කිරීම
- ✓ වර්ධනය සඳහා ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම මතුවන නිර්මාණ
- ✓ ආහාරවල නම් සඳහන් නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා
- ✓ ආහාර වර්ග හා ඒවායේ ගුණාංග මතු වන කවි, ගී, ගායන හා රංගන

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.5 අපි ලක්වැසියෝ

නිපුණතා

- ★ ශ්‍රී ලංකාව ස්වභාව සෞන්දර්යයෙන් පිරි රටක් ලෙස අගය කරයි.
- ★ ලක් වැසියන්ගේ අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- ★ ශ්‍රී ලාංකික ජන කොටස් අතර මිත්‍රශීලී ආකල්ප ගොඩ නැගෙන අයුරින් ක්‍රියා කරයි.
- ★ ජාතික කොඩිය පිළිබඳ තොරතුරු විමසා බලා වාර්තා කරයි.
- ★ දේශාභිමානී කවි, ගී, කතන්දර හා රංගන ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට අනන්‍ය වූ ක්‍රීඩාවල වින්දනාත්මකව නිරත වෙයි.
- ★ දේශීය ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගෙන කළ හැකි නිර්මාණ කරයි.

අන්තර්ගතය

- ✓ ශ්‍රී ලංකාව ස්වභාව සෞන්දර්යයෙන් පිරි රටක් බව
- ✓ ලක්වැසියන්ට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ
- ✓ ජන කොටස් අතර ගොඩනැංවිය යුතු මිත්‍රශීලී ආකල්ප
- ✓ ජාතික කොඩිය පිළිබඳ තොරතුරු
- ✓ දේශාභිමානී කවි, ගී, කතන්දර හා රංගන
- ✓ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට අනන්‍ය වූ ක්‍රීඩා
- ✓ දේශීය ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් කළ හැකි නිර්මාණ

1.6 ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

නිපුණතා

- ★ අනාරක්ෂිත අවස්ථා සහ ස්ථාන හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගනියි.
- ★ ආහාරපාන විෂ විය හැකි තත්ත්වයන් හා ඉන් සිදුවිය හැකි අහිත කර බව සොයා බලා ඒවා වැළැක්වීමට පියවර ගනියි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්හි යෙදෙන පුද්ගලයන් තම ආරක්ෂාව සඳහා යොදා ගන්නා මෙවලම්/උපකරණ/ ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ★ වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වී ඒවායින් වැළකී සිටීමට පියවර ගනියි.
- ★ ආරක්ෂිත පිළිවෙත් රකිමින් ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්හි නියැලෙන්නන් ආරක්ෂාව හා පරිස්සම සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ හා මෙවලම්වල ආකෘති නිර්මාණය කරයි.
- ★ ආරක්ෂාව හා පරිස්සමට උපයෝගී කර ගත් විවිධ මෙවලම් නිර්මාණය කරයි.

අන්තර්ගතය

- ✓ අනාරක්ෂිත අවස්ථා සහ ස්ථාන
- ✓ ආහාරපාන විෂ විය හැකි අවස්ථා සහ එහි ඇති අහිතකර තත්ත්වයන්
- ✓ ආරක්ෂාව සඳහා යොදා ගන්නා මෙවලම්/උපකරණ/ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු
- ✓ ගමන් බිමන් යාමේ දී විය හැකි අනතුරු හා ඒවායින් වැළකී සිටිය හැකි ක්‍රම
- ✓ ක්‍රීඩාවල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂිත බව
- ✓ ආරක්ෂාව හා පරිස්සම සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ සහ මෙවලම්වල ආකෘති නිර්මාණ

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.7 ජලය

නිපුණතා

★ ජලයේ හැඩය හා ස්වරූපය වෙනස් වන විවිධ අවස්ථා සොයා බලා වාර්තා කරයි.
★ විවිධ ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
★ ජලය අපිරිසිදු වන ආකාර හඳුනාගෙන ඒවා වළක්වා ගැනීමට දායක වෙයි.
★ ජලය උපයෝගයෙන් ක්‍රියා කරවිය හැකි උපකරණයක ආකෘතියක් නිර්මාණය කරයි.
★ අපිරිසිදු ජලය භාවිතයෙන් රෝග බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම නිරූපණය වන පෝස්ටර් සාමූහිකව නිර්මාණය කරයි.
★ ජලය හා සම්බන්ධ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
★ ජලයේ වැදගත්කම හා ආරක්ෂා කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම කියවෙන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

✓ ජලයේ හැඩය හා ස්වරූපය වෙනස්වන විවිධ අවස්ථා
✓ ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ ක්‍රියාකරන ආකාර
✓ ජලය අපිරිසිදුවන ආකාර
✓ ජලය අපිරිසිදු වීම වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
✓ ජලය භාවිතයෙන් ක්‍රියා කරවිය හැකි උපකරණවල ආකෘති නිර්මාණ
✓ අපිරිසිදු ජලය භාවිතයෙන් රෝග බෝවන බව දැක්වෙන පෝස්ටර් නිර්මාණ
✓ ජලය හා සම්බන්ධ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා
✓ ජලයේ වැදගත්කම හා ආරක්ෂාකර ගැනීමේ වැදගත්කම ඇතුළත් කවි, ගී, ගායන හා රංගන

2.8 ගමනාගමනය

නිපුණතා

★ අන් අයට අවහිරයක් නොවන පරිදි මංමාවත් පරිහරණය කරයි.
★ මංමාවත් භාවිත කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතුව ක්‍රියා කරයි.
★ සමීප පරිසරයේ ඇති මංමාවත් හඳුනාගෙන ඵලදායී ලෙස භාවිත කරයි.
★ පොදු වාහනවලින් අපට ලැබෙන සේවය අගය කරමින් ඒවා සුරැකීමට දායක වෙයි.
★ පොදු ප්‍රවාහන සේවාවලින් ඉටු කෙරෙන සේවය විවිධ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් නිර්මාණය කරයි.
★ වාහනවලින් ඉටුවන සේවය පිළිබඳ කියැවෙන කවි, ගී ගායනා කරයි. රංගනයේ යෙදෙයි.
★ විවිධ ගමන් විලාශ ඉදිරිපත් කෙරෙන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

✓ නිවැරදි මංමාවත් පරිහරණය
✓ මංමාවත් භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
✓ සමීප පරිසරයේ මංමාවත් ඵලදායී ලෙස භාවිතය
✓ පොදු වාහනවලින් ලැබෙන සේවය
✓ පොදු වාහන සුරැකීම
✓ පොදු වාහනවලින් ලැබෙන සේවය ඇසුරු කරගත් නිර්මාණ
✓ වාහානවලින් ඉටුවන සේවය පිළිබඳ කියැවෙන කවි, ගී හා රංගන
✓ විවිධ ගමන් විලාශ ඉදිරිපත් කෙරෙන ක්‍රීඩා

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.9 ගෙවත්ත

නිපුණතා
- ★ ගෙවතු වගාවට දායක වීම තුළින් වින්දනයක් ලබයි.
- ★ බෝග වගා කිරීමේ විකල්ප ක්‍රම භාවිත කරයි.
- ★ විවිධ නිර්මණ මගින් ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු කර දක්වයි.
- ★ ගෙවතු වගාවේ වැදගත්කම අගය කරයි.
- ★ ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු වන කවි, ගී, දෙබස් හා රංගනවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය
- ✓ ගෙවතු වගාවට ලබා දිය හැකි දායකත්වය
- ✓ බෝග වගා කිරීමේ විකල්ප ක්‍රම
- ✓ ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු කරන නිර්මාණ
- ✓ ගෙවතු වගාවේ වැදගත්කම
- ✓ ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු වන කවි, ගී, දෙබස් හා රංගන

2.10 වැඩ පහසු කිරීමේ මං

නිපුණතා
- ★ වැඩක් සාමූහික ව කිරීම තුළින් එහි වැඩි සාර්ථකත්වයක් අත් විඳියි.
- ★ සරල යන්ත්‍ර භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගනියි.
- ★ චුම්භක භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගත හැකි ආකාර නිර්මාණය කරයි.
- ★ විදුලි භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා ආකාර අත්හදා බලයි.
- ★ වැඩ පහසු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි සරල උපකරණ ඇසුරින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ★ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලට දායක වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- ★ කණ්ඩායම් වැඩ හා සාමූහික වැඩ කිරීමේ දී එකමුතුව කිරීමේ වැදගත්කම මතුවන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්වල නිරතවීමේ දී වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා ගායනා කළ ජන ගී සාමූහික ව ගායනා කරයි.
- ★ සාමූහික ව එක් ව ක්‍රියා කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නියැලෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

අන්තර්ගතය
- ✓ සාමූහික කාර්යයන්වල සාර්ථකත්වය පිළිබඳ අත්දැකීම්
- ✓ සරල යන්ත්‍ර විදුලිය හා චුම්බක භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කරගත හැකි ආකාර
- ✓ වැඩ පහසු කරගත හැකි විවිධ ක්‍රම භාවිත කරමින් කරන නිර්මාණ
- ✓ විදුලිය භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කරගන්නා ආකාර
- ✓ වැඩ පහසු කර ගැනීමට සොයා ගත හැකි සරල උපකරණ ඇසුරින් විවිධ නිර්මාණ
- ✓ එකමුතුකමේ වැදගත්කම මතුවන කවි, ගී, ගායන හා රංගන
- ✓ විවිධ වෘත්තීන්වල දී ගායනා කළ ජන ගී
- ✓ සාමූහික ව එක් ව ක්‍රියා කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.11 මිනිස් හැසිරීම්

නිපුණතා

★ අන් අයගේ ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ලෙස ආචාරශීලී ව හැසිරෙයි.
★ සිය අදහස් සහනශීලී ලෙස ප්‍රකාශ කරයි.
★ තමා පිළිබඳ ව ප්‍රතිජනනාත්මක ව අගය කරයි.
★ අන් අය අගය කරමින් සාමූහික කටයුතුවල නියැලෙයි.
★ මානව ගරුත්වය අවධාරණය කෙරෙන සිද්ධි කතන්දර ඉදිරිපත් කරයි.
★ මානව වටිනාකම් අවධාරණය කෙරෙන කවි, ගී ගායනා කරයි. රංගනවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

✓ අන් අයගේ ගරුත්වය රැකෙන ආචාරශීලී හැසිරීම්
✓ සහනශීලී අදහස් ප්‍රකාශනය
✓ තමා පිළිබඳ ප්‍රතිජනනාත්මක අගය කිරීම්
✓ අනුන් අගය කරමින් කරන සාමූහික කටයුතු
✓ මානව ගරුත්වය අවධාරණය කෙරෙන සිද්ධි, කතා, කවි, ගී, රංගන

2.12 පොළොව හා අහස

නිපුණතා

★ භූමියේ මතු පිට විවිධත්වය තුළින් මතු වන සුන්දරත්වය අගය කරයි.
★ ස්වභාව ධර්මයේ අපට ලැබී ඇති දේ ඵලදායී ව පරිහරණය කරයි.
★ අහසේ දක්නට ලැබෙන දෑ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර විවිධ අයුරින් වාර්තා කරයි.
★ සුළං ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිත කරයි.
★ සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
★ ස්වභාව ධර්මයේ බලපෑමෙන් සිදු විය හැකි හානි පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව ක්‍රියා කරයි.
★ සුළඟින් ක්‍රියා කර විය හැකි සරල නිර්මාණ කරයි.
★ අහස පොළොව සුළං වැස්ස තේමා කරගත් කවි, ගී ගායන හා විවිධ රංගනවල නිරත වෙයි.
★ භූමියේ විවිධත්වය මතුවන අන්දමේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
★ අවකාශ භාවිත කරමින් කළ හැකි ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
★ විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් අහස පෙළොව සුළං වැස්ස පිළිබිඹු කෙරෙන විවිධ නිර්මාණවල නිරත වෙයි.
★ අවකාශ භාවිතයෙන් කළ හැකි ක්‍රීඩා

අන්තර්ගතය

✓ භූමියේ විවිධත්වය හා එහි සුන්දරත්වය
✓ ස්වභාව ධර්මය හරවත්ව පරිහරණය
✓ අහසේ දක්නට ලැබෙන දෑ පිළිබඳ තොරතුරු
✓ සුළං ලබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම
✓ සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන
✓ ස්වභාව ධර්මයෙන් බලපෑමෙන් සිදුවිය හැකි හානි හා ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්
✓ සුළඟින් ක්‍රියා කරවිය හැකි සරල නිර්මාණ
✓ අහස පොළොව සුළං වැස්ස තේමා කරගත් කවි, ගී ගායන හා රංගන
✓ විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් අහස පෙළොව සුළං වැස්ස පිළිබිඹු කෙරෙන විවිධ නිර්මාණ

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.13 අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

නිපුණතා

- ★ පාසල් පරිසරයේ/නිවෙස් පරිසරයේ සිදු කළ හැකි වෙනස්කම් අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වූ සැලසුම් සකස් කරයි.
- ★ සැලසුම්වල දී එකිනෙකාගේ හැකියාවන් මත වගකීම් බෙදා ගනියි.
- ★ වගකීම් ඉටු කිරීම හා සම්පත් භාවිතය මගින් අදාළ වෙනස්කම් කිරීමේ ලා නිරත වෙයි.
- ★ වෙනස්කම් පිළිබඳ කණ්ඩායම් ලෙස වාර්තා සකස් කර ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සැලසුමට පෙර තත්ත්වය, සැලසුම හා පසු තත්ත්වය, සන්සන්දනාත්මක ව තොරතුරු තක්සේරු කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් ඇති කිරීමේ ලා එකිනෙකාගේ දායකත්වය හා වගකීම් ඉටු කිරීම පිළිබඳ ව ප්‍රතිජනනාත්මක ව අගය කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් පිළිබඳ ව නිර්මාණාත්මක කතන්දර ඉදිරිපත් කිරීම, කවි, ගී, ගායන, රංගන හා විවිධ සම්පත් භාවිත කරමින් කළ හැකි නිර්මාණවල නිරත වෙයි.
- ★ යහපත් ස්ථානයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය හඳුනා ගනිමින්, නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය

- ✓ පාසල් පරිසරයේ/නිවෙස් පරිසරයේ සිදුකළ හැකි වෙනස්කම්
- ✓ යහපත් වෙනස්කම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වූ සැලසුම්
- ✓ සැලසුම්වල දී එකිනෙකාගේ හැකියාවන් මත වගකීම් බෙදා ගැනීම හා යෙදිය හැකි සම්පත් ගවේෂණය
- ✓ වගකීම් ඉටු කිරීම හා සම්පත් භාවිතය මගින් කළ හැකි වෙනස්කම්
- ✓ වෙනස්කම් පිළිබඳ කණ්ඩායම් ලෙස වාර්තා සකස් කර ඉදිරිපත් කිරීම
- ✓ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සැලසුමට පෙර තත්ත්වය, සැලසුම හා පසු තත්ත්වය, සන්සන්දනාත්මක ව තොරතුරු තක්සේරුව
- ✓ යහපත් වෙනස්කම් ඇති කිරීමේ ලා එකිනෙකාගේ දායකත්වය හා වගකීම් ඉටු කිරීම පිළිබඳ ව ප්‍රතිජනනාත්මක ව අගය කිරීම
- ✓ යහපත් වෙනස්කම් පිළිබඳ ව නිර්මාණාත්මක කතන්දර ඉදිරිපත් කිරීම, කවි, ගී, ගායන, රංගන හා විවිධ සම්පත් භාවිත කරමින් කළ හැකි නිර්මාණ
- ✓ යහපත් ස්ථානයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය හඳුනා ගනිමින්, කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා

2.14 මිනිසා හා තොරතුරු

නිපුණතා

- ★ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා එදිනෙදා හුවමාරු වන තොරතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- ★ අතීතයේ දී තොරතුරු හුවමාරු කර ගත් ආකාරය පිළිබඳ ව සොයා බලා වාර්තා කරයි.
- ★ විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ★ සන්නිවේදන සේවා කටයුතු සිදු වන ආකාරය විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- ★ කාලීන ගැටලු, සිදු වීම් සඳහා යෝග්‍ය විසඳුම් ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ සන්නිවේදන කටයුතු සිදු වන ආකාර නිරූපණය කරයි.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

අන්තර්ගතය
- ✓ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා එදිනෙදා හුවමාරු වන තොරතුරු
- ✓ අතීතයේ තොරතුරු හුවමාරු කරගත් ආකාර
- ✓ විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳ තොරතුරු
- ✓ සන්නිවේදන සේවාවක් සිදුවන ආකාර
- ✓ කාලීන ගැටලු, සිදුවීම් හා යෝජ්‍ය විසඳුම්
- ✓ සන්නිවේදන සේවා කටයුතු නිරූපණය

2.15 අපේ අතීත විත්ති

නිපුණතා
- ★ තම ප්‍රදේශයේ හෝ පළාතේ ඓයිතිහාසික වටිනාකමකින් යුත් ස්ථාන/පුද්ගලයන්/කලා කෘති පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ★ ඓතිහාසික තොරතුරු අනාවරනය කර ගැනීම සඳහා ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ හා පුද්ගලයන් සමඟ කතා බහ කිරීමේ අත්දැකීම් වාර්තා කරයි.
- ★ පළාතේ ඓතිහාසික උරුමයන් අභිමානයෙන් යුතු ව අගය කරයි.
- ★ පළාතේ ඓතිහාසික උරුමයන් රැක ගැනීමට තුඩු දෙන නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ පළාතේ ඓතියාසික වටිනාකමක් ඇති ජන කවි, ගී, ගායනය, රංගන හා කතන්දර ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ තම පළාතේ අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩාවල සාමූහික ව නිරත වෙයි.

අන්තර්ගතය
- ✓ තම ප්‍රදේශයේ හෝ පළාතේ ඓයිතිහාසික වටිනාකමකින් යුත් ස්ථාන/පුද්ගලයන්/කලා කෘති පිළිබඳ තොරතුරු
- ✓ ඓතිහාසික තොරතුරු අනාවරනය කර ගැනීම සඳහා ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ හා පුද්ගලයන් සමඟ කතා බහ කිරීම
- ✓ පළාතේ ඓයිතිහාසික උරුමයන්
- ✓ පළාතේ ඓයිතිහාසික උරුමයන් රැක ගැනීමට තුඩු දෙන නිර්මාණ
- ✓ පළාතේ ඓයිතියාසික වටිනාකමක් ඇති ජන කවි, ගී, ගායනය, රංගන හා කතන්දර
- ✓ තම පළාතේ අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩා

2.16 අපේ යහපැවැත්ම

නිපුණතා
- ★ පවුලේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ක්‍රියාශීලි ව දායක වෙයි.
- ★ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා උචිත ක්‍රමවේද භාවිත කරයි.
- ★ පොදු ස්ථාන හා පොදු කාර්යයන්හි දී නිවැරදි චර්යා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ★ සහයෝගී ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් ජය හෝ පරාජය සාමූහික ව විඳ දරා ගනියි.
- ★ සාමූහික ව විවිධ නිර්මාණවල යෙදෙයි.
- ★ සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ අගය දැක්වෙන කවි, ගී, ගායන, රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

අන්තර්ගතය

- ✓ පවුලේ යහපැවැත්මට ක්‍රියාශීලී දායකත්වය
- ✓ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා පුරුදු පුහුණු කළ යුතු මානසික හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
- ✓ පොදු ස්ථානවල දී හා පොදු කාර්යයන්හි පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි චර්යා
- ✓ සහයෝගීව කළ හැකි ක්‍රීඩා
- ✓ සාමූහික ව කළ හැකි විවිධ නිර්මාණ
- ✓ සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ අගය දැක්වෙන කවි, ගී, ගායනය හා රංගන

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

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

ගුරුවරයා මේ සඳහා කල් ඇති ව සැලසුම් කර ගත යුතු ය. එක ම මොහොතක විවිධ කණ්ඩායම් එකිනෙකට වෙනස් වැඩවලට යොමු කළ හැකි ය. ඒ මගින් එක ම කාලසීමාවන් තුළ පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ආවරණය කර ගැනීමට ද හැකි ය.

සිසුන් සඳහා සැලසුම් කරන වැඩ අතර නිරීක්ෂණ, ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, අත්හදා බැලීම්, කෙටි ව්‍යාපෘති, රැස් කිරීම්, භූමිකා රංගන වැනි විවිධ ඉගෙනුම් ක්‍රමෝපාය ද පුද්ගලයන්ගෙන්, පොත්පත් වැනි මුද්‍රිත මාධ්‍යවලින් ද ගුවන්විදුලිය, රූපවාහිනිය සහ අන්තර්ජාලය වැනි විද්‍යුත් මාධ්‍යවලින් ද තොරතුරු රැස් කිරීම් අඩංගු විය හැකි ය. තොරතුරු වාර්තා කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම මඟින් වාර්තා කිරීමට සැලැස්වීම වැදගත් ය.

හැඳින්වීම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් නමින් හැඳින්වෙන මෙම ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍රය මිනිසා සහ මිනිස් ප්‍රජාව කෙරෙහි විවිධ අයුරින් බලපෑම් කළා වූ හෝ කරන්නා වූ හෝ භෞතික, සමාජයීය සහ ජෛව පද්ධතීන් පිළිබඳ ව ඒවා පදනම් කර ගෙන සිදු විය යුතු ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියකට යොමු කරන්නකි.

ළදරු වියේ සිට ම ස්වභාවයෙන් ම මිනිසා සිය වටාපිටාව කෙරෙහි කුතුහලයකින් පසු වන අතර ක්‍රමයෙන් එම වටාපිටාව සමඟ සාර්ථක ව අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී සිය සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අතර ම ඒවායේ සංවේදී බවත්, වර්ගීකරණය හා තර්කනය වැනි බුද්ධිමය හැකියාවනුත් වර්ධනය කර ගනියි. එසේ ම ඒ ඔස්සේ සිය වාග්මාලාව සහ සන්නිවේදන කුසලතා ද වර්ධනය කර ගනියි. තමා ජීවත් වන වටාපිටාව පිළිබඳ ව තොරතුරු සොයා බැලීම රැස් කිරීම හා නැවත ප්‍රකාශ කිරීම දරුවාගේ ජීවන ක්‍රියාවලියේ ම අංගයකි. දරුවාගේ එම නැඹුරුව පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් ගොඩනැගීමේ පදනම විය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැකි හා රටේ සංවර්ධන ක්‍රියාවලියට දායක විය හැකි සමබර පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයකුගේ විවිධ 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 විෂයයන් එම කාර්යයට දායක විය. නව විෂයමාලාවේ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් නම් වූ පුළුල් විෂය ක්ෂේත්‍රය යටතේ එම විවිධ ක්ෂේත්‍රවලට අයත් නිපුණතා අවස්ථානුකූල ව මතු කර ගැනීමට ඉඩ සලසා ඇත. එම නිසා මෙය සමෝධානික විෂයයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

තුන්වන, හතරවන ශ්‍රේණි සඳහා තේමා16 බැගින් ද පස්වන ශ්‍රේණිය සඳහා තේමා 16ක් ද මත විෂය නිර්දේශය ගොඩ නගා ඇත. සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනය, නිර්මාණ ක්‍රියාකාරකම් හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රවලට අදාළ නිපුණතා මතු කර ගැනීම මෙන් ම ආගම, මව්බස හා ගණිතය යන ප්‍රධාන විෂයයන් පෝෂණය සඳහා ද පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි ය. දරුවන්ගේ කතා බහට ගැළපෙන සරල ඉංග්‍රීසි වදන් මෙම ක්‍රියාකාරකම් මගින් මතු කර ගත යුතු ය. දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමේ දී සිය පාරිසරය සම්පත්වලට සරිලන සේ ඒවා තෝරා ගැනීමේ නිදහස හා වගකීම ගුරුවරයා සතු ය.

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අවධිය සඳහා නිපුණතා

පළමුවන ශ්‍රේණියේ සිට පස්වන ශ්‍රේණිය තෙක් මෙම ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව නිම කිරීම මගින් සිසුන් තුළ පහත දැක්වෙන දැනුම, කුසලතා සහ ආකල්ප සංවර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

- ✓ සිය වටාපිටාවේ චමත්කාරය හඳුනාගෙන ඒ තුළින් වින්දනයක් ලබයි
- ✓ ක්‍රීඩාව, විවේකය, විනෝදය සිය ජීවිතයට අවශ්‍ය අංග ලෙස සලකා ප්‍රමාණවත් පරිදි ඒවා සිය දින චර්යාවට මුසු කර ගනියි
- ✓ සෞන්දර්යය අගය කරමින් ඒවා සිය ප්‍රකාශන කාර්යන්හි දී භාවිත කරයි
- ✓ නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට අවශ්‍ය මූලික හුරුකම් ප්‍රදර්ශනය කරයි
- ✓ මිනිසාගේ නිර්මාණ අගය කරයි
- ✓ සිය වටාපිටාවේ සිටින ජීවීන් පිළිබඳ ව සහ ඔවුන්ගේ අන්තර් ක්‍රියා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි
- ✓ මිනිස් සමාජය පිළිබඳවත් විවිධ මිනිසුන්ගේ හැසිරීම් හා මිනිසා කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම පිළිබඳවත් අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
- ✓ පෘථිවිය, එහි සම්පත් හා අවකාශය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් හා මිනිසා කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම පිළිබඳ සරල අවබෝධයක් ලැබීම
- ✓ පාරිසරික සංරක්ෂණ ක්‍රියාවලියේ සිය වගකීම අවබෝධ කර ගැනීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වීම
- ✓ සිය වටාපිටාවේ සිදු කෙරෙන ශක්තිය පරිහරණය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලැබීම හා ඒවා ප්‍රජාවේ අනාගතයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් මනසක් ඇති කර ගැනීම
- ✓ ද්‍රව්‍ය සමඟ කරන වැඩ මගින් සිය අනාගත ඉගෙනුමට හා දිවි පැවැත්මට අවශ්‍ය හසුරු කුසලතා අත් කර ගැනීම

දෙවන ප්‍රධාන අවධිය සඳහා නිපුණතා

- ✓ අවට පරිසරයේ වැඩෙන ශාක පිළිබඳ ව විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- ✓ ශාකවල පැවැත්මෙහි ඇති වැදගත්කම අගය කරයි.
- ✓ තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා ගවේෂණය කරයි.
- ✓ සතුන්ගෙන් ලබන ප්‍රයෝජන අගයමින් සතුන් ද පරිසරයේ කොටසක් ලෙස පිළිගනියි.
- ✓ සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි හා අනතුරු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- ✓ එදිනෙදා භාවිත කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ නිවැරදි ව ආරක්ෂාකාරී ව සහ නිසි නඩත්තුවකින් යුතු ව පරිහරණය කරයි.
- ✓ නිරෝගිමත් දිවිපෙවෙතක් සඳහා යහපත් පුරුදු අනුගමනය කරයි.
- ✓ නීරෝගී දිවිපෙවෙතක් සඳහා උචිත ආහාර පාන තෝරා ගනියි.
- ✓ එදිනෙදා කටයුතුවල දී තම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.
- ✓ පොදු ස්ථානවල දී මෙන් ම පොදු කටයුතුවල දී තම චර්යා නිවැරදි ව හසුරුවයි.
- ✓ තම දෛනික කටයුතු ක්‍රමවත් ව පවත්වා ගනියි.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- ✓ ජාතික කොඩිය කෙරෙහි ගෞරවයෙන් යුතු ව හැසිරෙයි.
- ✓ ජාතික ගීය අභිමානයෙන් යුතු ව ගායනා කරයි.
- ✓ තමාගේ හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරයි.
- ✓ විවිධ ජන කොටස්වල සංස්කෘතීන් අගයමින් කටයුතු කරයි.
- ✓ ජලය ස්වභාවික සම්පතක් ලෙස අගය කරමින් අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව පරිහරණය කරයි.
- ✓ පාරේ ගමන් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.
- ✓ වාහනවලින් සිදුවන අහිත කර බලපෑම් අවම කර ගැනීමට කළ හැකි යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- ✓ ගෙවත්තක ඇති වැදගත්කම අගය කරමින් ගෙවත්තක් ක්‍රමවත් ව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.
- ✓ එදිනෙදා වැඩ පහසු වෙන් කර ගැනීම සඳහා කරන වැඩ ක්‍රමවත් ව හා පිළිවෙළට අනුව සිදු කරයි.
- ✓ සරල උපකරණ නිවැරදි ව උචිත පරිදි යොදා ගනිමින් එදිනෙදා වැඩ පහසු කර ගනියි.
- ✓ අන් අයට ක්‍රියාශීලී ව සවන් දෙමින් ප්‍රියජනක ලෙස අදහස් ඉදිරිපත් කරයි.
- ✓ තම හැකියා අගයන්නාක් මෙන් අන් අයගේ හැකියා ද අගයයි.
- ✓ භූමියේ මතු පිට විවිධත්වය පිළිබඳ විමර්ශනය කරමින් තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ✓ වැස්ස, සුළඟ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම හා විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගනියි.
- ✓ ශරීරය මනාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාම්වල නිරත වෙයි.
- ✓ තම ආසන්න පරිසරයේ යහපත් වෙනසක් ඇති කිරීමෙහි ලා සාමූහික එකඟතාවයකින් යුතු ව උචිත කාර්යයන් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.
- ✓ සැලසුම් සකස් කිරීමේ දී මෙන් ම ක්‍රියාත්මක වීමේ දී තම දායකත්වය පිළිබඳ ව ස්වයං ඇගයීමක යෙදෙයි.
- ✓ තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ හැකියා අගය කරයි.
- ✓ තොරතුරු හුවමාරුවේ දී විවිධ ක්‍රම භාවිත කරයි.
- ✓ තොරතුරු හුවමාරුවේ දී අන් අයට හිරිහැර නොවන පරිදි චර්යා පවත්වා ගනියි.
- ✓ පාසලේ මෑත අතීතයේ සිදු වූ සංවර්ධනාත්මක වෙනස්කම් අගයයි.
- ✓ අතීතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී යොදා ගත් ජන කථා රසවිඳියි.
- ✓ ජන ගායනා, හා ජන ක්‍රීඩා සඳහා වින්දනාත්මක ව සහභාගී වෙයි.
- ✓ විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් අතීතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී යොදා ගත් සැරසිලි නිර්මාණ කරයි.

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

නිර්මාණාත්මක, සෞන්දර්යාත්මක හා ශාරීරික නිපුණතා හා සම්බන්ධ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පුළුල් පරාසයක ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් අත්දැකීම් සපුරාලීමේ අවශ්‍යතාවය නව විෂය නිර්දේශයෙහි දක්නට ලැබෙන පැහැදිලි වෙනසකි. එවැනි වෙනසක් සඳහා පන්ති කාමරය පමණක් නොව සම්පූර්ණ පාසල් පරිසරය ද, සිසුන් ඒ දෙස බලන දෘෂ්ටි කෝණය ද වෙනස් විය යුතු ය.

එබැවින් පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන් සංවිධානය විය යුත්තේ දවස පුරා අසුන්ගත ව සිටීම වෙනුවට විවිධ තැන්වල විවිධ ඉරියව්වෙන් හා සතුටෙන් නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන දරුවන් පිරිසක් දැකිය හැකි වන පරිදිය.

මේ සඳහා සැලසුම් කරනු ලබන පන්තියක තිබිය යුතු ලක්ෂණ මෙසේ ය.

- ✓ පාසල් කාලය තුළ දී සිසුනට ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උචිත අයුරින් ඉගෙනුම් පරිසරය සකස් කිරීම.
- ✓ එළිමහන් ඉගෙනුම් අවස්ථා සඳහා පහසුකම් සැපයීම.
- ✓ පාසලේ ක්‍රීඩා, සෞන්දර්යාත්මක කටයුතු හා වෙනස් විෂය සමගාමී කටයුතු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

සිසු ප්‍රගතිය තක්සේරු කිරීම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් විෂයය හා සම්බන්ධ තක්සේරු කිරීමේ දී එම ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය තුළින් සිසුනට ලබා දීමට බලාපොරොත්තු වන දැනුම, කුසලතා ආකල්ප හා පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. එසේ ම සමාජීය දක්ෂතා කෙරෙහි ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

ඒ ඒ සිසු කණ්ඩායම් හෝ තනි තනි සිසුන් තුළ හෝ ඇති ඌනතා, ඉදිරි ඉගෙනුම් කටයුතුවල දී මග හරවා ගනිමින් ඉක්මනින් ඉගෙනුම් හැකියා පෙන්නුම් කරන සිසුන් සඳහා තව දුරටත් පෙළඹීමක් ඇති වන අරමුණෙන් මෙම තක්සේරු කිරීම් කළ යුතු ය.

මෙහි දී බොහෝ විට විධිමත් ඇගයීම් ක්‍රමවලට පරිබාහිර ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට සිදු වේ. සිසුන් වැඩෙහි යෙදී සිටින අවස්ථාවල ඔවුන් නිරීක්ෂණයෙන්, සවන් දීමෙන් සහ ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම වැනි ක්‍රියාවලින් මගින් මෙම අවස්ථා මතු කර ගත හැකි වනු ඇත. ඒවා ක්‍රමවත් ව වාර්තා කර ගැනීමට ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙහි ඇතුළත් තක්සේරු වාර්තා සටහන් භාවිත කළ හැකි ය.

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 කල්වේලා ඇති ව සිසුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කරන්න.
- ✶ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරේ අවධානය යොමු කරන්න.
  - ✦ පවරන සීමිත ගෙදර වැඩ කොටස් සිසුන් විසින් ම කළ යුතු බව
  - ✦ ගුවන් විදුලි හා රූපවාහිනී වැඩසටහන් තෝරා ගැනීමට උදවු කළ යුතු බව
  - ✦ නිවසේ දී කළ යුතු වැඩ සඳහා උදවු දීම

    උදාහරණ : රාත්‍රි අහස නිරීක්ෂණ, ඖෂධ පැළෑටි හඳුනා ගැනීම, ඓතිහාසික වටිනාකමක් ඇති ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.1 පැළෑටි හා ගස්වැල්

අතීතයේ අපේ මුතුන් මිත්තන් හා ඔවුන්ට සමීප පරිසරයේ පැළෑටි හා ගස්වැල් අතර වූයේ විශිෂ්ට සබඳතාවකි. කෙමෙන් කෙමෙන් මෙම සබඳතාව පිරිහීයාම පිළිබඳ ව කම්පාවීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. අපේ බාල පුරපුර පෙර කී විශිෂ්ට සබඳතාව සඳහා යොමු කිරීම යුගයේ කාර්යය භාරයකි. මෙම තේමාවේ දී පැළෑටි හා ගස්වැල් වැඩීමට අවශ්‍ය පරිසර සාධක විද්‍යාත්මක ව සොයා බලන අතර ම අපේ පරිසරයේ ඇති වටිනා පැළෑටි හා ගස්වැල් හඳුනා ගැනීමට, රැක ගැනීමට හා වැවීමට යොමු කෙරේ.එපමණකින් නොනැවතී විශේෂයෙන් ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති පැළෑටි හා ගස්වැල්වලින් යුත් පරිසරයක් ඇති කිරීමට දායක වීම ද සිදු වේ. තමන්ට ද අනුන්ට ද සුවදායී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා හදා වඩා රැක බලා ගන්නා පරිසරයක් දායාද කිරීමට ද මෙහි දී හුරුවක් ඇති කිරීම අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා

★ පැළෑටි වැඩීම සඳහා විවිධ සාධක බලපාන ආකාරය වාර්තා කරයි.
★ ශාකයක ප්‍රධාන කොටසක් ලෙස මල් හඳුනාගෙන ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන අගය කරයි.
★ ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධය හඳුනා ගනිමින් වාර්තා කරයි.
★ ඖෂධීය වටිනාකමක් සහිත ශාක සංරක්ෂණයට දායක වෙයි.
★ ශාක කොටස් ඇසුරින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
★ ශාකවල වටිනාකම මතු වන පණිවිඩ රැගත් ගායනා හා රංගනවල නිරත වෙයි.
★ ගස්වැල් හා සම්බන්ධිත නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල වින්දනාත්මක ව නියැලෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව සිසුන්ට ලබා දෙන්න.

✠ පාසල් වත්තට සිසුන් රැගෙන යන්න. මල් ඇති ගසක් හෝ වැලක් හෝ එම වර්ගයේ ම කුඩා පැළයක් සමඟ සැසඳීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න. සංසන්දනය කරන ලද එම තොරතුරු පන්තියට වාර්තා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

  කුඩා පැළ, ගසක් හෝ වැලක් වී කාලයෙන් කාලයට මල් පිපෙන බවත්, අප මෙවැනි කුඩා පැළ වවා රැක බලා ගැනීම අවට පරිසරය අලංකාර වීමට හේතු වන බවත් අවධාරණය කරන්න.

- කාලයකට පමණක් පිපෙන මල් වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.
- අඹ, රඹුටන් ආදී ගස්වල ගෙඩි හට ගැනීමට හා මල් හට ගැනීමට විශේෂ කාල ඇත. තම ප්‍රදේශයේ බහුල ව වැවෙන පලතුරු වර්ගවල මල් පිපෙන කාල පිළිබඳ ව ද ප්‍රදේශය අනුව රබර්, තේක්ක, අඹ ආදී වෙනත් ශාක පිළිබඳ ව ද මෙහි දී සලකා බැලිය හැකි ය.

උදාහරණ :

මල	කාලය
එරබදු	අවුරුදු කාලය
ඇසල	ඇසල මාසය

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

මෙම සටහන පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරමින් විටින් විට මල් පිපෙන කාලය පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් කරන්න. එය අඛණ්ඩ ව පවත්වා ගෙන යන්න.

✠ මල් පිපෙන කාලය ගැන කියවෙන කවි, ගී පිළිබඳ සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.

උදාහරණ :- ඇහැල මලින් ගස් පිරීලා
බලන්න හරි ලස්සනයි ... (නරබෑනා නාට්‍ය)
එරබදු මල් මොට්ටු මොට්ටු
අවුරුද්දත් කිට්ටු කිට්ටු ...

හැකිනම් මෙම මල් සොයා සිසුනට නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- කාල නියමයක් නැති ව මල් පිපෙන පැළෑටි හා ගස්වැල් ආදිය පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. උදාහරණ :- පොල්, කෙසෙල්, ගිරිතිල්ල සිසුන්ගේ ද අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ පිළිබඳ ව තොරතුරු කතා බහ කරන්න.
- පාසල හා නිවස අවට පරිසරයේ වැඩෙන පැළෑටි හා ගස්වැල් පිළබඳ ව ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. එම තොරතුරු වාර්තා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

✠ සිසුන්ට මල් කීපයක් සහ එම වර්ගයේ ම පත්‍ර ගෙනන ලෙස පවසන්න.
ශාකයක ප්‍රධාන කොටසක් ලෙස මල්, අවධාරණය කරන්න.

- එම මල් වියළා පොතක ඇලවීමට යොමු කරන්න. (මල හා පත්‍රය නොකැඩෙන සේ පරණ පුවත් පතක පිටු අතර තබා, එම පිටු මත බරක් තැබීමෙන් ඇලවීමට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගත හැකි ය.) එක පිටුවක එක මලක් හා එම වර්ගයේ ම පත්‍රය බැගින් ඇලවීම සුදුසු ය.
මල්, පොතක පිටුවල ඇලවීමෙන් පසු, පහත සඳහන් ආකාරයට එම තොරතුරු ඇතුළත් කරන්න.
  මලේ නම :
  වියළීමට පෙර පාට :
  වියළීමෙන් පසු පාට :
- මේ ආකාරයට සකස් කර ගත් පොත අගය කරන්න.

✠ මල්වලින් පිරි ගෙවත්තක් නැරඹීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- එම චාරිකාවේ දී මල් වැඩිපුර හට ගන්නේ පැළෑටිවල/ගස්වැල්වල කුමන අතුවල දැ යි නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- මල් වැඩිපුර හට ගෙන ඇති හිරු එළිය කෙළින් ම ලැබෙන අතුවල ද? නැතිනම් සෙවන සහිත අතුවල දැ යි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- අලංකාර මල් සහිත ගෙවත්තක් තිබීමෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන මොනවා දැ යි සාකච්ඡා කරන්න.
- තම පාසල් වත්ත අලංකාර කිරීම සඳහා මල් වවා ඇති ආකාරය පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. තව දුරටත් පාසල් වත්ත මල්වලින් අලංකාර කිරීමට අපට කළ හැකි දේ යෝජනා කර ක්‍රියාත්මක කිරීමට දිරි දෙන්න.

✠ දෙමාපිය සහයෝගය ඇති ව ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. කල් තබා දෙමාපියන් මේ පිළිබඳ දැනුවත් කර තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබා දෙන්න.

- පහත සඳහන් පරිදි ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධතා සොයා බැලීමට සිසුන් යොදවන්න.

ආහාර ලබා ගැනීමට ශාක වෙත එන සතුන් :
  මල්වල පැණි බීමට එන සමනලුන්, මී මැස්සන් හා බට්ටිච්චන්
  ගෙඩි කෑමට එන ලේනුන්, වඳුරන් හා ගිරවුන් ආදී කුරුල්ලන්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

කොළ කන දළඹුවන්, ගොළුබෙල්ලන්, වඳුරන් සහ ගවයන් ආදී සතුන්
ශාකවල මුල් හා කඳන් කා දමන වේයන්

ශාක ආශ්‍රිත ව නිවාස තනා ගන්නා සතුන් :
ශාක මත කූඩු තනන විවිධ කොක්කු, වඩු කුරුල්ලන් ආදී පක්ෂීන්
ශාක මත කූඩු තනන ලේනුන් හා වෙනත් සතුන්
ශාකවල පත්‍ර ආශ්‍රයෙන් කූඩු තනා ගන්නා දිමියන් වැනි සතුන්

අවු වැසි පීඩාවලින් බේරීම සඳහා ශාකවල සෙවන සොයන සතුන් :
ශාක පත්‍රවල ආරක්ෂාව සොයන කුරුල්ලන්
ගසේ සෙවන යටට දිව එන ගවයන් ආදී සතුන්

ශාක මත රාත්‍රිය ගත කරන සතුන් :
බකමූණන්, උගුඩුවන් වැනි සතුන්

මෙයට අමතර ව බොහෝ සතුන් රාත්‍රි කාලයේ ආරක්ෂාව පිණිස ගස් මත ගත කරන බව පෙන්වා දෙන්න. (උදාහරණ : කොකුන්, මයිනන්, වැහිළිහිණියන් ආදී පක්ෂීන් හා රිලවුන්, වඳුරන් ආදී ලොකු සතුන්)

- මෙම අත්දැකීම් ඇසුරු කර ගෙන සතුන්ගෙන් ශාකවලට සිදුවන යහපත හා අයහපත පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  උදාහරණ:
  සතුන්ගෙන් ශාකවලට සිදුවන යහපත :
  - මල් පැණි බීමට එන සමනලුන්, මී මැස්සන් ආදී සතුන් මගින් මල්වල පරාග පෝෂණය සිදුවීම
  - පලතුරු හා වෙනත් ගෙඩි වර්ග කෑමට එන වවුලන්, ගිරවුන් ආදී සතුන් මගින් ශාකවල බීජ විවිෂ ස්ථානවලට විසිරීයාම
  - ගවයන්, එළුවන් ආදී සතුන්ගේ මල මූත්‍ර ශාකවලට පොහොරවීම

  සතුන්ගෙන් ශාකවලට සිදුවන අයහපත :
  - සතුන් ශාකවල දළු, පත්‍ර, මල්, ගෙඩි හා කරල් ආදිය කා දැමීම නිසා ශාකවලට හානි සිදුවීම
  - දිමියන් ආදී සතුන් ශාක පත්‍ර එකතු කොට කූඩු (දිමි ගොටු) තැනීම නිසා ශාකවල වර්ධනය බාලවීම
  - වල් අලි, වල් ඌරන් සහ ඉත්තෑවන් ආදි සතුන් ගස්වල අතු කඩා දැමීම හා ගස් පෙරළා දැමීම

- සතුන්ගෙන් සිදුවන යහපත හා අයහපත පිළිබඳ ව සිසු අදහස් ද උදවු කර ගන්න. ශාක හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධය පිළිබඳ සිසුන් ලබා ගත් අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න. ඒවා ඇසුරින් කවි හා ගීත නිර්මාණය කිරීමට, ඒවා ගායනා කිරීමට, චිත්‍ර ඇඳීමට, සතුන්ගේ හැසිරීම් අනුකරණය කිරීමට, කෙටි නාට්‍ය නිර්මාණය කර රඟ දැක්වීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ පෙර දින කරනු ලබන දැනුම් දීමකින් සිසුන් ලවා විවිධ මල් වර්ග ගෙන්වා ගන්න.

- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එක් එක් කණ්ඩායම සුදු, කහ, රතු, රෝස හා තැඹිලි ආදී වශයෙන් නම් කරන්න. එකතු කර ගත් මල් අතරින් තම කණ්ඩායම හඳුන් වන පාට සහිත මල් තමන්ගේ කණ්ඩායම වෙත ලබා ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්න.
- ඉන් පසු තම කණ්ඩායමට ලැබුණු මල් වෙනත් ලක්ෂණයන් සහ ගුණයන් මත කාණ්ඩ කිරීමට සලස්වන්න.
  උදාහරණ : පෙති ප්‍රමාණ
  පෙතිවල හැඩය

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

රේණුවල ස්වභාවය
පැහැයේ අඩු වැඩි බව
නටුවේ ස්වභාවය ... වැනි ලක්ෂණ

- එක සිසුවකුට එක මලක් බැගින් තෝරා ගැනීමට කියන්න. එම මල ප්‍රවේශමෙන් කොටස්වලට වෙන් කිරීමට කියන්න. එක මලක කොටස් සියල්ල වෙන වෙන ම සුදුපාට කඩදාසියක් මත තැබීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ එක් එක් සිසුවා නිරීක්ෂණය කළ මල් පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වෙන වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

මලේ නම	පෙති සංඛ්‍යාව	වර්ණය	වෙනත් උපාංග

- මල් වර්ගවල පාට හා නම් උදව් කර ගෙන ගීතයක් නිර්මාණය කර ගෙන අත්පොඩි ගසමින් හා ආදේශ වාදන භාණ්ඩ වාදනය කරමින් ගායනයට අවස්ථා සලසන්න.

උදාහරණ :- අක්ෂර දෙකෙන් දෙක තාල තැබීම

x x x x
සුදු රතු කහ නිල්
x x x x
අතු අග පිපි මල්
x x x x
අර ගෙන බැති යෙන්
x x x x
අපි යමු පන් සල්
(තාලයට තබන අක්ෂරය උඩ x යොදා ඇත)

උදාහරණ :- අක්ෂර තුනෙන් තුන තාල තැබීම

x x x x
ඉද්ද සමන් පිච්ච කැකුළු
x x x x
වගෙයි අපිත් පුංචි කැකුළු
(තාලයට තබන අක්ෂරය උඩ x යොදා ඇත)

උදාහරණ :- අක්ෂර හතරෙන් හතර තාල තැබීම

x x x x
වතුසුදු අරලිය වදමල් රත්මල්
x x x x
ගස්වල වැල්වල විල්වල පිපිමල්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

(තාලයට තබන අක්ෂරය උඩ x යොදා ඇත. මෙම ගායනවල තාල ස්ථානය ලකුණු කර ඇත්තේ ගුරුවරයාගේ දැන ගැනීම සඳහා පමණි.)

- මල් වත්ත හා මල් සම්බන්ධව කෙරෙන රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. මේ සඳහා ගැළපෙන ගායනයක් යොදා ගත හැකි ය.

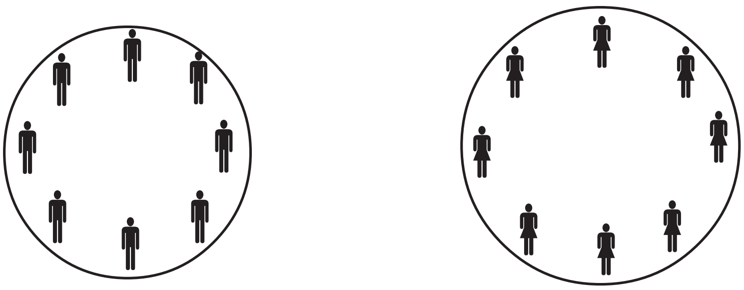
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගෙනෙන ලද මල් ගෙන මල් මාලා සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සකස් කර ගත් මල් මාලා දැතට ගෙන මල් නැටුමක් සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. ගායන වාදන යොදා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ගස් වැල් සම්බන්ධව කතාන්තර ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලස්වන්න.
  උදාහරණ:- ශ්‍රී පාදය සොයා ගත් හැටි

ක්‍රියාකාරකම 3

- පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකකට එක හා දෙක වශයෙන් සිසුන් බෙදන්න.
- සෑම සිසුවකුට ම නිරීක්ෂණය කරන ලද මලක නම ලියන ලද කාඩ්පතක් පැළඳ ගැනීමට සලස්වන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකෙහි ම විවිධ ලක්ෂණ ඇති මල් වර්ග එක සමානව පැතිරී තිබීම අවශ්‍ය වේ.
- සිසුන්ට ඒ මේ අත දුවන්නට සලස්වන්න.
  ගුරුතුමිය මලක සුවිශේෂ ලක්ෂණයක් පවසන්න.
  උදාහරණ : කහපාට මල්

පෙති පහක මල්	කෑමට, බීමට ගන්නා මල්
පෙති පහක සුදු මල්	රෑට පිපෙන මල්
දියේ පිපෙන මල්	

- එම ලක්ෂණය ඇති මල පැළඳ ගෙන සිටින සිසුන් වෙන් වී රවුමක් ද එම ලක්ෂණය නොමැති මල් පැළඳ ගෙන සිටින සිසුන් වෙනත් රවුමක් ද වශයෙන් සකස් වීමට උපදෙස් දෙන්න.



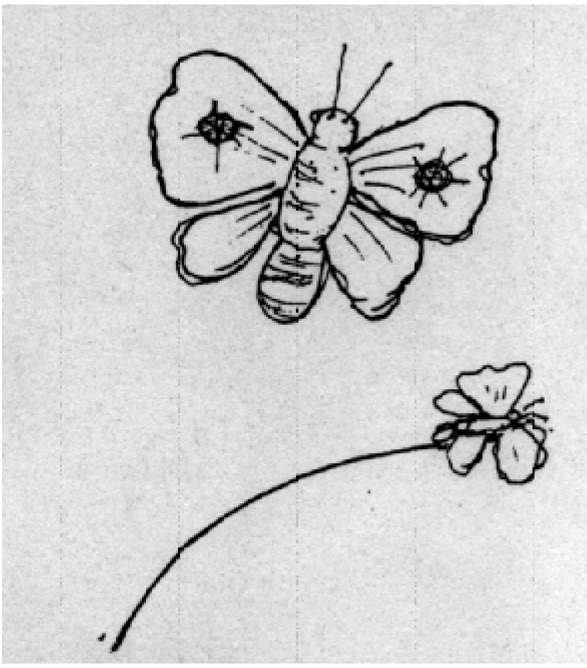
- කණ්ඩායම් දෙකෙහි ම සිසුන් දෙදෙනකු ලවා එකිනෙක කණ්ඩායම්වල නිවැරදි තාවය පරීක්ෂා කිරීමට සලස්වන්න. ඒ අනුව ලකුණක් /කොඩියක් ලබා ගැනීමට සලස්වන්න.
- අනතුරුව සිසුන් ඒ මේ අත දුව වන්න. විධානයකින් පසුව ඉහත ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරවන්න.
- ගුරුවරයා සෑම වාරයක් පාසාම කණ්ඩායම් වීමේ නිවරද තාවය පරීක්ෂා කර බලන්න.
- අවසානයේ දී සිසුන් කණ්ඩායම් වූයේ මල්වල කවර ලක්ෂණ පදනම් කර ගෙන දැයි සාකච්ඡා කරන්න.
- නිදහස් අවස්ථාවල දී සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අනුබල දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ වර්ණ කඩදාසි, සිහින් කම්බි, ඉරටු, නූල්, ගම්/පාප්ප සපයා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් කැමති ආකාරයට මලක්/මල් පොකුරක් නිර්මාණය කිරීමට සලස්වන්න. අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ද කරන්න.
- එසේ ම සමනලයෙක් නිර්මාණය කිරීමට ගැළපෙන වර්ණ කඩදාසි කැබලි කිහිපයක් සහ දිග

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ඉරටුවක් සපයා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.



- ය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  i. මදක් ඝනකම ඇති සමනලයාට ගැළපෙන ලොතරැයි, ටොපි දවටන වැනි ඉවත ලන වර්ණවත්කඩදාසියකින් සමනලයකුගේ හැඩය ගත් එකම ප්‍රමාණයේ හැඩතල දෙකක් කපා ගන්න.
  ii. ඉරටුවේ නැමෙන සුළු කොටස මැදිකොට මැලියම්/පාප්ප ගෑ රූප හැඩතල දෙක එකට තබා හොඳින් අලවා ගන්න. අවශ්‍ය නම් තව දුරටත් සායම්වලින් සමනලයා අලංකාර කර ගත හැකි ය.
  iii. හොඳින් වේලුණු පසු සමනලයා සවි කළ ඉරටුවේ මුල අතට ගෙන අත උස් පහත් කරමින් ඇඟිලි දෙකකින් දෙපසට කරකවන්න.
  iv. කලින් නිර්මාණය කළ මල සමීපයට පියාඹන ආකාරයට සමනලයා ඉහත පරිදි චලනය කරවන්න.

- මල් හා සතුන් සම්බන්ධ කවි, ගී සිසුන් සමඟ නිර්මාණය කරන්න.
- සාදා ගත් නිර්මාණ භාවිතයට ගනිමින් මල් සහ සමනලුන් ආශ්‍රිත කවි, ගී සින්දු ගායනය කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථා ලබා දෙන්න.
  මෙහි දී ආදේශ වාද්‍ය භාණ්ඩවලින් තාල තබමින් නිර්මාණය කරන ලද කවි, ගී ගායනය තුළින් වින්දනයක් ලබා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසුන් විසින් නිර්මාණ කර ගන්නා ලද නාටක පන්තියේ ඉදිරිපත් කිරීමට ද අවස්ථාව සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ ආහාර සඳහා ගන්නා මල් කිහිපයක් පන්තියට ගෙන එන ලෙස සිසුන්ට දැනුම් දෙන්න. ඒවායේ ආහාරයට ගනු ලබන කොටස් මොනවා දැ යි සිසුන් කණ්ඩායම් කර නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- ආහාර පාන සඳහා පමණක් නොව ඖෂධ සඳහා ද පත්‍ර හා මල් ප්‍රයෝජනයට ගන්නා බව පෙන්වා දෙන්න. රණවරා හා බෙලි ආදී මල් වර්ග ද, හාතාවාරිය හා ගොටුකොළ ආදී පත්‍ර ද මීට උදාහරණ වේ.
- සිසුන් ද සම්බන්ධ කර ගෙන ඖෂධීය මල්වලින් පානයක් සකස් කරන්න. එහි දී වැඩ බෙදා ගෙන ඒ ඒ වැඩ කොටස් කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. සෑම සිසුවකු ම වගකීමක් දැරීම සඳහා දිරිගන්වන්න.
- පසුව මෙම පානය සිසුන් සමඟ බෙදා හදා ගන්න. මෙබඳු ආහාරවලින් ශරීරයට ඉටු වන යහපත පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- පසු ප්‍රයෝජනය සඳහා කල් තබා ගැනීමට පිළියෙල කර ගත් මල්වලට උදාහරණ ඉදිරිපත් කරන්න. (බොහෝ නිවෙස්වල මෙබඳු ද්‍රව්‍ය තැන්පත් කර ගෙන ඇත. නැතිනම් බෙහෙත් බඩු කඩයකින්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

උදාහරණ ලබා ගත හැකි ය) වියළීම මල් කල් තබා ගත හැකි එක් ක්‍රමයක් බව මෙයින් පෙන්වා දෙන්න.

- ප්‍රදේශයෙන් ලබා ගත හැකි ඖෂධීය වශයෙන් ප්‍රයෝජනවත් මල් එකතු කිරීමට සලස්වන්න. ඒවා වියළා ගත හැකි ආකාරය හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කරන්න.

ඔසු පැන් මෙන් ම කොළ කැඳ වර්ග සකසා ගැනීම සඳහා ද ඖෂධීය ශාකවල වැදගත්කම අවධාරණය කර එබඳු එක් පැලයක් හෝ සිටුවා සාත්තු කර රැක බලා ගැනීමට යොමු කරන්න.

✠ අලංකාරය පිණිස තබන මල් බඳුන්වල මල් හා පත්‍ර වැඩි දිනක් තබා ගන්නේ කෙසේ දැ යි සිසු අත්දැකීම් ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

උදාහරණ :- දින කිහිපයකට වරක් නටුවල මුල කොටසින් ස්වල්පයක් කපා දැමීම.
ඇස්ප්‍රීන් පෙති ¼ පමණ ජලයට දැමීම.
දිනපතා පරණ වතුර ඉවත් කොට බඳුනට අලුත් වතුර දැමීම.
....
....

- තම කණ්ඩායම් මේසය මත තැබීමට අලංකාර මල් බඳුනක් සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. මල් බඳුන සකස් කිරීමේ දී මල් තෝරා ගැනීම. වියළී ගිය හා හානි වූ කොටස් කපා ඉවත් කිරීම, බඳුනට ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් දැමීම, නියමිත හැඩයට මල් තැන්පත් කිරීම ආදිය පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමු කරවිය යුතු ය.
- මල් යොදා ගනිමින් පන්ති කාමරයේ බිත්ති අලංකාර කිරීම සඳහා බිත්ති සැරසිලි නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට කණ්ඩායම් වශයෙන් අවස්ථා සපයන්න.
- ආගමික, සමාජයීය හා සංස්කෘතික කටයුතුවල දී මල් හා පත්‍ර යොදා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව ද සිසුන් තුළ විමසිලිමත් බවක් ඇති කරන්න.
  ආගමික කටයුතු : මල් පූජා කිරීම, ..., ...
  සමාජයීය කටයුතු : මංගල අවස්ථා, අවමංගල අවස්ථා, ...
  මේවා පිළිබඳ ව සිසු අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙම තේමාවේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී සුදුසු අවස්ථාවන් සඳහා කණ්ඩායම් වශයෙන් ව්‍යාපෘති පැවරිය හැකි ය.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.2 අප අවට සතුන්

පැළෑටි හා ගස්වැල් සතුන් මෙන් ම අප ද මෙම පරිසරයේ ම කොටස් කරුවන් ය. වඩා බුද්ධිමත් ජීවියකු ලෙස අප ක්‍රියා කළ යුත්තේ අප හා සමානවම පරිසරයට උරුමයක් ඇති සතුන් ආරක්ෂා කිරීමේ ආකල්පයකින් යුතුව ය. එමෙන් ම සතුන්ගෙන් බෝවන රෝග අවම වන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේ වගකීම ද අප වෙත පැවරේ.
මෙම තේමාවේ දී සතුන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණ පිළිබඳ ගවේෂණශීලී වීමට ද, සතුන් ආරක්ෂා කිරීමට යොමු වීමට ද සිදු වේ. එමෙන් ම සතුන්ගෙන් හට ගන්නා රෝග පිළිබඳ ව අවදියෙන් සිට ආරක්ෂා වීමට ද මෙම තේමාවෙන් යොමු වේ.

නිපුණතා

★ ආසන්න පරිසරයේ වෙසෙන සතුන් පිළිබඳ තොරතුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
★ සතුන්ගේ ස්වභාවික ලක්ෂණ හා විශේෂ හැකියා පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
★ සතුන්ගෙන් ඇති විය හැකි රෝග පිළිබඳ ව දැනුවත් වෙමින් ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට ක්‍රියා කරයි.
★ විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් සතුන් පිළිබඳ නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
★ සත්ත්ව චරිත නිරූපණය කරමින් ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
★ සතුන් ද පරිසරයේ කොටසක් ලෙස පිළිගනිමින් සතුන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට දායක වෙයි.
★ සත්ත්ව චර්යා නිරූපණය කෙරෙන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ මෙම තේමාව ආරම්භයේ දී හෝ දින කිහිපයකට පෙර හෝ සතුන් නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න. එසේ ම අනතුරු සිදු නොවන අයුරින් පහසුවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකි සතුන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. හඳුනා ගන්නා සතුන් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගත හැකි ක්‍රම පෙන්වා දෙන්න. (උදාහරණ: තොරතුරු ලියා ගැනීම, සතුන්ගේ හැසිරීම්, කටු රූප සටහන් ඇඳීම)
නිවස තුළ හා නිවස අවට පරිසරයේ දිවා කාලයේ දී මෙන් ම රාත්‍රි කාලයේත් හැසිරෙන විවිධ සතුන් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. නොයෙකුත් කුරුල්ලන්, කෘමීන්, මකුළුවන්, සිවුපාවුන්, උරගයන්, පණුවන්, බෙල්ලන් දිවා කාලයේ දී පහසුවෙන් දැකිය හැකි ය. පාසලට යන එන මග තොට දී ද සතුන් දැක ගත හැකි ය.
උදාහරණ:- විදුලි කම්බි මත වසා සිටින සතුන්, කුඹුරුවල සිටින් සතුන් වැනි
පොකුණක හෝ ජලාශයක නම් විවිධ මත්ස්‍ය වර්ග ඇතුළු ජලජ සතුන් දැක ගත හැකි වේ. (වවුලන්, බකමූණන්, කෘමීන් වැනි නිශාචර සතුන් ද සමහර සිවුපාවුන් හා සර්පයින් ද රාත්‍රි කාලයේ දැක ගත හැකි ය.)
මෙම සතුන්ගේ නම්, ඔවුන් බහුල ව දකින වේලාවන් ස්ථාන, ගමන් විධි, ශබ්ද නගන ආකාරය ආදිය හඳුනා ගෙන පන්තියට වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න. වැසි අවස්ථාවල වැඩිපුර හැසිරෙන්නට කැමැත්තක් දක්වන සතුන් ද හඳුනා ගැනීමට සැලැස්විය හැකි නම් වැදගත් වේ.
ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම යටතේ තව දුරටත් සතුන් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. ප්‍රමාණවත් පරිදි ඉහත ක්‍රියාකාරකම් දෙකෙහි යෙදීමට නොහැකි වූ සිසුන්ට මේ නිසා තව දුරටත් අත්දැකීමක් ලබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. පාසල් ගොඩනැගිලි තුළත්, ඉන් පිටත භූමියේත් හැසිරෙන සතුන් අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
පන්තියේ සිසුන් එකතු කර ගත් තොරතුරු අනුව ඔවුන් නිරීක්ෂණය කළ සතුන් වර්ග කිරීමට සිසුන් ට උපදෙස් දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

උදාහරණ 1 : පාද පිහිටීම අනුව : පාද රාශියක් ඇති, පාද අටක් ඇති, පාද හයක් ඇති, සිවු පා, දෙපා සහ පාද නැති වශයෙන්

උදාහරණ 2 : ශරීර වර්ණය අනුව : සුදු පාට, කළු පාට, දුඹුරු පාට, කහ පාට හා විවිධ පාට ආදී වශයෙන්

උදාහරණ3 : ආහාර වර්ගය අනුව : ශාක පත්‍ර, ගෙඩි හෝ කරල්, මල්, මල් පැණි, සීනි හෝ පැණි, කුඩා සතුන්, මස්, මාළු, වෙනත් සතුන්ගේ ලේ හෝ සියලු දේ ආහාරයට ගන්නා සතුන් වශයෙන්

- මෙම සතුන් තවත් ආකාරයන්ට වර්ග කළ හැකි දැ යි බැලීමට සිසුනට අවස්ථාව දෙන්න.
- මෙම වර්ග කිරීම් වගුවකට ඇතුළත් කර එය සිසුන්ගේ අභ්‍යාස පොත්වල සටහන් කර ගැනීමට ඉඩ සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ තමාගේ සිත් ගත් සතකුගේ රූපයක් තෙලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. මැටි කුට්ටියක් හෝ රිජිෆෝම් කැබැල්ලක් හෝ ගෙන පිහි තලයකින් හෝ ලී පතුරක් භාවිත කරමින් හෝ මෙය කළ හැකි ය. පසුව සිසුන් සියලු දෙනාගේ නිර්මාණ එකතු කොට පන්ති මට්ටමින් ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වන්න. සිසු නිර්මාණ අගයන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ සතුන්ගේ විශේෂ හැකියා යන මාතෘකාව යටතේ බිත්ති පුවත් පතක් ආරම්භ කිරීමට සලස්වන්න. එම මාතෘකාව යටතේ තොරතුරු රැස් කර ලිපි ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. පින්තූර හා ඡායාරූප සමඟ ලිපි ඉදිරිපත් කිරීම වැදගත් ය.

- එදිනෙදා පුවත් පත්වල පළවන ඡායාරූප හා තොරතුරු ආදිය මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය. එක් ලිපියක වගන්ති කිහිපයක් පමණක් ඇතුළත් වීම ප්‍රමාණවත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ මිනිසා සතු ව නොපවතින සමහර හැකියා සතුන්ට ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
    සමහර සතුන්ට ඉව ඇති බව, තියුණු ලෙස කන් ඇසීම, ඇස් පෙනීම ඇති බව
    උදාහරණ :- බල්ලා, පූසා
        පරිසර තත්ත්වයන් වෙනස් වන විට සමහර සතුන් හැසිරෙන ආකාරය
    උදාහරණ :
    - වැහිළිහිණියන් පියාඹීම

- මෙවැනි අවස්ථා දැක්වෙන කතන්දර සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
    - සුනාමි විපත් අවස්ථාවේ ඉව පිහිට කොට ගත් සත්තු ඊට හසු නොවී ආරක්ෂා ස්ථාන සොයා යාම
- සතුන්ගේ මෙබඳු විශේෂ හැකියා මිනිසා විසින් ද ප්‍රයෝජනයට ගත් හා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- සමහර සතුන් අතීතයේ කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා සහ වෙනත් විවිධ ප්‍රයෝජන සඳහා යොදා ගත් ආකාරය පෙන්වා දෙන්න. ගමනාගමනය සඳහා යොදා ගැනීම, තවලම්වල බඩු ගෙන යාම, තම ආරක්ෂාව, සතුන් දඩයම් කිරීමේ දී සහාය වීම, පණිවුඩ ගෙන යාම කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලට උදවු කිරීම... වැනි උදාහරණ : ඇටි කුකුලා, වගාවට හානි කරන ගොලුබෙල්ලා විනාශ කිරීම ... වැනි
- සතුන් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන වර්තමාන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව ද කතා කරන්න. තම ආරක්ෂාව, අපරාධකරුවන් හඳුනා ගැනීම, මත් ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම, බිම් බෝම්බ හඳුනා ගැනීම, උදවු අවශ්‍ය අයට උදවු වීම, ක්‍රීඩා සඳහා යොදා ගැනීම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

තමන් දන්නා සතකුගේ විශේෂ හැකියාවන් (උදාහරණ : වචන හසුරුවන ගිරවෙක්, පීනන්නට දක්ෂ බල්ලෙක්) අළලා කවි/ගීත රචනා කිරීමට යොමු කරන්න. පන්තිය ඉදිරියේ මෙම කවි/ගීත ගායනා කිරීමට සලස්වන්න.

උදාහරණ :

ගුම් ගුම් හඬ දීලා
හොඳම තැනක් බලලා
මුං ඇට තරමේ මැටි ගුලි ගෙනල්ලා
එක පිට එක තබලා
රන් කුඹලා උළුවස්සේ උඩ අපේ
පුංචි ගෙයක් හැදුවා
පොඩි පොඩි කාමර වෙන් කෙරුවා
සන්තෝසෙන් රුං හඬ දීලා
අද හෙට තව තව වැඩි වෙනවා
පැතුම් ගොඩක් ඇත හිත යට සැඟවීලා
ගුම් ගුම් ....
හදාපු ගෙය පුච්චා දැමුවා
කොහු මිටකින් ඇනලා කැඩුවා
ඉකි බිඳ බිඳ කුඹලා හැඬුවා
කුඹලෝ නුඹ මෙන් මමත් එදා හැඬුවා
ගුම් ගුම් ...
එහා ගෙදර අපේ සුමනක්කා
එක්කල මම ගේකුත් හැදුවා
ඒකත් අම්මා ඇවිත් කැඩුවා
ඔයයි මමයි හැදු පුංචි ගෙවල් කැඩුවා
ගුම් ගුම් ...

(පද රචනය :ක්ලෝඩ් ද සොයිසා)

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ මැන දී අසනීප වූ පවුලේ කෙනකු හෝ අසල්වැසියකු හෝ පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- මෙම අසනීප පිළිබඳ ව ඔවුන් දන්නා තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න. මෙම අසනීප මැලේරියාව, ඩෙංගු, චිකුන් ගුන්යා, පාචනය, ජල භීතිකාව වැනි රෝග විය හැකි ය.
- මේ රෝග සියල්ලක් ම වැළඳෙන්නේ විවිධ විෂබීජ වර්ග ශරීර ගත වීම නිසා බවත්, විෂබීජ අපේ ශරීරවලට ඇතුළුවන්නේ සතුන් මගින් බවත් පෙන්වා දෙන්න.

උදාහරණ:

	රෝගය	රෝග බීජ ගෙන එන්නා	අප සිරුරට ඇතුළු වන ආකාරය
1	මැලේරියාව	මදුරුවෙකි	ලේ උරාබීම සඳහා ශරීරය විද තුවාල කිරීමේ දී
2	ඩෙංගු	මදුරුවෙකි	ලේ උරාබීම සඳහා ශරීරය විද තුවාල කිරීමේ දී
3	චිකුන් ගුන්යා	මදුරුවෙකි	ලේ උරාබීම සඳහා ශරීරය විද තුවාල කිරීමේ දී
4	පාචනය	ගෙමැස්සා	අපේ අහාර මත ඇවිදීමේ දී හා ඒවා ලෙව කෑමේ දී
5	ජල භීතිකාව (පිස්සු බලු රෝගය)	බල්ලා, බළලා නරියා, වඳුරා	හපා කා තුවාල කළ විට කෙළවල තිබෙන විෂබීජ ශරීර ගත වීමෙන්
6	මහමාරිය	මීයා	මීයාගේ ඇඟේ වසන මැක්කෙක් මගින්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

7	බරවා	මදුරුවා	ලේ උරාබීම සඳහා ශරීරයට දෂ්ඨ කිරීමේ දී

- මදුරුවා, ගෙමැස්සා, බල්ලා, මීයා ආදී සතුන්ගේ තරමක විශාල පින්තූර සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරමින් මෙම තත්ත්වයන් විස්තර කිරීම වඩා ඵලදායක වනු ඇත.
- මෙම රෝග භයානක බවත්, බොහෝ විට මාරාන්තික බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම රෝග වැළඳීම වළක්වාලීමට අපට කළ හැකි දේ කුමක් දැ යි විමසන්න.
  මේ සඳහා
  - මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම (මේ සඳහා මදුරුවන් බෝවන ස්ථානවන වතුර එකතු වන තැන් නැති කර දැමීම ගැන සාකච්ඡා කරන්න)
  - මදුරුවන් තමන් වෙත ළඟා වීම වළක්වන ක්‍රම භාවිතය (මදුරුවන් බොහෝ විට නිවෙස්වලට ඇතුළු වන්නේ සවස් කාලයේ බැවින්, ඊට පෙර නිවසේ දොර ජනෙල් වසා දැමීම, දොර ජනෙල්වලට සවි කොට ඇති වාකවුළුවලට සියුම් දැල් සවි කිරීම, නිදන විට මදුරු දැල් භාවිතය)
  - මදුරුවන් පලවා හැරීමේ උපක්‍රම භාවිත කිරීම (මදුරුතලා ශාකය පුළුස්සා දුම් ගැසීම, පැඟිරි තෙල් ඇඟේ තවරා ගැනීම)
  - ගෙමැස්සන් අපේ ආහාර මතට පැමිණීම වැළැක්වීමේ උපක්‍රම යෙදීම (නිවස හා අවට පිරිසිදු ව තබා ගැනීම මඟින් මැස්සන් බෝවීම වැළැක්වීම, අපේ ආහාර වසා තැබීම)
  - මීයන් බෝවන්නේ අපිරිසිදු ස්ථානවලත්, අනවශ්‍ය ලෙස බඩු ගොඩ ගැසුණු ස්ථානවලත් බැවින් නිවස හා ඒ අවට පිරිසිදුවත්, ක්‍රමානුකූලවත් තබා ගැනීම.
  - මීයන් නිවසට ඇතුල් විය හැකි ස්ථාන වසා දැමීම.
  - නුපුරුදු හැසිරීම් පෙන්නුම් කරන බල්ලන් හා බළලුන් වෙතින් ඉවත් වීම, එවැනි සතුන් සුරතල් කිරීමට නොයාම, එවැනි සතුන් තමන් ඉදිරියට එන විට මග හැර ගොස් ආරක්ෂක ස්ථානයකට යාම.
  - අපිරිසිදු බල්ලන්ගෙන් හා බළලුන්ගෙන් කුෂ්ඨ ආදී නොයෙකුත් සමේ රෝග බෝවිය හැකි නිසා ඔවුන් සමඟ සුරතලයට නොයාම. (සතුන්ගේ ලොම් නාසයට යෑම)
- රෝග බෝ කරන සතුන්ගෙන් ප්‍රවේශම් වන ආකාරය පැහැදිලි කෙරෙන සේ දෙබස් සකස් කොට පන්තිය ඉදිරියේ ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට සලස්වන්න.
- රෝග බෝ කරන සතුන්ගෙන් ප්‍රවේශම් වන ආකාරය පැහැදිලි කෙරෙන පෝස්ටර් නිර්මාණය කර සුදුසු ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය සඳහා අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් කරන්න. මෙහි දී සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කිරීම වඩාත් වැදගත් ය.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ ගස්වැල් හා පැළෑටි තේමාවේ දී ගස්වැල් හා සතුන් අතර ඇති සම්බන්ධකම් කිහිපයක් ම සිසුන් විසින් හඳුනා ගෙන ඇත. මේවාට අමතර ව සතුන්ගෙන් අවට පරිසරයට හා එහි ජීවත් වන මිනිසා ඇතුළු වෙනත් සතුන්ට සේවාවන් සැපයෙන අනෙකුත් ක්‍රම කෙරෙහි ද සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

- පොළොව මත එකතු වන විවිධ අප ද්‍රව්‍ය, කැබලි කොට ඒවා දිරාපත් කරවන්නට උදවු වීම (උදාහරණ : වේයා, ගැඩවිල් පණුවා)
- කුණු කසල කා දැමීම (උදාහරණ : කපුටා)
- මිනිසා ඇතුළු අනෙක් සතුන්ට ආහාර ලබා දීම (උදාහරණ : එළදෙනගෙන් කිරි)
- ඖෂධ ලබා දීම (උදාහරණ : කස්තුරි මුවාගෙන් කස්තුරි)
- බොහෝ සතුන්ගේ රූපය හෝ හඬ නිසා අපේ පරිසරය ප්‍රියමනාප එකක් වීම (උදාහරණ : සමනලුන් හා පක්ෂීන්)
- මිනිසුන් හා ඔවුන්ට අයත් බඩු බාහිරාදිය ප්‍රවාහනයේ දී උදවු වීම (උදාහරණ : අලියා)
- කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලට සහාය වීම (උදාහරණ : ගවයා)
- පරිසරයක් තුළ යම් ශාක වර්ගයක හෝ සත්ත්ව වර්ගයක හෝ ගහණය වුවමනා ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වුවහොත් එය පරිසරයේ සමබරතාවයට අහිතකර ය. වනයක එක් ශාක වර්ගයක්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

(උදාහරණ : ලෝකපාලු වැල්) පමණක් හෝ එක් සත්ත්ව වර්ගයක් (උදාහරණ : මුවන්) පමණක් හෝ වැඩිවුවහොත් වනයට කුමක් සිදු විය හැකි ද? මේ නිසා වනයේ ශාක හා සතුන් බෝවීම පාලනය විය යුතු ය. ශාක ආහාරය ගන්නා සතුන් මඟින් ශාකවල ගහනය වැඩිවීම ද මාංශ පරිභෝජනය කරන සතුන් මඟින් සත්ත්වයින්ගේ ගහනය වැඩිවීම ද පාලනය කෙරෙන බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.

- මේ ආකාරයට සෑම සතකුගෙන් ම පාහේ පරිසරයට යම් සේවයක් ඉටු වන බව පෙන්වා දෙන්න. විනාශකාරී අන්දමින් සතුන් මරා දැමීමෙන් පරිසරයේ සමබරතාවට විශාල හානියක් සිදුවන බව ද පෙන්වා දෙන්න.

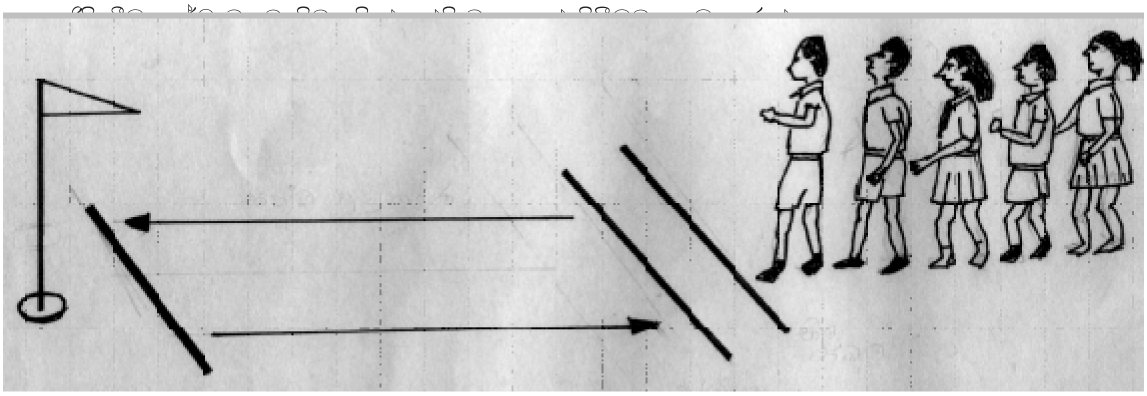
ක්‍රියාකාරකම 7

✠ සතුන් රැක ගැනීමේ වැදගත්කම සහ අපට හානි කරන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවීම වැනි අදහස් මතු කෙරෙන කෙටි නාට්‍යයක් සැලසුම් කරන්න. එය රඟ දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- සතුන්ගේ ස්වභාවික ලක්ෂණ, ගතිගුණ, ප්‍රයෝජන ගැන කියැවෙන කවි, ගී ගායනයට හා රංගනයට අවස්ථා සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

✠ පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට රූප සටහනේ දැක්වෙන



ඉම් රේඛාව ආරම්භක රේඛාව සීමා රේඛාව

කණ්ඩායම් එක්ව සාකච්ඡා කර එක් එක් ක්‍රීඩා අවස්ථාවේ අනුකරණය කරන සත්ත්වයා තීරණය කිරීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න. ඒ සඳහා මෙම තේමාවේ දී සිසුන් විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලද සතුන් අතරින් චරිත තෝරා ගැනීමට යොමු කරන්න.

සීමා රේඛාවේ සිටින සිසුන් දෙන ලද සංඥාවකට අනුව ආරම්භක රේඛාව වෙතට යොමු කරන්න. දෙවන සංඥාවේ දී ආරම්භක රේඛාවේ සිට නියමිත සත්ත්වයා අනුකරණය කරමින් ඉම් රේඛාව වෙත ගොස් නැවත ආරම්භක රේඛාවට පැමිණීමට අවශ්‍ය ය.

එසේ පැමිණෙන සිසුන් ඒ වන විට ආරම්භක රේඛාවට පැමිණ සිටින සිසුන්ට තට්ටු කර තමා සිටි පේළියේ පිටුපසින් සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.

මේ අන්දමට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් නියමිත සත්ත්ව අනුකරණය අවසන් කළ විට වාඩිවීමට සලස්වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

නියමිත පරිදි සත්ත්ව චර්යාව අනුකරණය කර අවසන් කරන කණ්ඩායම අනුව ජයග්‍රහණය පිරිනමන්න.

2.3 අප පරිහරණය කරන දේ

භාණ්ඩ හා උපකරණ නිසි පරිදි භාවිත කිරීමත්, නඩත්තු කිරීමත් අනාගත වැඩ ලෝකයට අත්‍යවශ්‍ය වන්නකි. ඒ සඳහා මූලික පදනම සඳහා භාණ්ඩ හා උපකරණ නිසි අයුරින් පරිහරණය කිරීමට මෙම තේමාවේ දී යොමු වේ. එමෙන් ම පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනිමින් භාණ්ඩ හා උපකරණ සකස් කිරීමට ද යොමු වේ.

නිපුණතා

★ එදිනෙදා පරිහරණයේ දී භාණ්ඩ හා උපකරණවල පවිත්‍රතාවය හා නිසි නඩත්තුව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරයි.

★ තම සමීප පරිසරයේ විවිධ රැකියාවල නියුතුවන්නන් භාවිත කරන උපකරණ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.

★ එදිනෙදා භාවිත කරන උපකරණ කිහිපයක් නිවැරදි ව පරිහරණය කරයි.

★ පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් නිවසේ/පාසලේ පරිහරණයට සුදුසු භාණ්ඩයක් නිර්මාණය කරයි.

★ පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණය කරන ලද වාද්‍ය භාණ්ඩ භාවිත කරමින් සාමූහික වාදන ගායන සහ නර්තනවල නියැලෙයි.

★ එදිනෙදා භාවිතය සඳහා ගත හැකි සෑම අවස්ථාවකම දේශීය වශයෙන් නිෂ්පාදිත භාණ්ඩ හා උපකරණ තෝරා ගනියි.

★ දේශීය ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් සකස් කෙරෙන උපකරණ ඇසුරින් ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

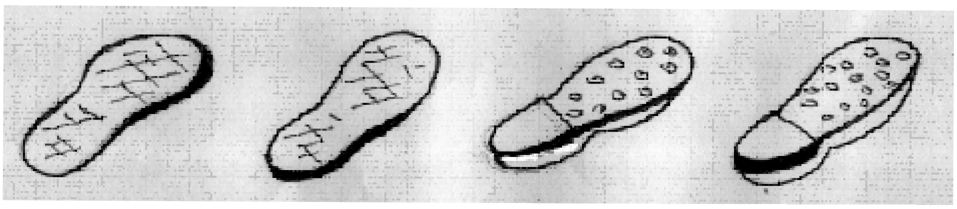
✠ නිවසේ භාවිත කරන විවිධ භාණ්ඩ හා උපකරණ මොනවා ද? ඒවායින් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.

- එම භාණ්ඩ හා උපකරණ වර්ගීකරණය කර දැක්වීමට සලස්වන්න.
  උදාහරණ :- තමා පෞද්ගලික ව ම පරිහරණය කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ
  නිවසේ අය පොදුවේ පරිහරණය කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න. මෙහි දී රෙදි, දැව, වීදුරු, ප්ලාස්ටික් වැනි විවිධ වර්ගවලින් නිෂ්පාදිත උපකරණ හෝ භාණ්ඩ හෝ තෝරා ගන්න. මේ යටතේ, පනාවක්, කෝප්පයක්, ලේන්සුවක් වැනි නිතර පරිහරණය කරන උපකරණ සහ භාණ්ඩ කිහිපයක් සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සපයා ගැනීම සුදුසු ය.
- කණ්ඩායම්වලට එක් උපකරණයක් හෝ භාණ්ඩයක් හෝ ඇසුරෙන් දෙනු ලබන පැවරුමේ දී පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සලස්වන්න.
  - විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් සාදා ඇති භාණ්ඩ හා උපකරණ නිරීක්ෂණය කිරීම.
  - හැඩ ගැන විමසිලිමත් වීම.
  - දී ඇති භාණ්ඩයේ/උපකරණයේ අපිරිසිදු ස්ථාන හඳුනා ගැනීම.
  - අපිරිසිදු වීමට හේතු අනුමාන කිරීම.
  - මෙම අනුමාන කිරීම සඳහා භාණ්ඩ හා උපකරණ සාදා ඇති ද්‍රව්‍යයේ හා හැඩයේ බලපෑමක් වී තිබේ ද
  - එම ස්ථානය පිරිසිදු කිරීමට සුදුසු යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම.
  - පිරිසිදු කිරීම.
  - නිසි අයුරින් තැබීම.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

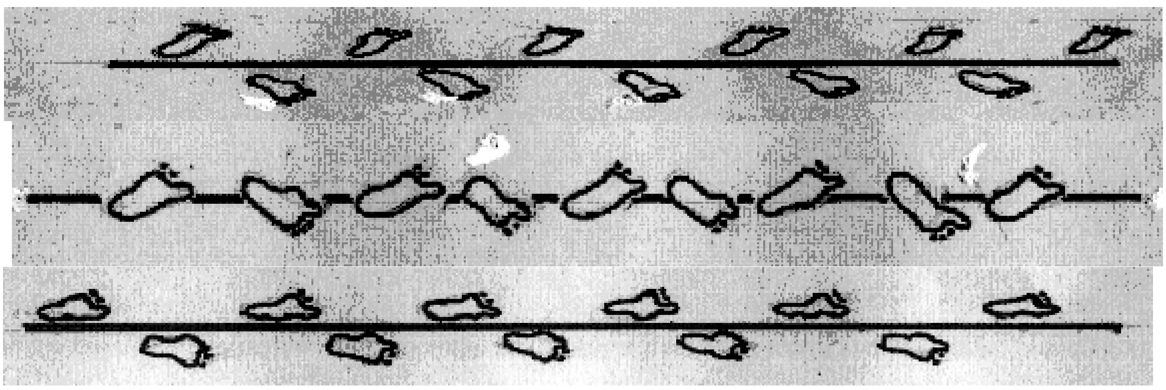
- මේ ආකාරයට නිවැසියන් පොදුවේ පරිහරණය කරන වෙනත් යමක් නිසි අයුරින් පරිහරණය කිරීම හා නඩත්තු කිරීම පිළිබඳ ව අත්දැකීම් නිවසේ දී ලබා ගැනීමට යොමු කර ඒ අත්දැකීම් පන්ති කාමරයේ දී කණ්ඩායම් වී සාකච්ඡා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න. ඉදිරිපත් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව දෙන්න.
- යහපුරුදු පිළිබඳ ව නිතර නිතර සිහිපත් කරමින් ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම ඒවා ගැන සැලකිලිමත් වේ දැ යි විමසන්න. ඒ පිළිබඳ ව සොයා බලන්න.

  උදාහරණ :- පාවහන් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම හා පාවහන් නිවැරදි ව භාවිත කළ යුතු ආකාරය
  පොත් ටික සහ පොත් බෑගය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
  ක්‍රීඩා භාණ්ඩ නිසි පරිදි පරිහරණය කිරීම හා නඩත්තු කිරීම .... වැනි
  තමන් භාවිත කරන පාවහන් නිවසේ තබන ස්ථානය පිළිබඳ විමසන්න.
  ගෙතුලට පිවිසෙන ආසන්න ස්ථානයක පාවහන් නිසි පරිදි ගලවා තබා ගෙතුලට ඇතුලුවීමේ සෞඛ්‍යමය වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
  සිය පාවහන් නිසි අයුරින් පරිහරණය කිරීමෙන් හා නඩත්තු කිරීමෙන් ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේත් ඇති වැදගත්කම අවධාරණය කිරීමට පහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කරන්න.



- සිසුන් පැළඳ ඇති පාවහන් නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. පාවහන් සියල්ල යුගල වශයෙන් ක්‍රමවත් ව එක් ස්ථානයක තබා අඩිය ගෙවී ඇති අයුරු නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදාහරණ :- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට සපත්තු අඩි පැත්තකට ගෙවී තිබිය හැක.
  සපත්තු අඩියේ පිටුපස කොටස සමබර ව ගෙවී යා යුතු ය.
  සපත්තු අඩිය පැත්තට ගෙවී ගිය අයගේ පා තැබීමේ ඉරියව්වල වැරදි තිබිය හැක.
- නිවැරදි ව ඇවිදීම පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථා සලසන්න.



රේඛාවක් අඳින්න. රේඛාව මත පා තබා ඇවිදීමට සලස්වන්න. එහි දුෂ්කර බව මතු කරමින් එය නිවැරදි ඉරියව්වක් නොවන බව සාකච්ඡාවක් මගින් අවධාරණය කරන්න.
ඉර දෙපස පා (ඇඟිලි පෙරට එන සේ) තබා ඇවිදීමට අවස්ථා සලසන්න.
විළුඹේ සිට පා ඇඟිලිවලට බර සමානව මාරු කරන්නේ දැයි පරීක්ෂාකාරී වන්න.
හිර සපත්තු, ලොකු සපත්තු, සමබර ව ඇවිදීමට අපහසු සපත්තු භාවිතයේ අවාසි පැහැදිලි කරන්න.

උදාහරණ :- පාසල් පොත් බෑගය පරිහරණය කිරීම.
පන්ති කාමරයේ දැනට පොත් බෑග් තබා ඇති ස්ථානය නිරීක්ෂණයට ලක් කරන්න.
බෑගය තැබීමට වඩාත් ම සුදුසු ස්ථානය ගැන විමසන්න.
නිසි තැන නොතැබූ විට ඇති වන බාධක හා අපහසුතා මොනවා දැයි විමසන්න.
එක් එක් ළමයාගේ බෑගය තුළ පොත් හා උපකරණ අසුරා ඇති ආකාරය ළමුන් ලවා නිරීක්ෂණය කරවන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

පොත් හා උපකරණ ඇසිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආකාරය විමසන්න.
එක් එක් සිසුවා ලවා නිසි අයුරින් තම පොත් හා උපකරණ බෑගයේ නිසි අයුරින් ඇසිරීමට පවසන්න.

- මේ ආකාරයෙන් තමා පරිහරණය කරන භාණ්ඩයක් නිසි අයුරින් පරිහරණය කිරීම පිළිබඳ අත්දැකීම් හා අදහස් හුවමාරු කර දැනුවත් කරන්න. පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නිතර නිතර පොත් බෑග ළමයින් ලවා නිරීක්ෂණය කරවා වාර්තා කරවන්න.
- පරිහරණය කරන භාණ්ඩ නිසි අයුරින් පරිහරණය කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම මාතෘකා කොට ගත් යහපුරුදු ගැන කියැවෙන කවි, ගී නිර්මාණ කර ගායනය කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

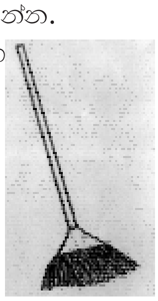
✠ සමීප පරිසරයේ වෙසෙන මිනිසුන් කරන විවිධ වෘත්තීන් පිළිබඳ ව ඒ සඳහා ඔවුන් භාවිත කරන උපකරණවල තොරතුරු ද රැස් කිරීමට යොමු කරන්න. මේ සඳහා වඩාත් වැදගත් වන්නේ නිරීක්ෂණය සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසීම ය. පන්ති මට්ටමින් මේ සඳහා චාරිකාවක් සැලසුම් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵල දායකය.
උදාහරණ:- වඩු/පෙදරේරු ... වැනි වෘත්තීන් හා සම්බන්ධ උපකරණ

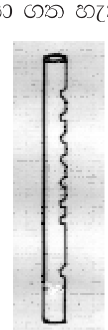
- ප්‍රදේශයේ බහුල වශයෙන් රැකියාවල යෙදෙන්නන් (භාවිත කරන උපකරණ අතුරින්) සිසුන්ට වඩාත් ඵලදායී වන උපකරණ කිහිපයක තොරතුරු රැස් කිරීමට පමණක් උපදෙස් දෙන්න. සුදුසු අවස්ථාවලදී ඒවායේ රූප ඇඳ නම් ලිවීමට යොමු කරන්න.
උපකරණවල ස්වභාවය එම උපකරණ භාවිත කරන ආකාරය, නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.
තොරතුරු දැන ගැනීම සඳහා ප්‍රශ්න විමසීමට යොමු කරන්න. රැස් කරන තොරතුරු පන්ති කාමරයේ දී කණ්ඩායම් වශයෙන් ගොනු කර ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.

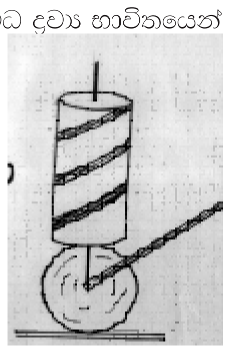
ක්‍රියාකාරකම 3

✠ ඒ ඒ පරිසරයේ ඇති විවිධ සම්පත් උපයෝගී කොට ගෙන තමාට හෝ නිවසට හෝ පාසලට හෝ එදිනෙදා භාවිතයට ප්‍රයෝජනවත් පහත දැක්වෙන ක්ෂේත්‍ර යටතේ නිර්මාණයක් කිරීමට කණ්ඩායම් පැවරුම් හා අවශ්‍ය උපදෙස් දෙන්න.
උදාහරණ :-
පවිත්‍ර කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ (යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය : ගෝනි නූල්, රෙදි කැබලි)
ආදේශ සංගීත භාණ්ඩ (යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය : පොල්කටු, ටොනික් මූඩි, උණ බට කැබලි, එස්රේ කොළ)
සෙල්ලම් භාණ්ඩ (යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය : රබර් ඇට, රබර් ගෙඩි, කුරුම්බැට්ටි)
විසිතුරු භාණ්ඩ (යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය : මැටි, උණ බට, පොල් හනසු)

- පරිසරයෙන් පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මෙම භාණ්ඩ සෑදීමට උනන්දු කරවන්න.
උදාහ







දූවිලි පිස්නාවක් බටනලාව බඹර කරත්තය

අවශ්‍ය වේ නම් මෙහි දී සම්පත් පුද්ගලයකුගේ සේවය ද ලබා ගත හැකි ය.
පන්ති කාමරය අපිළිවෙළ නොවන ලෙස නිමි භාණ්ඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අවුරුද්ද මුලදීම සැලසුම්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

කර ගන්න.

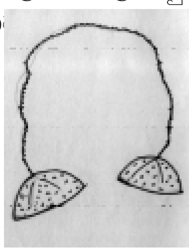
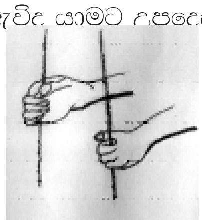
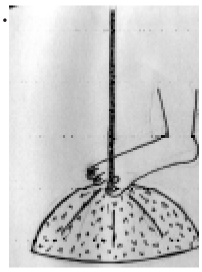
- එක් එක් සිසුවකු හෝ සිසුන් කිහිපදෙනකු එකතු වී කළ නිර්මාණය අගය කර තව දුරටත් ඒ පිළිබඳ ව උනන්දු කර විවේක කාලවල දී ඵලදායී වැඩක යෙදවීමට යොමු කිරීම සඳහා දෙමව්පියන් දැනුවත් කරන්න.
- සිසුන් විසින් සකස් කරන ලද සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කරමින් සමූහ වාදනවල නියැලීමට සිසුන්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ පන්ති කාමරයේ දී හෝ නිවසේ දී හෝ පරිහරණය කරනු ලබන ඒ ඒ උපකරණ නිසි තැන තැබීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කර වඩාත් සුදුසු ආකාරයෙන් නිසි අයුරින් තැබීමට හුරුවක් ලබා දීම සඳහා ප්‍රායෝගික අවස්ථාවකට ඉඩ සලසන්න.
- ඒවා නිසිතැන තැබීම නිසා වැඩ පහසු වීම හා උපකරණවල ආරක්ෂාව සහ උපකරණවලින් සිදු විය හැකි ආපදාවලින් ආරක්ෂා වීම සිදුවන ආකාරය පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- භාණ්ඩ හා උපකරණ පරිහරණයෙන් පසු සෑම අවස්ථාවක දී ම ඒවා පිළිවෙළට නිසි තැන තැබීම යහපුරුද්දක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මේ ආකාරයට පන්තියේ දෛනික වැඩ කොටස් සිසු කණ්ඩායම්වලට පවරා ගෙන වැඩ කිරීමට යොමු කරන්න.
- වැඩපලක විවිධ කාර්ය සඳහා උපකරණ පරිහරණය කරමින් වැඩෙහි යෙදෙන ආකාරය දැක්වෙන නිර්මාණ කර ගත් නාටක රංගන හා අභිරූපන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. අවශ්‍ය උපදෙස් දෙන්න. අවශ්‍ය තැන ගායනා ද ඉදිරිපත් කිරීමට උනන්දු කරන්න. සිසුන්ගේ ම කවි, ගී දෙබස් නිර්මාණය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  උදාහරණ:- (අවස්ථාව - වඩුමඩුවක්)
  වඩුමඩුවක වැඩ කරන විට ඇසෙන විවිධ ශබ්ද ආදේශ භාණ්ඩ ඇසුරෙන් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම.
  වැඩ කරන සේවකයන්ගේ දෙබස්
- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ රංගන, කවි, ගී අගය කරන්න. ඒවා තව දුරටත් පෝෂණය කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ උපකරණ ඇසුරෙන් ක්‍රීඩා කිහිපයක නිරත වීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.
  1. පොල්කටු ගමන (බොරු කකුල්)
     අවශ්‍ය උපකරණ
     ඇස්ස සහිත ප්‍රමාණයෙන් සමාන පොල්කටු දෙකක් හොඳින් ශුද්ධ කර එක් සිදුරක් විදින්න.
     සිසුවාගේ උස අනුව මීටර 2ක් පමණ දිග ශක්තිමත් කොහු ලණුවක් ගන්න.
     කොහු ලණුව පොල්කටු සිදුරුවලින් යවා නොගැළවෙන සේ ලොකු ගැටයකින් හිරකර ගන්න.
     කැමති ලෙස පොල් කටුව අලංකාර කර ගැනීමට යොමු කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා... න තැග ඇවිද යාමට උපදෙස් දෙන්න.

පළමු පියවර : පොල්කටුව මතට නගින්න. මාපටගිල්ල හා දෙවැනි ඇඟිල්ල අතරින් ලණුව යන සේ තබා දැතින් ලණුව ඇද අල්ලා ගන්න.
දෙවන පියවර : සෙමෙන් ඉදිරියට ඇවිදීමට උපදෙස් දෙන්න.
තෙවන පියවර : ක්‍රමයෙන් වේගය වැඩි කරලීමට අවස්ථාව දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- පොල්කටු ගමන යොදා ගනිමින් ඇවිදීමේ තරග අවස්ථාවක් සංවිධානය කරන්න. මෙහි දී සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

2.4 අපේ ආහාර

වෙළෙඳ පොළෙන් ආහාර තෝරා ගන්නා විට පාරිභෝගිකයන් මුලාවට පත් වීම බොහෝ විට සිදු වේ. ආහාරවල අගය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේ දී බොහෝ විට බලපාන්නේ ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ වෙළෙඳ දැන්වීම්වලින් පෙන්වන කරුණු බව ද පෙනේ. අනාගත පාරිභෝගිකයන් වඩාත් බුද්ධිමය භාවිතයකට යොමු කිරීම අපට පැවරෙන වගකීමකි.

මෙම තේමාවේ දී සිය වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන ආහාර තෝරා ගැනීමට, ආහාර පිරිසිදු ව හා ආරක්ෂිත ව ලබා ගැනීමට යොමු වේ. එමෙන් ම අනාරක්ෂිත ආහාරවලින් වැළකී සෞභාග්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට යොමු වන ආකල්ප හා කුසලතා ද සංවර්ධනය වේ.

නිපුණතා

- ★ මිශ්‍ර ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම හඳුනාගෙන හැකි සෑම විට ම මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගැනීමට පෙළඹෙයි.
- ★ ආහාර අපිරිසිදු වන විවිධ ක්‍රම පිළිබඳ ව සොයා බලා ආහාර පවිත්‍ර ව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- ★ අනාරක්ෂිත ආහාරවලින් තමාට මෙන් ම අන් අයට ද වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ වැළැක්වීම සඳහා දායක වෙයි.
- ★ තම ආසන්න පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි දෑ ඇසුරින් ආහාරයක් පිළියෙල කර පිළිගන්වයි.
- ★ අපේ වර්ධනය සඳහා ආහාර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම මතු වන විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ★ ආහාර වර්ග හා ඒවායේ ගුණාංග මතු වන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
- ★ ආහාරවල නම් සඳහන් කරමින් නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ උදය/දවල්/රාත්‍රී සිසුන් ගත් ආහාර මොනවා දැ යි ලැයිස්තුවක් ලෙස කඩදාසියක හෝ කාඩ්පතක ලිවීමට සලස්වන්න. (සිසුන්ගේ නම සඳහන් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ) ඒවා එක ගොඩකට දමා මිශ්‍ර කරන්න. සිසුන්ට කැමති ලැයිස්තුවක් ගැනීමට ඉඩ හරින්න. ඒවායේ ඇති ආහාර වර්ග කියවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එම එක් එක් ආහාර වේල මිශ්‍ර ආහාර වේලක් වීම සඳහා අවශ්‍ය කෙරෙන අඩු පාඩු සාකච්ඡා කරන්න. මිශ්‍ර ආහාර වේලක අන්තර්ගත විය යුතු ආහාර මොනවා දැ යි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

- දිනපතා මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
  ආහාර ගැනීමෙන් සිරුරේ වර්ධනය ශරීර ශක්තිය ලබා ගැනීමට ආරක්ෂාවට හේතු වන බව පැහැදිලි කර සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ වගුවක් ගොඩ නගන්න.

ශක්තිය වඩන ආහාර බත්, කොස්, දෙල්, අල වර්ග ආප්ප, කුරක්කන් රොටී, ඉඳිආප්ප, පාන්, පොල් තෙල්, සීනි, හකුරු	ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාර කිරි, සෝයා කිරි, බිත්තර, මස්, මාළු, කරවල, පරිප්පු, බෝංචි ඇට, මුං ඇට, සෝයා බෝංචි	රෝගවලින් ආරක්ෂා කරන ආහාර ගොටුකොළ, නිවිති, මුගුණුවැන්න, වම්බටු, බණ්ඩක්කා කැරට්, අඹ, අන්නාසි, කෙසෙල්, දොඩම්

ශරීරයේ පැවැත්මටත්, වර්ධනයටත් ඉහත කාණ්ඩ තුනට ම අයත් ආහාර වේලක් ගැනීම අවශ්‍ය වන බවත්, මෙවැනි ආහාර වේලක් මිශ්‍ර ආහාර වේලක් වශයෙන් හඳුන් වනු ලබන බවත් පෙන්වා දෙන්න. ආහාර මෙන් ම පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කිරීමේ අවශ්‍යතාව ද පෙන්වා දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- ආහාර වේල නියමිත වෙලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම ඉස්මතු කරන්න.
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට පරිසරයෙන් ගත හැකි දෑ ගැන සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ ආහාර වර්ග ඔවුන්ගේ සහභාගිත්වය සහිත ව වගු ගත කරන්න.
    - වටාපිටාවෙන් ලබා ගත්/ගෙවත්තෙන් ලබා ගත්
    - වගා කර ගත හැකි
    - පහසුවෙන් මිල දී ගත හැකි

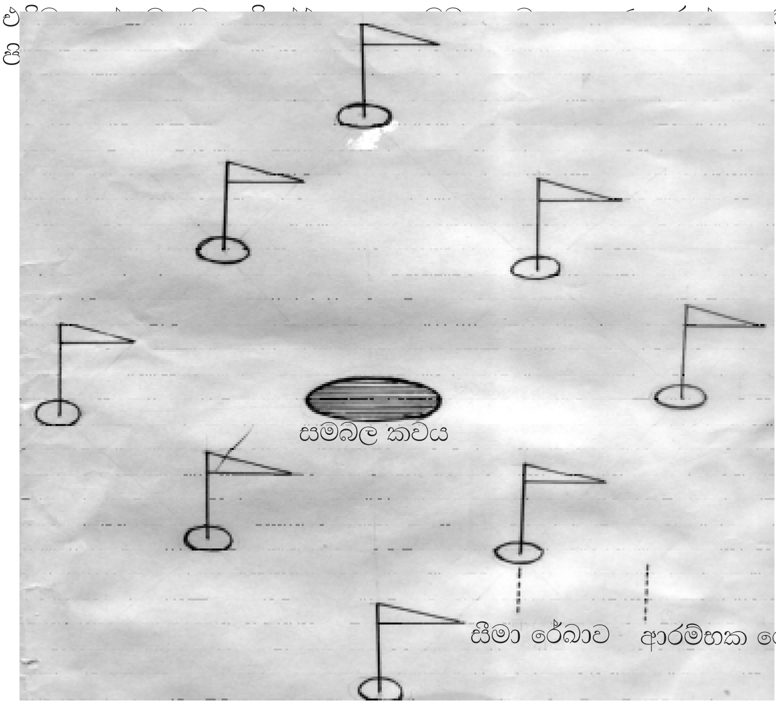
  ආදී වශයෙන් වෙන් කරන්න.
- ආහාරයට ගන්නා ද්‍රව්‍ය ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව හා වැදගත්කම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
  (මෙහි දී නැවුම් බව, රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් තොර වීම, ආර්ථික ලාභ වැනි කරුණු ඉස්මතු කරන්න.)

✠ ආහාර වේලක විවිධත්වය වැඩි කිරීමෙන් සිරුරේ වර්ධනයට ආරක්ෂාවට ශක්තිය ලබා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක ලැබෙන බව තහවුරු වන ආකාරයේ පෝස්ටර් විවිධ මාධ්‍ය තුළින් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න. පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කරන්න.
    - පෝස්ටරයෙන් දෙන පණිවිඩය
    - වර්ණ යෙදීම
    - නිමාව
- පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ඇගයීමට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ ශක්ති ජනක ආහාර, වර්ධන ආහාර සහ ආරක්ෂක ආහාර පිළිබඳ වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එම වගුවේ සඳහන් ආහාර වර්ගවල නම් සඳහන් කාඩ්පත් එක් වර්ගයකට අට බැගින් සකස් කර ගන්න.

එ... මබලකවයට සමාන දුරකින් පි...



Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් අටකට බෙදා එක් එක් කොඩිය අසලට යොමු කරන්න. කොඩිය අසල එක් ආහාරයකින් එක් කාඩ්පත බැගින් කාඩ්පත් රැසක් විසුරුවා හරින්න.
- නලා හඬට එක් එක් කණ්ඩායමේ එක් එක් සිසුවා කාඩ්පත් තුන බැගින් ගෙන ආරම්භක රේඛාවේ සිට සමබලකවයට දිවීමට යොමු කරන්න. කාඩ්පත් තුනෙන් එකක් ශක්ති ජනක ආහාරයක් ද එකක් වර්ධක ආහාරයක් ද අනෙක ආරක්ෂක ආහාරයක් ද නම් එකක් පිරිනමන්න. එසේ නොවන කාඩ්පත් තුනකට ලකුණු නොලැබෙන බව දන්වන්න.
- එක් වරකට සමබලකවයට පැමිණෙන සිසුන් අට දෙනාගේ ලකුණු සටහන් පතේ සලකුණු කරන තුරු එම සිසුන් සමබල කවය තුළ තබා ගන්න. ලකුණු දී අවසන් වූ පසු නලා හඬට සමබලකවයේ සිසුන් නැවත කොඩිය අසලට දිවයාමට උපදෙස් දෙන්න. තමන් රැගෙන ආ කාඩ්පත් තුන නැවත කොඩිය අසල කාඩ්පත් ගොන්නට දමා පසු පසට ගොස් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
  කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් අවසන් කළ පසු ලකුණු සටහන අනුව කාණ්ඩායම්වලට ජයග්‍රහණ පිරිනමන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 3

✠ ආහාර පිරිසිදු ව තබා ඇති හා ආහාර අපිරිසිදු ලෙසට තබා ඇති කුස්සි/මුළුතැන් ගෙවල් දෙකක චිත්‍ර දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. එම චිත්‍ර හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ හැකි වන තරම් ප්‍රමාණවත් විය යුතු ය.
  පිරිසිදු මුළුතැන්ගෙය දැක්වෙන චිත්‍රයෙහි ක්‍රමවත් ව බඩු තබා ඇති ආකාරයත් ආහාර වසා තබා ඇති ආකාරය පෙන්නුම් විය යුතු ය. අපිරිසිදුව මුළුතැන්ගෙයි අක්‍රමවත් ලෙස බඩු තබා ඇති ආකාරය හා කෑම විවෘතව තබා ඇති ආකාරය පෙන්නුම් විය යුතු ය. ඒ අසල පූසන්, කැරපොත්තන්, හූනන් ගැවසෙන ආකාරය හෝ එම සතුන් කිහිප දෙනෙක් භාජනවලින් කෑම කන ආකාරය දැක්විය යුතු ය.

- චිත්‍ර දෙක නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. දැකිය හැකි වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.
- තම නිවසේ දී ද මේ අයුරින් ආහාර අපිරිසිදු විය හැකි ආකාර පිළිබඳ සිතීමට සිසුන්ට මඳ වේලාවක් ලබා දෙන්න. ඒවා පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- මේ තොරතුරු අනුව ආහාර අපිරිසිදු වන ආකාර ලියා දක්වමින් වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න.
- සිසුන් හෝ ගුරුවරයා හෝ විසින් පන්ති කාමරයට ගෙනෙන ලද පැණි රස කෑම වර්ග කිහිපයක් තැටියක තබා නිරාවරණය කර එයට සිදු වන දේ විමසිලිමත් ව බැලීමට මඳ වේලාකවත් දෙන්න. (කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් නිරීක්ෂණ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.)
- නිරීක්ෂණයේ දී දුටු දේ පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.
- ආහාර අපිරිසිදු වීම පිළිබඳ ව අනාවරණය වූ අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- ඉන් පසු ආහාර අපිරිසිදු වන ආකාරය පහත දැක්වෙන කරුණු ඇසුරෙන් තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්න.
    - සතුන් නිසා
    - පාරිසරික හේතු නිසා (දුවිලි වැදීම)
    - මිනිසුන්ගේ නොසැලකිලිමත් ක්‍රියා නිසා
- ආහාර පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කෑම පිළියෙල කරන ස්ථානය/මුළුතැන්ගෙය සහ භාවිත කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට කළ හැකි යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.
- කෑම පිළියෙල කරන අවස්ථාවල දී ඒ සඳහා විශේෂ වූ ඇඳුම් සහ ආවරණ පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න. ඇඳුම් අපිරිසිදු වන වැරදි පුරුදු ගැන ද කතා බහ කිරීමට යොමු කරන්න.
  ආහාර පිළියෙල කරන විට ඒප්‍රනයක් ඇඳීමේ ප්‍රයෝජන සාකච්ඡාවේ දී මතු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- පාසලේ ගෘහ විද්‍යාගාරයක් තිබේ නම් එහි කෑමක් සාදන අවස්ථාවක් නැරඹීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එසේ නොමැති නම් ඒප්‍රනයක් ඇඳි අයෙක් වැඩ කරන පින්තූරයක් ඉදිරිපත් කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- මුළුතැන්ගෙය ද භාවිත වන උපකරණ ද පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට කළ හැකි දේ කණ්ඩායම් වශයෙන් සාකච්ඡා කර ලිඛිත ව වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න. සකස් කරන ලද වාර්තා කියවීමට අවස්ථා ව සලසන්න. ඉදිරිපත් කරන ලද වාර්තා ඉටු කළ දේවල් අගය කරමින් දිනපතා එවැනි දේ කිරීමට හුරු වීමේ වැදගත්කම පහදා දෙන්න.
- මුළුතැන්ගෙයි විදුලි උපකරණ ඇතොත් ඒවා භාවිතයේ දී ද ආරක්ෂාකාරී විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.

✠ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී භාවිත කිරීම සඳහා ඒප්‍රනයක් මැසීමට පහත සඳහන් උපදෙස් සිසුන්ට ලබා දෙන්න.

(i) පරණ ගවුමක් හෝ කමිසයක්/රෙදි කැබැල්ලක් ගන්න. එය හතරැස් කොටුවක් ලෙස කපා ගන්න. එහි වාටි මසා ගන්න.

(ii) ඉන ප්‍රදේශයේ වට මැන පටි තීරුවක් කපා ගන්න.

(iii) එය කලින් කැපූ රෙදි කැබැල්ලට තබා මසා ගන්න. නූල් දුවවීම ප්‍රමාණවත් ය.

(iv) ශරීරයේ උඩ කොටසට ප්‍රමාණවත් හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් ගන්න. වාටි මසා ගන්න. එහි ඉහළ කොටසේ ගැට ගැසීමට තරම් දිග පටි දෙකක් සම්බන්ධ කරන්න.

(v) දැන් කැබලි දෙක එකතු කරන්න.
(වාටි නැවීම, නූල් දුවවීම, වාටිය මැසීම වැනි හැකියා සිසුවා තුළ ගොඩ නැගී ඇත. එම හැකියා යොදා ගනිමින් ඒප්‍රනය මැසීමට සලස්වන්න. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් (ප්ලැන්කට් මැස්ම, නැටි මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම) භාවිත කරමින් ඒප්‍රනය අලංකාර කර ගන්න.)

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ කණ්ඩායම් වශයෙන් සපයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය එක් කර පිළියෙල කළ හැකි අහාර පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න. සිසු අදහස් ද විමසමින් එක් එක් කණ්ඩායමට සරල ලෙස සකස් කර ගත හැකි ආහාරයක් පිළියෙල කිරීමට මග පෙන්වන්න. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ගෙන ඒම සඳහා වගකීම් බෙදා ගැනීමට යොමු කරන්න. සකස් කරන ලද ඒප්‍රනය ඇඳ කණ්ඩායම් වශයෙන් තීරණය කළ ආහාරය පිළියෙල කිරීමට මග පෙන්වන්න. එක් එක් කණ්ඩායම සකස් කළ සරල ආහාර අනෙකුත් කණ්ඩායම්වලට ද පිළිගැන්වීමට අවස්ථාව දෙන්න.

- මුළුතැන්ගෙය හෝ ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය හා උපකරණවල පිරිසිදුකම මෙන් ම පෞද්ගලික පිරිසිදුකම ද වැදගත් හෙයින් ඒ පිළිබඳ ව ද සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. එසේ ම ගුරුවරයා විසින්

  සිසුන් නියපොතු කපා නියපොතු පිරිසිදුව තබා ගෙන දැ යි පරීක්ෂා කර බැලීම.
  සිසුන් දිනපතා ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ දී සබන් ගා අත් සේදීම ගැන විමසිල්ලෙන් සිටීම.
  සිසුන් කෑම කීම සඳහා පාවිච්චි කරන උපකරණ පිරිසිදු ව තබා ගනි දැ යි සොයා බැලීම.
  වැසිකිළි පාවිච්චියෙන් පසු සබන් දා දෙඅත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්නේ දැ යි විමසිලිමත් වීම වැනි යහපුරුදු පාසල් කාලය තුළ ද ක්‍රියාත්මක වේ දැ යි නිරන්තරයෙන් සොයා බලන්න.

- ආහාර ගැනීමේ දී භාවිත කරන භාජන පල්ප මාධ්‍යයෙන් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
උදාහරණ :- ප්ලාස්ටික් පිඟානක් ගන්න.
  එය මුනින් අතට තබන්න.
  කඩදාසි කැබලි ඉරා වතුර භාජනයක දමන්න.
  පාප්ප ටිකක් පිළියෙල කර ගන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

මුල් වරට කඩදාසි කැබලි වතුරෙහි ගිල්වා පිහාන මත තබන්න. (පාප්ප නොගෑ තෙත කඩදාසි වීම විශේෂයි.)
පිහාන මත තැබූ තෙත කඩදාසි මත පාප්ප ගාන්න.
නැවත තෙත කඩදාසි තට්ටුවක් තබන්න.
මෙසේ ඝන තට්ටුවක් සෑදෙන තෙක් නැවත නැවත අලවන්න.
අලවන විට රැළි නොවැටෙන සේ අතින් පිරිමැද අලවන්න.
අවසානට අලවන කොළය වැඩි වශයෙන් කැබලි නොකර අලවන්න. පාට කොළයක් නම් වඩාත් හොඳය.
වේලෙන්නට තබා (දවසකට පමණ පසු) ගලවා ගන්න.
තමා කැමති ආකාරයෙන් වර්ණ හා රටා භාවිත කරමින් පිහාන අලංකාර ලෙස සකස් කර ගන්න.

එළවළු හා පළා වර්ග වැඩි වේලාවක් තැම්බීමෙන් ද එළවළු හා පළා වර්ග කපා සේදීමෙන් ද පෝෂණ ගුණය අඩු වන බවත් එළවළු හා පළා වර්ග අමුවෙන් කෑමට හෝ බාගෙට තම්බා ගැනීමට හුරු වීම වැදගත් බවත් සිසුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න.

- සාකච්ඡා කරන ලද එළවලු, පලතුරු, පලා වර්ගවල නම් කියමින් අත්තාල තැබීමට යොමු කරන්න.

උදාහරණ :- 1. වැටකොලු, වම්බටු වචනයේ මුල් අක්ෂරය මත තාල තබමින් කීමට යොමු කරන්න.

x							
1	2	3	4	1	2	3	4
වැ	ට	කො	ලු	ව	ම්	බ	ටු

පළා වර්ග - ගොටුකොළ, කංකුං

x							
1	2	3	4	1	2	3	4
ගො	ටු	කොළ		ක	ං	කු	ං
ග	ම්	බ	ද	එ	ළ	ව	ලු
ව	ව	මු	ද	වැ	ඩි	යෙ	න්

- මෙම ක්‍රියාකාරකම් අක්ෂර 4ට හා 2ට යන ක්‍රම දෙකට ම ඉටු කර ගත හැකි ය. තාලය වදින අක්ෂරය අංක 1 වශයෙන් සැලකිය යුතු ය.

උදාහරණ :-

x		x		x		x	
1	2	1	2	1	2	1	2
වැ	ට	කො	ලු	ව	ම්	බ	ටු
ගො	ටු	කොළ		ක	ං	කු	ං

මේ අයුරින් ගැළපෙන එළවළු, පළා වර්ග යොදා ගෙන අක්ෂර 3ට අත්තාල තැබීමට හුරුව ලබා දෙන්න.

උදාහරණ :-

x			x		
1	2	3	1	2	3
කැ	කි	රි	ද	ඹ	ල

- අක්ෂර 3 යෙදෙන එළවලු, පලා වර්ගවල දී අංක අනුව අත්තල තැබීමට යොමු කරන්න.
- ආදේශ වාදන භාණ්ඩවලින් ද තාල තැබීමට අවස්ථා සලසන්න.
- ආහාර වර්ග වැඩි වේලාවක් තැම්බීමෙන් පෝෂක කොටස්වලට හානි සිදු වන බව මතු වන අයුරින් නිර්මාණී නාටකයක යෙදීමට සිසුන් ව යොමු කරන්න. (රූකඩ හා වෙස් මුහුණු භාවිතයට ද උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ අනාරක්ෂිත ආහාර නිසා වැළඳෙන රෝගී අවස්ථාවන් භූමිකා රංගන ඇසුරින් නිරූපණයට සිසුන් යොමු කරන්න.

- එම රංගන උදවු කර ගෙන අනාරක්ෂිත ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළඳිය හැකි රෝග පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- එම රෝග වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ ඇතුළත් උපදෙස් පත්‍රිකා පිළියෙල කරන්න.
  උදාහරණ :-ආහාර පිළියෙල කර වසා තබමු
  පලතුරු සෝදා කමු.
  ....
- වැළඳිය හැකි රෝග හා ඒවා වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම දැක්වෙන වගුවක් සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- පිරිසිදුකම රැකෙන පරිදි ජීවත් වීමේ දී අප අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් සාකච්ඡා කරන්න.
  උදාහරණ :-ආහාර පිසීමේ දී හිස, නාසය, අතගෑමෙන් වැළකීම.
  අත් පිස්නාවක් පාවිච්චි කිරීම.
- රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම දැක්වෙන ආදර්ශ පාඨ සිසුන් ලවා ලියවන්න. ඒවා පුවරුවල සවි කර පාසල් වත්තේ ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කරවන්න. වැඩියෙන් අවධාරණය විය යුතු ආදර්ශ පාඨ කිහිපයක් පන්තියේ එල්ලා තබන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා ටින් ලෙස, පැකට් ලෙස ... ආදී වශයෙන් ඇසුරුම් කරන බව සාකච්ඡාවක් තුළින් මතු කරන්න.

- වෙළෙඳ පොළෙහි මිල දී ගැනීමට ඇති එවැනි භාණ්ඩ කිහිපයක ලේබල් ගෙනෙන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- කල් ඉකුත් වූ භාණ්ඩ හඳුනා ගන්නේ කෙසේ දැ යි සිසුන්ට පැහැදිලි කර ගෙනෙන ලද ලේබල් කියවා කල් ඉකුතු වීම පරීක්ෂා කිරීමට යොමු කරන්න.
- කෘත්‍රිම රසකාරක සහ වර්ණක යෙදූ ක්ෂණික ආහාර භාවිතය ශරීරයට අහිතකර බව සිසුන්ට සාකච්ඡාව තුළින් අවධාරණය කරන්න.
- එවැනි ආහාර වර්ග මොනවා දැ යි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් තුළින් මතු කර පෙන්වන්න. (වෙළෙඳ නාම සඳහන් නොකරන්න)
- ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන විවිධ ක්‍රම ඉදිරිපත් කරන්න.
  උදාහරණ :- වේලීම, වැලි යට තැබීම, මී පැණිවල බහා තැබීම, ... වැනි)
- මෙවැනි ක්‍රම පැරැන්නන් විසින් ද භාවිත කළ බව උදාහරණ සහිත ව පැහැදිලි කරන්න.
- බිලිං, දෙහි, කරවිල වේලීම සහ දෙහි වැලියට තැබීම වැනි අත්හදා බැලීම්වලට යොමු කරන්න. මේවායින් නිවසේ දී ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රමයක් අත්හදා බැලීමට උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

✠ ආහාර වර්ගවල ඒවායේ ගුණාංග මතු වන කවි, ගී, ගායන, රංගනවල නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

මේ සඳහා සිසුන් කණ්ඩායම් කර ඒ එක් එක් කණ්ඩායමකට තේමාවෙන් ඉගෙන ගත් ප්‍රධාන කරුණු කිහිපයක් මාතෘකා ලෙස නම් කර ඒවාට උචිත කවි/ගී නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.එම කවි/ගී ගායනා කරමින් රංගනය කිරීමට අවශ්‍ය උදවු ලබා දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.5 අපි ලක්වැසියෝ

විවිධ ජන කොටස් සහයෝගයෙන් ජීවත් වන අප රටේ පුරවැසියකු ලෙස අප වෙත පැවරී ඇති යුතුකම් වගකීම් බොහෝ ය. සොබා සොඳුරු පිරි රටක් ලෙස අගය කරන සෑම ජන කොට්ඨාසයකට අයත් පුරවැසියන් සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වන අපගේ ජාතික කොඩියට ගරු කරන පුරවැසියන් බිහි කිරීම අධ්‍යාපනයට පැවරෙන ප්‍රධාන වගකීමක් වෙයි. දේශයට හිතැති රටේ අනන්‍යතාවට ගරු කරන මිත්‍රශීලී ව හැසිරෙන දේශීය ද්‍රව්‍යවලින් විවිධ නිර්මාණ බිහි කරන පරිණත පුරවැසියකු තැනීම ඒ අතර ප්‍රධාන ය. එබඳු දේශයට හිතැති පරිනත පුරවැසියකු බිහි කිරීමෙහි ලා මූලික පදනම ඇති කිරීමේ අරමුණින් මෙම තේමාව සැලසුම් කර ඇත.

නිපුණතා
- ★ ශ්‍රී ලංකාව ස්වභාව සෞන්දර්යයෙන් පිරි රටක් ලෙස අගය කරයි.
- ★ ලක් වැසියන්ගේ අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- ★ ශ්‍රී ලාංකික ජන කොටස් අතර මිත්‍රශීලී ආකල්ප ගොඩ නැගෙන අයුරින් ක්‍රියා කරයි.
- ★ ජාතික කොඩිය පිළිබඳ තොරතුරු විමසා බලා වාර්තා කරයි.
- ★ දේශාභිමානී කවි, ගී, කතන්දර හා රංගන ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට අනන්‍ය වූ ක්‍රීඩාවල වින්දනාත්මකව නිරත වෙයි.
- ★ දේශීය ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන කළ හැකි නිර්මාණ කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය
ක්‍රියාකාරකම 1

✠ පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් ජාතික කොඩිය හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සිසුනට අවස්ථාව සලසන්න.

- මේ සඳහා ජාතික කොඩියක් සපයා ගන්න.
- පන්තියේ සිසුන් එළිමහනට රැගෙන යන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ හැඩය බිම අඳින්න. අඳින ලද ශ්‍රී ලංකා හැඩය වටේ සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ජාතික කොඩිය සිසුන් එකිනෙකා අතට දී එය හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ජාතික කොඩිය පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
    - ◆ සිංහල වර්ගයා නියෝජනය කිරීම සඳහා රතු පැහැති පසුබිමේ කහ පැහැයෙන්, කඩුව අතින් ගත් සිංහ රූපය ද
    - ◆ තැඹිලි පාට තීරුවෙන් දෙමළ වර්ගයා නියෝජනය කිරීම ද
    - ◆ කොළ පාට තීරුවෙන් මුස්ලිම් වර්ගයා නියෝජනය කිරීම ද
    - ◆ මුළු කොඩියම වට කර යෙදූ කහ පාට තීරුවකින් කොඩියේ නිමාව මෙන් ම ජාතික එකමුතු ව ද
    - ◆ කොඩිය ඇතුලේ බෝ කොළ හතරක් දක්වා ඇත්තේ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණය සංකේතවත් වන බව ද එය බුදු දහම මෙන් ම හින්දු ආගමට ද පොදු වූ ධර්මතාවයන් බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- ජාතික කොඩිය පෙනෙන දුරකින් ඔසවා තබන්න. කොඩිය දෙසට මුහුණලා සීරුවෙන් සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ජාතික ගීය ගැයීම සඳහා සූදානම් විය යුත්තේ කෙසේ ද ජාතික ගීය ගයන විට සිටිය යුත්තේ කෙසේ ද යන්න තුන්වන ශ්‍රේණියේ දී අවධාරණය කරන ලද කරුණු යළි සිහිගන්වා නිසි අයුරින් ජාතික ගීය ගැයීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ජාතික ගීය ගායනයට පෙර ගුරුවරයා විසින් හෝ සිසුවකු ලවා හෝ ජාතික කොඩිය එසවීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- ජාතික ගීය ජාතියට කරන ගෞරවයක් සේ සලකන බව පහදා දෙන්න.
- ජාතික ගීය පෙළ පොත්වල මුද්‍රණය කර ඇති අතර එය නිවැරදි ව උච්චාරණය කරමින් ගායනා කිරීමටත් අර්ථය වටහා ගෙන ගායනා කිරීමටත් හුරු වීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයක් බෙදන්න.

- කණ්ඩායම්වලට ආදර්ශ ලෝක ගෝලයක් සපයා දෙන්න. එය නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව දෙන්න. ශ්‍රී ලංකාව පිහිටි ස්ථානය හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න. ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීම ප්‍රකාශ කළ හැක්කේ කෙසේ දැ යි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

  උදාහරණ :- ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දියාවට දකුණින් ඉන්දියාවට ආසන්නව පිහිටා ඇත.
  ශ්‍රී ලංකාව ඉන්දියන් සාගරයේ පිහිටා ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳ ව ආදර්ශ ලෝක ගෝලය ඇසුරින් තව දුරටත් ප්‍රකාශ කළ හැකි තොරතුරු විමසන්න. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාව වටා ජලයෙන් වට වී ඇති බැවින් එය දූපතක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවට ආසන්නව පිහිටා ඇති රටවල් කිහිපයක් ආදර්ශ ලෝක ගෝලය ඇසුරින් නිරීක්ෂණය කර හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.

  උදාහරණ :- ඉන්දියාව, මාලදිවයින, බංගලිදේශය, පකිස්ථානය, නේපාලය, භූතානය... වැනි
- කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතු වී හඳුනා ගත් තොරතුරු ඇසුරින් ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳ ව වාක්‍ය කිහිපයක් ගොඩ නගා සෑම සිසුවකුගේ ම අභ්‍යාස පොත්වල ලියා ගැනීමට සලස්වන්න. සටහන් කර ගත් තොරතුරු කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ තව දුරටත් ශ්‍රී ලංකාවේ හැඩය හඳුනා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට සලස්වන්න.

- කණ්ඩායමකට ශ්‍රී ලංකාවේ සිතියමක් බැගින් දෙන්න.
- සවි කඩදාසියක් ගෙන පිටපත් ඇඳ ගැනීමට යොමු කරන්න.
- සුදු කොළයක් මත ඒ පිටපත තබා පැන්සලකින් තදින් ඇඳීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉන් පසු සවි කඩදාසිය ඉවත් කර රේඛා මත පැන්සලයෙන් ඇඳ ශ්‍රී ලංකා සිතියම මතු කර ගන්න කියා දෙන්න. (හැකිනම් පාට කර ගැනීමට සලස්වන්න.) සිතියමේ බාහිර කොටස් කපා ඉවත් කර එම සිතියම තද නිල් පැහැති වාර්නිෂ් කොළයක් මත ඇලවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිල් පැහැති කොටස මුහුද ලෙසත් පාට කළ පෙදෙස ගොඩ බිම ලෙසත් හඳුන්වා දෙන්න. ප්‍රධාන නගර කිහිපයක් ලකුණු කිරීමට යොමු කරන්න.

  උදාහරණ :- ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර, කොළඹ, ගාල්ල, මහනුවර වැනි ප්‍රධාන නගර කිහිපයක් සහ තම පළාතේ ප්‍රධාන නගරය ද ලකුණු කිරීමට යොමු කරන්න.
- මෙම නිල් පසුබිම සහිත ශ්‍රී ලංකා සිතියම සිසු නිර්මාණ පුවරුවේ අලවන්න. ප්‍රදර්ශනය කරවන්න. අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ රාජ්‍ය ලාංඡනය පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කිරීම වැදගත්ය. මේ සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති තොරතුරු භාවිත කරන්න.

- රාජ්‍ය ලාංඡනය සඳහා යොදා ඇති සංකේත මගින් සෞභාග්‍යමත් ස්වයං පෝෂිත රටක ඉර හඳ පවත්නා තාක් කල් ධර්මය ආරක්ෂා කරමින් මුළු මහත් ජනතාව වැජඹේවා යි යන අදහස පිළිබිඹු කරන බව පැහැදිලි කරන්න.
  - පුන්කලසින් සෞභාග්‍ය ද
  - වී කරලින් සවයං පෝෂිත භාවය ද

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- කඩුවක් රැගත් පලාපෙති වටය මැද සිටින සිංහයාගෙන් රට හා විනය ගරුක ජාතිය ද
- ධර්ම චක්‍රයෙන් ධර්මය ද
- ඉර හඳ දෙකෙන් සදාකාලික පැවැත්ම ද මූර්තිමත් කෙරෙයි.

රාජ්‍ය ලාංඡනය හොඳින් පෙනෙන සේ විශාල කර ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

- තම පෙළ පොත්වල මෙම ලාංඡනය තිබේ දැ යි බැලීමට යොමු කරන්න.
- රාජ්‍ය ලාංඡනය ඇති සලකුණු හඳුන්වා දෙන්න.
- ශ්‍රී ලංකා රජයේ සෑම ලියවිල්ලක ම මෙම ලාංඡනය තිබිය යුතු බව මතක් කර දෙන්න.
- රජයේ දෙපාර්තමේන්තුවල මෙම ලාංඡනය ප්‍රදර්ශනය කර ඇති බව මතක් කරන්න.
- මෙම ලාංඡනය යොදා ඇති ස්ථාන ගොඩනැගිලි පිරික්සීමට හා වාර්තා ගත කිරීමට යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික සංකේත හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා - වලිකුකුළා
ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය - නා ගස
ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය - නිල් මානෙල්
ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව - අත්පන්දු (වොලිබෝල්)

- ඔබ පරිසරයේ ජාතික සංකේත නිරීක්ෂණයට අවස්ථා තිබේ නම් ඒ සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.
- සංකේතවල වැදගත්කම කතා බහ කරන්න.

උදාහරණ :- ජාතික වෘක්ෂය - නා ගස
මෙම ශාකයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ මොනවා ද?

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 6

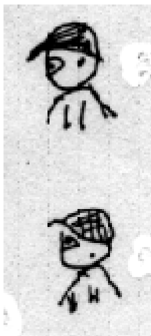
✠ අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව අත්පන්දු (වොලිබෝල්) බව පැහැදිලි කර දෙන්න. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවක් නිරීක්ෂණයට සලස්වන්න.

පන්දු ආශ්‍රිත ව ක්‍රීඩා කිරීමට යොමු කරන්න. මෙහි දී පන්දු විසි කිරීම හා ඇල්ලීම පිළිබඳ ව මූලික හුරුකම් ලබා දීමට අවස්ථාව සලසන්න.

උදාහරණ :-

1 වන කණ්ඩායම

2 වන කණ්ඩායම සීමා රේඛාව



හිස්වැසුම් සහිත නායකයා

හිස්වැසුම් සහිත නායකයා

- පන්තිය සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. හිස්වැසුම් ලා ගත් නායකයා කණ්ඩායමට ඉදිරියෙන් ඈතින් සිටිමට සලස්වන්න. සීමා රේඛාවේ සිට එකිනෙකා පසුපස සිටින කණ්ඩයමෙන් පළමු වැන්නා වෙත නායකයා පන්දුව එවීමට යොමු කරන්න. පන්දුව ඉහළින් විසි කිරීම හෝ පෙරලීම හෝ කළ හැකි ය. ඔහු/ඇය එය අල්ලා නැවත නායකයා වෙත යවා පසු පසට දිව යන අතර අනෙකා ඊළඟට සීමා රේඛාවට පැමිණ පෙර පරිදි ම ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට සලස්වන්න. කණ්ඩායම් සියල්ල ක්‍රීඩාව එක වර ආරම්භ කරන අතර මුලින් ම අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 7

✠ තව දුරටත් මෙවැනි ක්‍රීඩා නිර්මාණය කර ගනිමින් සිසුන්ට ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

- ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වභාවික පරිසරය තුළ හඳුනා ගත හැකි දෑ පිළිබඳ ව සෞන්දර්යාත්මක ව අගය කරමින් කතා බහ කරන්න. මෙහි දී සිසු අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  උදාහරණ :- සිසුන් විසින් නරඹන ලද ගංගා දිය ඇලි වනාන්තර කඳු ... වැනි
- අපේ රටේ පිහිටා ඇති මෙම ස්වභාවික ස්ථාන කිහිපයක් හඳුන්වා දෙන්න.
  උදාහරණ :- කඳු : පිදුරුතලාගල, කිරිගල්පොත්ත, ශ්‍රී පාදය .. වැනි මෙයින් ශ්‍රී ලංකාවේ උස ම කන්ද පිදුරුතලාගල බව
  දියඇලි : බඹරකන්ද, දියලුම, දුන්හිඳ .. මෙයින් ශ්‍රී ලංකාවේ උසම දිය ඇල්ල බඹරකන්ද දිය ඇල්ල බව
  ගංගා : මහවැලි, කැලණි, කළු, වලවේ, ගිංගඟ, මල්වතු ඔය ... මෙයින් මහවැලි ගඟ ශ්‍රී ලංකාවේ දිග ම ගංගාව බව
  වනාන්තර: සිංහරාජ, බඩගමුව (කුරුණෑගල පිහිටා ඇත)
- ශ්‍රී ලංකා සිතියමක් ඇසුරින් මේවා පිහිටි ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (සිතියමක ලකුණු කිරීම අවශ්‍ය නැත) මේවා පිළිබඳ අත්දැකීම් සහිත සිසුන්ට තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. පින්තූර, රූප ඇසුරු කර ගනිමින් මේවායේ ස්වභාවික අලංකාරය වැදගත්කම සරල ව, කතා බහ කරන්න. හැකිනම් මේවායින් ස්ථානයක් හෝ දෙකක් හෝ නිරීක්ෂණය සඳහා අධ්‍යයන චාරිකාවක් සැලසුම් කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වභාවික සෞන්දර්ය අලලා පොත් පිංචක් හා බිත්ති පුවත් පතක් සකස් කිරීමට යොමු කරන්න. මේ සඳහා විවිධ නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (ලිපි, කොලාජ් නිර්මාණ, චිත්‍ර ... වැනි)
- කැමති මාධ්‍යයක් භාවිත කරමින් සිත් ගත් ස්ථානයක ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීමට ද අවස්ථාව සලස්වන්න.
- තව ද ස්වභාව සෞන්දර්ය විදහා දැක්වෙන චිත්‍රයක් ඇඳීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 8

✠ ජාතික අභිමානී දනවන කවි ගී ගායනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මේ සඳහා සුවිශේෂී සෞන්දර්යාත්මක වැඩසටහනක් සැලසුම් කරන්න. වැඩසටහනට පෙර දේශාභිමානී කවි ගී රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.

- ගායනා රංගන සහ ආදේශක භාණ්ඩ වාදනය මගින් වර්ණවත් කළ හැකි වේ. අවශ්‍ය නම් සෞන්දර්ය ගුරුවරයා හෝ වැඩිහිටි සිසුන්ගේ හෝ සහාය ලබා ගැනීමෙන් වැඩසටහන වඩාත් අලංකාරවත් කර ගන්න.
- විශේෂයෙන් සිසුන් තුළ අභිමානයක් ඇති වන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ ආකල්ප සංවර්ධනය ඇති කළ හැකි වේ.
- මෙම වැඩසටහන සඳහා යොදා ගත හැකි කවි, ගී ගායනා කිහිපයකට උදාහරණ පහත දැක්වේ.

හෙළ ජාතික අභිමානේ
වැඩු විරුවන් සේ පොරනේ
දිනූ මව්බිම සව් සරියෙන් සරසව්
පිබිදෙව් පිබිදෙව් සැරසෙව් //
    වීර විකුම් පෑ හෙළ දරුවෝ
    දෙස රැස මුර කෙරුවෝ
    ඒ ලෙස ඇති සිරි සුර විරවෝ
    නොමවව් ණය කරුවෝ
දැය දියුණට හද යන නැවියා
ගොවියා බිම දෙවියා
විපතෙහි සැපතෙහි
නොසැලෙයි නොතැලෙයි
අට ලෝ දම හුරු හෙළයා
    මුහුදට ඇදෙන මහ ගංගා
    කුඹුරට යළි හරවා
    ධාන්‍ය වගා කොට සිරිලක මේ
    පෙරදිග කෙත කරවව්
අර පිරිමැස්මට පුරුදුවෙලා
සිඳලව් දුක සංකා
පැරකුම් යුගයක් නැවතත් අරබව්
නිජ භූමි තලේ ලංකා

(පද රචනය - කරුණාරත්න අබේසේකර)
(ගායනය - සී. ටී. ප්‍රනාන්දු)

ක්‍රියාකාරකම 9

✠ ශ්‍රී ලංකාවේ වෙසෙන ප්‍රධාන ජන කොටස් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා පහත සඳහන් තොරතුරු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න. මේ සඳහා පහත සඳහන් ආකාරයේ වගුවක් උපයෝගි කර ගත හැකි ය .

ජන වර්ගය	ආහාරපාන	ඇඳුම් පැළඳුම්	උත්සව හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ	වෙනත්
1.				
2.				
3.				
4.				

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- සිසුන් රැස් කළ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න. කණ්ඩායම් ඉදිරිපත්කරන සටහන් මුල් කර ගත් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- වර්තමානයේ සෑම ජන කොට්ඨාසයක් ම පාහේ විශේෂයක් නොමැතිව සමහර ආහාරපාන සහ ඇඳුම් පැළඳුම් මිශ්‍රව භාවිත කරන බව සාකච්ඡා මඟින් මතු කර ගන්න. උදාහරණ : තෝසෙ, වඩේ, සල්වාරිය සෑම ජන කොටසක් ම ප්‍රිය කරන බව

ක්‍රියාකාරකම 10

✠ මෙම එක් එක් සංස්කෘතික ලක්ෂණ රැස් කළ තොරතුරු යොදා ගනිමින් සංස්කෘතික ප්‍රදර්ශනයක් සැලසුම් කරන්න.
- මෙම ප්‍රදර්ශනය සඳහා

  එක් එක් ජනවාර්ගිකයන්ට සුවිශේෂී වූ ආහාර පාන ඇඳුම් පැළඳුම් ආකෘති සකස් කිරීම

  උත්සව අවස්ථා පිළිබිඹු වන චිත්‍ර නිර්මාණය කිරීම

  එක් එක් උත්සවවල දී ලබා ගත් ඡායාරූප, පින්තූර යොදා ගැනීම

  මේ සඳහා කණ්ඩායම්වලට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැස් කිරීමට හා ආකෘති සකස් කිරීමට යොමු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.6 ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

වගකිව යුතු පුරවැසියන්ගෙන් යුත් සමාජයක ප්‍රවේසම පිළිබඳ සංකල්පය (SAFETY CONCEPT) සහිත ව ක්‍රියා කරති. දෛනික ක්‍රියාකාරකම්හි දී ද සමාජ කාර්යයන්හි දී ද එවැනි පුරවැසියන් හැසිරෙනුයේ තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම අනුන් පිළිබඳ ව ද වගකීමකින් යුතුව ය. ප්‍රවේසම පිළිබඳ සංකල්ප සහිත ව වගකීමෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරන අනාගත පුරවැසියන්ගේ පදනම සකස් කරනු පිණිස මෙම තේමාව සැකසී ඇත. මෙහි දී අනාරක්ෂිත අවස්ථා හා ස්ථාන හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීම, ආහාර පාන විෂ වීම හා ඉන් සිදු විය හැකි අහිතකර තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. විවිධ වැඩවල නිරත වීමේ දී තම ආරක්ෂාව සඳහා පියවර ගැනීම වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු හා ඒවායින් වැළකී සිටීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී අත්දැකීම් ලබනු ඇතැයි අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා

- ★ අනාරක්ෂිත අවස්ථා සහ ස්ථාන හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගනියි.
- ★ ආහාරපාන විෂ විය හැකි තත්ත්වයන් හා ඉන් සිදුවිය හැකි අහිතකර බව සොයා බලා ඒවා වැළැක්වීමට පියවර ගනියි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්හි යෙදෙන පුද්ගලයන් තම ආරක්ෂාව සඳහා යොදා ගන්නා මෙවලම්/උපකරණ/ ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
- ★ වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වී ඒවායින් වැළකී සිටීමට පියවර ගනියි.
- ★ ආරක්ෂිත පිළිවෙත් රකිමින් ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්හි නියැලෙන්නන් ආරක්ෂාව හා පරිස්සම සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ හා මෙවලම්වල ආකෘති නිර්මාණය කරයි.
- ★ ආරක්ෂාව හා පරිස්සමට උපයෝගී කර ගත් විවිධ මෙවලම් නිර්මාණය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ කිහිපයකට හෝ බෙදන්න. අනාරක්ෂිත ස්ථාන අනාරක්ෂිත අවස්ථා මොනවා දැ යි හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න. අවශ්‍ය උදවු ලබා දෙන්න. සිසුන් රැස් කරන ලද තොරතුරු පන්ති කාමරයේ ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න. ඒ පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න. එම තොරතුරු ආශ්‍රයෙන් කළුලෑල්ලේ හෝ ඩිමයි කඩදාසියක හෝ අනාරක්ෂිත ස්ථාන හා අවස්ථා වෙන වෙන ම ගොනු කරන්න.

උදාහරණ:- අනාරක්ෂිත අවස්ථා

ගංවතුර අවස්ථාවක දී දිය නෑමට යාම/ඔරු පැදීමට යාම
අකුණු අවස්ථාවක දී එළිමහනේ ගමන් බිමන් යෑම
වාහන තද බදය ඇති අවස්ථාවක පාර හරහා මාරු වීම
දුම්රිය දකිමින් දුම්රිය මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීම
දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම
පයින් ගමන් කරන විට පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම
වීදුරු බඳුන් අතැතිව දිවීම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

අනාරක්ෂිත ස්ථාන
අතුරු මාර්ගයක් ගේට්ටුවක් නොමැතිව දුම්රිය මග හරහා වැටී ඇති ස්ථාන
දිය සුලි, උල් කටු, වීදුරු කටු ආදිය බහුල ජලය පිරි ස්ථානයක්
පඩි පෙළක/ලිස්සන සුළු ප්‍රදේශයක්
නාය යන ස්ථානයක්
අලි ඇතුන් ගමන් කරන මාර්ගයක්/මංකඩක්
සර්පයින් සහිත තුඹසක්/සර්පයින් සිටින ස්ථානයක්

- එදිනෙදා පුවත්පත්වල ඇතුළත් අනාරක්ෂිත අවස්ථා හා ස්ථාන ආශ්‍රිත ව සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ කියවෙන තොරතුරු පින්තූර ආදිය පන්තියට රැස් කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න. එම කොටස්වල සඳහන් වන අනාරක්ෂිත ස්ථානය හෝ අනාරක්ෂිත අවස්ථාව නිසා සිදු වූ අනතුර කුමක් ද යන්න හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න. ඒවා සටහනක් ආකාරයෙන් කළුලෑල්ලේ ගොඩ නගන්න.
- පසුව සුදුසු කොටස් ගෙන තරමක් විශාල කඩදාසියක ඒවා ඇලවීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න. එය බිත්ති පුවත්පතක් ලෙසින් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

✠ තෝරා ගත් අනාරක්ෂිත ස්ථාන හා අනාරක්ෂිත අවස්ථා පිළිබඳ විදහා දැක්වෙන භූමිකා රංගන, අභිරූපණ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ද සිසුන් යොමු කරන්න. තෝරා ගත් අනාරක්ෂිත ස්ථාන හා අවස්ථා පිළිබඳ ව චිත්‍ර ආකෘති වැනි දෑ නිර්මාණය කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2
✠ ආහාරපාන විෂ වූ අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න. සාකච්ඡාව තුළින් සිසු අත්දැකීම් ද මතු කර ගන්න. එම තොරතුරු ආශ්‍රයෙන් පහත සඳහන් වගු සටහන සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා සිසුන්ව යොමු කරන්න.

උදාහරණ :

සිසුවා	විෂ වූ ආහාරය	විෂ වීමෙන් පසු ඇති වූ රෝග ලක්ෂණ
සරත්	කල් ඉකුත් වූ සැමන්	බඩරිදීම/වමනය
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

- ආහාරපාන විෂ වූ අවස්ථා පිළිබඳ වාර්තා වූ පුවත්පත් කොටස් පන්තියට රැස් කර ගන්න. එම තොරතුරු කිසියම් ආකාරයකට පෙළ ගැස්වීමක් කරන්න. (උදා :- ආහාරයට ගත් ද්‍රව්‍ය වශයෙන්) ඒ අනුව රැස් කරන ලද වාර්තා අතර කුමන කුමන ආහාර විෂ වූ අවස්ථා තිබේ ද ආදී වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්න.
- ගෙනෙන ලද වාර්තා කොටස් විශාල කඩදාසියක ඕමයි කොළයක/පුවත්පත් කොළයක අලවා බිත්ති පුවත් පතක් මෙන් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  ආහාර විෂ වූ අවස්ථා දැක්වෙන රංගන ආදිය සඳහා ද සිසුන්ව තනි තනි ව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.
- විෂ විය හැකි අවස්ථා සහිත ආහාර හෝ වෙන යම් තොරතුරු සිසුන් ලවා රැස් කර පන්ති කාමරයට ගෙන්වා ගන්න. හැකිනම් ආහාර කොටස් ගෙන්වා පාසලේ තබා ඒවා නරක් වන අයුරු/විෂ වන අයුරු පරීක්ෂා කරන්න.
  උදාහරණ:- කල් ඉකුත් වූ අහාර අඩංගු භාජනයක දවටනයක්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

පුස් බැඳුණු පරණ වූ පාන් කැබැල්ලක්
පරණ වී දුගඳ හමන බත්, එළවළු වැනි කොටස්
සුළඟට හසු වූ මඤ්ඤොක්කා අල කැබැල්ලක්
බාල ඇලුමිනියම් භාජනවල ආහාර පිසීම.. වැනි

මෙවැනි කොටස් ගෙන්වා ගෙන සිසුන්ට සියුම්ව පරීක්ෂා කිරීමට අවස්ථා සලසන්න. ඒ අනුව ආහාර විෂ වන අයුරු පිළිබඳ ව අත්දැකීම් ලබා දෙන්න.

- පන්තියේ/පාසලේ ආහාර විෂ වූ අවස්ථාවලට මුහුණ පෑ සිසුන් කිහිප දෙනකු හමු වී ඔවුන්ට විෂ වූ ආහාරය, ඒ නිසා ඇති වූ රෝග ලක්ෂණ ආදී තොරතුරු විමසන්න. සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් තොරතුරු ලබා ගැනීමට යොමු කරන්න. පසුව පහත සඳහන් සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

විෂ වූ ආහාරය	සිදු වූ හානි හා රෝග ලක්ෂණ
කල් ඉකුත් වූ සැමන් පෝමලින් දැමූ මාළු ආහාරයට ගැනීම අන්නාසි ගැට	බඩරිදීම/වමනය තොල් ඉදිමීම ශරීරයේ පලු ඇති වීම, සම කැසීම

- සිසුන් සමඟ සිදු කරන සාකච්ඡාවේ දී ආහාර විෂ සහිත හා නරක් වන අවස්ථා පිළිබඳ හැකි තරමින් මතු කර ගන්න.

  උදාහරණ:- මැස්සන් වැනි සතුන් වැසීමෙන්, හොඳින් නොතැම්බීමෙන්, වස විෂ මිශ්‍ර ආහාරයට ගැනීමෙන්, ඇලුමිනියම් භාජන වල පිසූ ආහාර සඳහා ඇඹුල් දැමීමෙන් ආදී වශයෙන් මතු කර ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ අවට පරිසරයේ සිටින උපකරණ/මෙවලම්/නිල ඇඳුම් භාවිත කරන රැකියාවල සහ ක්‍රීඩාවල නියුතු අය පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සරල සාකච්ඡාවක් කරන්න. පසුව සිසුන් තනි තනි ව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කර විවිධ රැකියාවල නියුතු අය භාවිත කරන මෙවලම් උපකරණ ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට සලස්වන්න. (දෙමව්පියන් සමඟ යන ගමන්වල දී තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා අවස්ථා සලසා දෙන ලෙස අවුරුද්ද මුලදීම දෙමව්පියන්ට දන්වන්න) මෙම තොරතුරු සමඟ මේවා පිළිබඳ තිබෙන පින්තූර ඡායාරූප ආදිය ද පන්ති කාමරයට රැස් කර ගැනීමට කටයුතු කරන්න. සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් මෙම තොරතුරු ඇසුරින් පහත සඳහන් සටහන ගොඩ නැගීමට ක්‍රියා කරන්න.

රැකියාව/ක්‍රීඩකයා	රැකියාව/ක්‍රීඩාව සඳහා අඳින පළඳින දෑ	භාවිත කරන උපකරණ/මෙවලම්
ලියුම් බෙදන්නා	කාකිපාට කලිසම, කෝට් එක සපත්තු කුට්ටම්, තොප්පිය	
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා	සුදු කමිස, දිග කලිසම, හෙල්මටය අත් හා පාද ආවරණ	පිත්ත/බැට්එක
කළුගල් කඩන්නන්	හිස් වැසුම	ගල් කඩන මිටිය
....	....	....

- පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් පොත් පිංචක් සකස් කිරීම සඳහා ද සිසුන්ව යොමු කරන්න. මේවායේ පින්තූර, චිත්‍ර ආදිය ප්‍රදර්ශනය සඳහා තබන්න.
  - රැකියාව/ක්‍රීඩකයා අඳින පළඳින දෑ
  - භාවිත කරන මෙවලම් උපකරණ
  - රැකියාවට අදාළ ව සිදු කරන කටයුතු .. ආදි තොරතුරු

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- මෙම ඇඳුම් පැළඳුම්, භාවිත කරන උපකරණ මෙවලම් තුළින් ඉටුවන සේවය ආරක්ෂාව ආදිය පිළිබඳ ව ද සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- මෙම උපකරණ මෙවලම් හා ඇඳුම් පැළඳුම් ආශ්‍රිත භූමිකා රංගන ආදිය සිදු කිරීම සඳහා ද සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න. මෙම රැකියා හා ආශ්‍රිත කවි එකතුවක් කරන්න.

  උදාහරණ :- පතල් කවි

  ඉන්නේ දුම්බරයි මහ කළු ගලක් යට
  කන්නේ කරවලයි රට හාලේ බතට
  බොන්නේ බොර දියයි පුරුවේ කල පවට
  යන්නේ කවදා ද මව්පියෝ දකින්නට

  එම කවි ඇතුළත් පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- උපකරණවල ආකෘති නිර්මාණය සඳහා ද අවස්ථා සපයන්න.
- ක්‍රීඩාවට සුවිශේෂ වූ ඇඳුම් පැළඳුම්, උපකරණ භාවිත කරමින් යෙදෙන ක්‍රීඩාවල සිසුන්ට නිරත වීමට අවස්ථා සලසන්න. මෙහි දී පාසලේ සම්පත්, දරුවන්ගේ සම්පත් සොයා ගැනීමට ඇති ශක්තිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සුදුසු ක්‍රීඩා පමණක් තෝරා ගැනීම සුදුසු ය.

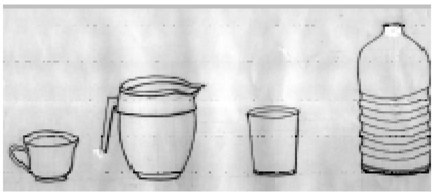
Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.7 ජලය

ජලයේ පිරිසිදු බව රැක ගැනීම සහ ජලය විවිධ කාර්යයන්ට උපයෝගී කර ගැනීම ද, ජලය සම්පතක් ලෙස සලකා කටයුතු කිරීම ද අද යුගයට ඉතාමත් ම වැදගත් ය. අනාගතයට එය අදටත් වඩා වැදගත් ය. අපේ අනාගත පරපුර ජලය පිළිබඳ ව ගවේෂණශීලී ව කටයුතු කරමින්, ජලයේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය පදනම කුඩා අවධියේ සිටම ආරම්භ විය යුතු ය.
මෙම තේමාවෙන් ජලය උපයෝගී කර ගෙන විවිධ අත්හදා බැලීම් කිරීමට ද, ජලයේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගැනීම පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමු වේ. එමෙන් ම අපිරිසිදු ජලය නිසා සුවදායී ජීවන පැවැත්මට සිදු වන බාධා පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමට සිසුන් මෙහෙය වේ.

නිපුණතා
- ★ ජලයේ හැඩය හා ස්වරූපය වෙනස් වන විවිධ අවස්ථා සොයා බලා වාර්තා කරයි.
- ★ විවිධ ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- ★ ජලය අපිරිසිදු වන ආකාර හඳුනාගෙන ඒවා වළක්වා ගැනීමට දායක වෙයි.
- ★ ජලය උපයෝගයෙන් ක්‍රියා කරවිය හැකි උපකරණයක ආකෘතියක් නිර්මාණය කරයි.
- ★ අපිරිසිදු ජලය භාවිතයෙන් රෝග බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම නිරූපණය වන පෝස්ටර් සාමූහිකව නිර්මාණය කරයි.
- ★ ජලය හා සම්බන්ධ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
- ★ ජලයේ වැදගත්කම හා ආරක්ෂා කර ගැනීමේ ඇති වටිනාකම කියවෙන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය
ක්‍රියාකාරකම 1
- ✠ විවිධ හැඩයේ භාජන කිහිපයක් සපයා ගන්න.
  (උදාහරණ:- බෝතල්, කෝප්ප හෝ පාසලේ විද්‍යාගාරයක් තිබේ නම් එහි පරීක්ෂණ සඳහා යොදා ගන්නා භාජන කිහිපයක්) එක් එක් භාජනයට ජලය සමාන ප්‍රමාණයක් වත් කර ඒවායේ අඩංගු ජලයේ හැඩය භාජනයේ හැඩය අනුව වෙනස් වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.



- මේ අනුව ජලයට නිශ්චිත හැඩයක් නොමැති බවත්, එක් එක් අවස්ථාවල දී යොදා ගනු ලබන භාජනයට අනුව හැඩය වෙනස් වන බවත් අවබෝධ කර ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2
- ✠ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට සමීප පහත දැක්වෙන අන්දමේ පරීක්ෂණ කිහිපයක් වෙත සිසුන් යොමු කරන්න.
- නිල් කුඩු ජලයේ හොඳින් දිය කිරීමට සුදුසු ක්‍රමයක් සොයා බලන්න.
  උදාහරණ :-
  - ◆ නිල් කුඩු ජලයට දමා කැලතීමෙන් නිල් වතුර සකස් කර ගැනීම.
  - ◆ නිල් කුඩු රෙදි කැබැල්ලක ඔතා ජලයේ දිය කිරීමෙන් නිල් වතුර සකස් කර ගැනීම.
  - ◆ අත්ල මත නිල් කුඩු දමා වතුර ස්වල්පයක් එකතු කොට අනික් අත්ලෙන් අතුල්ලා පසුව නිල් වතුර සකස් කිරීම.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- වර්ණ කිරීම සඳහා සුදුසු ප්‍රමිතියක් ලබා ගැනීමට කවර අනුපාතයකට ද්‍රව්‍ය හා ජල මිශ්‍රණය සකස් කළ යුතු ද යන්න සොයා බැලීමට සලස්වන්න. මේ අනුව චිත්‍ර මෝස්තරයක් නිර්මාණය කිරීමට යොමු කරන්න.
  උදාහරණ :- බිත්තියකට සමර/හුණු වැනි දෑ ගෑම
- සකස් කර ගත් නිල් වතුර දින කිහිපයක් නිසසල ව තබන්න. දිය වී තිබූ නිල්වලට සිදු වන්නේ කුමක්ද යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ලුණු පහසුවෙන් දියවන්නේ කුමන උෂ්ණත්වයක තිබෙන ජලයේ දැයි සොයා බලන්න.
  උදාහරණ :- පැහැදිලි ව විනිවිද පෙනෙන උස බෝතල් තුනක් ගන්න. බෝතල් තුනම එකම ප්‍රමාණයේ වීම වැදගත් ය.
- පළමුවෙනි බෝතලයට උණු වතුර ද, දෙවැනි බෝතලයට සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වයේ ඇති ජලය ද, අනෙක් බෝතලයට ශීත කල ජලය ද දමන්න.
- මහපට හා දබරැගිලි අගට ලුණු කුඩු ස්වල්පයක් ගන්න. පළමුවෙනි බෝතලයට දමන්න. ලුණු දියවීයාමට ගත වන කාලය සඳහන් කර ගන්න.
- මේ ආකාරයට ම දෙවැනි හා තෙවැනි බෝතල්වලට ලුණු කුඩු සමාන ප්‍රමාණවලින් හෙලන්න.
- උණු ජලයේ, සාමාන්‍ය ජලයේ හා ශීත කළ ජලයේ ලුණු කුඩු දියවීමට ගත වන කාලය සමාන හෝ වෙනස් දැයි නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

✠ විනිවිද පෙනෙන බෝතල් හෝ වීදුරු කිහිපයක්, ජලය, තේ හැන්දක්, නිල් කුඩු, කහ කුඩු, කොන්ඩිස් කුඩු, සීනි, ලුණු කුඩු, තේ කහට, සායම් දියර, පාප්ප හා මැටි සපයා ගන්න.
විනිවිද පෙනෙන භාජනවලට සමාන ප්‍රමාණවලින් ජලය දමන්න. දැන් එක් එක් කුඩු හෝ කැට වර්ගය වෙන වෙන ම එම භාජනවලට දමන්න. මුලින් ම කැලතීමකින් තොර ව නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. පසුව, හැන්දෙන් කැලතූ පසු සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. එක් එක් අවස්ථාවල දී සිදුවන දේ පිළිබඳ කතා බහ කරන්න. වාර්තා තබා ගැනීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියකාරකම 3

✠ ජලය වාෂ්ප වන බව නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත කරවන්න.
  - තුනී තහඩුවකට/බෝතල් මූඩියකට/මේස හැන්දකට ... වැනි දෙයකට ජලය ස්වල්පයක් දමා ඉටිපන්දම් දැල්ලකට අල්ලා රත් කිරීමෙන් ජලයට සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. මේ පිළිබඳ කතා බහ කරන්න.
  - කේතලයක් වැනි භාජනයකට ජලය දමා එය හොඳින් රත් කිරීමේ දී සිදු වන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
    කෙණ්ඩියෙන් හුමාලය පිටවන ආකාරය
    හුමාලයට පිහානක් ඇල්ලීමෙන් ජල බිඳු පිහිටන ආකාරය
- අනතුරු ව ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ පැළැටි වියළී යෑම, තෙත රෙදි වේලීම වැනි ජලය වාෂ්ප වීමේ අවස්ථා ගෙන කතා බහ කරන්න.
- පතුල තෙත් කර සිමෙන්ති බිමක ඇවිදීමට සලස්වන්න. පාදයෙන් ඇති වූ තෙත සලකුණුවලට සිදුවන්නේ කුමක් දැයි නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- ජලය ශීත කළ විට කුමක් සිදු වන්නේ ද යන්න පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න. සිසුන්ට අයිස් කැට නිරීක්ෂණය කිරීමට ලබා දෙන්න.
  - භාජනයකට අයිස් කැට දමා ටික වේලාවක් තැබූ විට කුමක් සිදුවේ ද? (දිය වේ)
  - අයිස් කැටයක් ජලයට දැමූ විට කුමක් සිදු වේ ද? (ජලයේ පාවේ, ජලය ශීතල වේ)

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ අවට පරිසරයේ අපිරිසිදු ජලය ඇති ස්ථාන කිහිපයක් තෝරා ගන්න. එම ස්ථානවල ජලය අපිරිසිදු වන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බැලීමට යොමු කරන්න. තොරතුරු වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න.

- ජලය අපිරිසිදු වන ක්‍රම මොනවා ද?
  අපිරිසිදු යැ යි සිසුන් සිතන ජලය සාම්පල (නියැදි) රැස් කර නිරීක්ෂණය කිරීමත්, අපිරිසිදු වීමේ ක්‍රමය හෝ බලපෑ සාධක ගැන සාකච්ඡා කිරීමත් කළ හැකි ය.
  ජලය යොදා ගනු ලබන කාර්ය අනුව පිරිසිදුකමේ මට්ටම ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත් බව ද ඒ ඒ කාර්යයට ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පිරිසිදු කිරීම කළ යුතු බව ද සාකච්ඡාවකින් මතු කර ගන්න.
  ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රම නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
  ජලය පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා අඟුරු පෙරණය, වැලි මගින් පෙරීම, ජලයේ ගිලී පාවෙන දේවල් තැන්පත් වීමට තැබීම. නටවා නිවා ගැනීම වැනි ක්‍රම උපයෝගී කර ගැනීම පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කිරීම මෙහි දී වඩා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම යටතේ එක් එක් අවස්ථාවල දී සිදු වන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කර ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ කොළරාව, පාචනය, සෙංගමාලය, උණසන්නිපාතය ආදී රෝග නිසා ඇති වන භයානක තත්ත්වය පැහැදිලි කරන්න. මේ සඳහා යෝග්‍ය පෝස්ටර් සහ දෛනික පුවත්පත් වාර්තා සපයා ගැනීමට සිසුන් උනන්දු කරවන්න.

- අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා ඇති වන රෝග පිළිබඳ ව සම්මන්ත්‍රණයක් සංවිධානය කරන්න. සිසුන්ගේ අත්දැකීම් සහ සපයා ගන්නා ලද තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. මෙම වැඩ සටහන සඳහා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක/පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව වැනි අයගේ සේවය ලබා ගන්න.
- ජලය හොඳින් නටවා නිවා පානය කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. එය පුරුද්දක් ලෙස පවත්වා ගැනීමත් පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් දිනපතා පානය කිරීමේ වැදගත්කම ද පෙන්වා දෙන්න.
- විවිධ වර්ගයේ මදුරුවන් නිසා මිනිසාට වැළදෙන රෝග පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. මේ සතුන් බෝවන ස්ථාන පිළිබඳ ව තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න. සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් මේ පිළිබඳ නිකුත් කර ඇති පත්‍රිකා පුවත්පත් තොරතුරු සිසු කණ්ඩායම්වලට අධ්‍යයනය කිරීමට සලස්වන්න. ඒ ඇසුරින් මදුරුවන් හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ හා බෝවන රෝග පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න.
- මෙම රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා කළ හැකි දේ විමසා බලන්න. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නැති කිරීම සඳහාවැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන්න.

✠ උචිත පණිවුඩ රැගත් පෝස්ටර්/චිත්‍ර නිර්මාණය කිරීම හා දැන්වීම් පත්‍රිකා සකස් කර ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායම්වලට නාටක අනුසාරයෙන් ලෙඩ රෝග පැතිරීම වළක්වාලීම සඳහා ද කෙටි රංගනයක යෙදීමට අවස්ථාව සලසන්න.

- ඉදිරිපත් කළ නාටක චරිත තව දුරටත් පෝෂණය කර ගත හැකි අවස්ථා පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න. ඒවා අගය කරමින් සිසුන් තව දුරටත් උනන්දු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ කුරුම් බැට්ටියක් හෝ රෙජිෆෝම් කැබැල්ලක් හෝ ගන්න.

- එහි මැදින් ඝන කූරක් දමන්න.
- එක සමාන දිග ඇති ඉරටුවල අග කුරුම්බැට්ටියක් හෝ රෙජිෆෝම් කැබැල්ලක් හෝ අමුණන්න.
- මෙම ඉරටු වළලු සුදානම් කර ගත් කුරුම්බැට්ටියේ හෝ රෙජිෆෝම් කැබැල්ලේ හෝ වටේට සමාන දුරකින් ගසන්න.
- ඝන කූර දෙපැත්තෙන් අල්ලා ගෙන අමුනන ලද පෙතිවලට වතුර වත් කරන්න. මෙසේ දිය බඹරයක් සාදා ගන්න. බලශක්තිය නිපදවීමට මෙම ක්‍රමය යොදා ගන්නා බව කියන්න. එවැනි ස්ථාන බැලීමට හැකි නම් අධ්‍යාපන චාරිකාවක නිරත වීමට සලස්වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.8 ගමනාගමනය

මංමාවත්වල දී ප්‍රවේශම් සහිත (Road Safety) සංකල්පයෙන් යුතු ව හැසිරෙන පොදු වාහන ආරක්ෂා කරමින් සංයමයෙන් යුතු ව ඒවා පරිහරණය කරන ජනතාවගෙන් යුතු සමාජයක් ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම සමාජයක් ගොඩ නැංවීම සඳහා දායක වේ.
අනාගතයේ දී එවන් පරිණත බවක් ඇති මහින්, රියදුරන්, ප්‍රවාහන ව්‍යවසායකයන් හා සේවකයන් ලෙස කටයුතු කිරීම සඳහා වන මූලික අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට යොමු වන ක්‍රියාකාරකම් මෙම තේමාවේ දී ඉදිරිපත් කෙරේ.

නිපුණතා

★ අන් අයට අවහිරයක් නොවන පරිදි මංමාවත් පරිහරණය කරයි.
★ මංමාවත් භාවිත කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතුව ක්‍රියා කරයි.
★ සමීප පරිසරයේ ඇති මංමාවත් හඳුනාගෙන ඵලදායී ලෙස භාවිත කරයි.
★ පොදු වාහනවලින් අපට ලැබෙන සේවය අගය කරමින් ඒවා සුරැකීමට දායක වෙයි.
★ පොදු ප්‍රවාහන සේවාවලින් ඉටු කෙරෙන සේවය විවිධ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් නිර්මාණය කරයි.
★ වාහනවලින් ඉටුවන සේවය පිළිබඳ කියැවෙන කවි, ගී ගායනා කරයි. රංගනයේ යෙදෙයි.
★ විවිධ ගමන් විලාශ ඉදිරිපත් කෙරෙන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය
ක්‍රියාකාරකම 1

✠ සිසුන් සහභාගි කර ගෙන අන් අයට අවහිර වන පරිදි මංමාවත් භාවිත කරන අවස්ථා නිරූපණය වන භූමිකා රංගන කිහිපයක් කලින් සැලසුම් කර ගන්න.
- පාසල් වත්තේ එළිමහන් ස්ථානයක මාවතක් කලින් සලකුණු කර ගන්න. එම පරිසරය උපයෝගී කර ගනිමින් කලින් සැලසුම් කළ භූමිකා රංගන අවස්ථා තුනක් පමණ නැරඹීමට අවස්ථා සලසන්න. සෑම රංගන අවස්ථාවක් අවසානයේ ම මං මාවත් භාවිතයේ දී අන් අයට අවහිර වීමෙන් සිදුවන හානි ද ඒවායින් වැළකීමේ අගය ද මතු කරන්න.

✠ අන් අයට අවහිරයක් ඇති වන පරිදි මං මාවත් භාවිත කරන අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට යොමු කර වැඩිදුරටත් තොරතුරු සොයා ගැනීම සඳහා යොමු කරන්න.
- මෙහි දී පුවත් පත්වලින් ලබා ගත් තොරතුරු, ඡායාරූප, පෝස්ටර්, පින්තූර ආදිය ද සොයා ගෙන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් පොළඹවන්න.
උදාහරණ :-මාර්ගයේ රංචු වශයෙන් ගමන් කිරීම
මාර්ගයට හානි කිරීම
යන එන්නන්ට උසුළු විසුළු කරමින් අවහිර කරමින් ක්‍රියා කිරීම
නීතියට අනුකූලව ක්‍රියා නොකිරීම
යන එන වාහලවලට ගල් ගැසීම
අනාරක්ෂිත ව වාහනවල එල්ලී ගමන් කිරීම
මාර්ගයේ බයිසිකල් හෝ වෙනත් දේවල් තැබීම
සතුන් බැඳීම
මග දෙපස ගස් කොලන්වලට හා වෙනත් නිවෙස්වල දේපලවලට හානි කිරීම
මාර්ගයට යම් යම් දෑ විසි කිරීම
වාහනවල සිට යම් යම් දෑ විසි කිරීම හා කෙළ ගැසීම ආදිය
- ඉදිරිපත් වූ තොරතුරු ඇසුරෙන් තමන්ට රිසි සේ චිත්‍ර සහ වෙනත් නිර්මාණ කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- චිත්‍රවලින් නිරූපණය වන අවස්ථාවල සිදුවන හානි ආදිය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර පහත සඳහන් වගුව ගොඩ නංවන්න.

අවහිරතාව	සිදුවිය හැකි හානිය
උදාහරණ : පාරේ ක්‍රීඩා කිරීම	යන එන අයට අනතුරු සිදුවීම ක්‍රීඩකයන් මාර්ග අනතුරුවලට ලක් වීම වාහනවලට හානි වීම වාහන තද බදය

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ මංමාවත් භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා සිසුන් තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ යොමු කරන්න. අවශ්‍ය සමහර තොරතුරු සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ උදවු ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

උදාහරණ :-

- තමා සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානයෙන් ගමන් කිරීම.
- පාරේ අනතුරුදායක අවස්ථා පිළිබඳ කල්පනාවෙන් ගමන් කිරීම.
- පාලු ස්ථානවලින් ගමන් කිරීමේ දී ප්‍රවේසම් වීම.
- අලි ඇතුන්, බල්ලන්, හරකුන් වැනි සතුන් සිටින ස්ථාන අසලින් ගමන් කිරීමේ දී ප්‍රවේසම් වීම.
- පයින් ගමන් කරන්නන් හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම තම දකුණු පසින් ගමන් කිරීම.
- අනාරක්ෂිත දෙයක් දුටු විට හෝ අවස්ථාවකට මුහුණ පෑ විට වැඩිහිටියකු දැනුවත් කිරීම.
- පොත් පත්, පත්තර, කියවමින් හෝ රංචු වශයෙන් කතා කරමින් හෝ වෙනත් කාර්යයක යෙදෙමින් හෝ අනවධානයෙන් ගමන් කිරීම.
- මාර්ග නීති රීතිවලට එකඟව ක්‍රියා කිරීම.
- මාර්ගය පරීක්ෂා නොකොට එකවර පාරට දිවයාමෙන් වැළකීම.
- මංමාවත් පවිත්‍ර ව අලංකාර ව තබා ගැනීමට උදවු වීම.
- මහමග ගමන් කරන අසරණ අයට වැඩිහිටි අයට අවශ්‍ය වන උදවු කිරීම.
- තම නිවස පාසල අසල මහා මාර්ග ආරක්ෂා කිරීමට සහාය වීම.

සිසුන් රැස් කරන තොරතුරු කුඩා කණ්ඩායම්වල කතා බහ කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායම විසින් වඩාත් ම වැදගත් ය යි සලකන කරුණු තුනක් බැගින් පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න. කණ්ඩායමේ අදහස පන්තියට පැහැදිලි ව කියා ගත හැකි අයෙක් තෝරා ගැනීමට කුඩා කණ්ඩායම්වලට දිරි දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ පාසලට ආසන්න තෝරා ගත් ස්ථානයක්/පාසලට ආසන්න නගරයක්/මංසන්ධියක් තෝරා ගෙන සිසුන් සමඟ චාරිකාවක යෙදෙන්න. එම චාරිකාවේ දී මග දෙපස පාලම්, බස් නැවතුම්පළ, මාර්ගය හරහා යන කහ ඉර වැනි ස්ථාන, වෙළෙඳ පොළවල්, පොදු ස්ථාන, විශේෂ ස්ථාන, ආදී වැදගත් වන ස්ථාන හඳුනා ගන්න.

- මෙම තොරතුරු පිළිබඳ ව සටහන් තබා ගැනීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න. පසුව මෙම තොරතුරු ඇසුරින් දළ සටහනක් ලෑල්ලේ ගොඩ නගා ඒ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ගුරුතුමිය නිවසේ සිට පාසලට එන මාර්ගය කඩදාසියක/කළුලෑල්ලේ ගොඩ නැංවීම කරන්න. අනතුරු ව පන්තියේ සිසුන් නිවසේ සිට පාසලට එන මාර්ගයේ දළ සටහන් ඇඳීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මෙම සටහන් ඩිමයි කඩදාසියක/බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එකක/හෝ වෙන යම් සුදු කඩදාසියක අලවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. ඒ සඳහා මාතෘකාවක් යොදන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා හෝ තනි තනිව හෝ පාසල අසල අවට මාර්ග විහිදී ඇති අයුරු පරීක්ෂා කිරීම සඳහා යොමු කරන්න. මෙහි දී ප්‍රධාන මාර්ග අතුරු මාර්ග ආදී තොරතුරු හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.

- මේවා දළ සටහන් ලෙස ඇඳ ගැනීමට යොමු කරවන්න.
  මෙහි දී මහා මාර්ග, දුම්රිය මාර්ග, රෝහල, පාසල, පන්සල උසාවිය ආදි වැදගත් ස්ථාන දැක්වීමට නිවැරදි සංකේත භාවිත කිරීම සුදුසුය. පසුව මෙම තොරතුරු ඇසුරින් නිවැරදි සටහනක් පිළියෙල කරන්න.
  එය කඩදාසියක ඇඳ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

✠ සිසුන් තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් තරමක් වාහන ගමන් කරන මාර්ගයකට යොමු කර නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව සලසන්න. මෙහි දී ඒ ඒ සිසුන්ට හෝ කණ්ඩායමට නිරීක්ෂණය කළ යුතු තොරතුරු රැස් කළ යුතු වැඩ කොටස පැවරිය හැකි ය. එම නිරීක්ෂණයේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධාරණය යොමු කරවීම සුදුසුය.

- ◆ කිසියම් වේලාවක දී පාරේ ගමන් කළ ඒ ඒ වාහන මොනවා ද?
- ◆ ඒවා සංඛ්‍යාත්මක වශයෙන් කොපමණ ද?
- ◆ අනාරක්ෂිත ව ගමන් කළ වාහන මොනවා ද?
- ◆ මේ අතර අනාරක්ෂිත ව ගමන් කළ මහීන් සිටියේ ද?

ආදී විවිධ තොරතුරු සොයා බලන්නට යොමු කරන්න.

- එම තොරතුරු පන්තියට විවිධ අයුරින් වාර්තා කිරීමට අවස්ථා සලසන්න. පහත සඳහන් සටහන එම තොරතුරු ඇසුරින් සම්පූර්ණ කිරීමට ද යොමු කරන්න.

ගමන් කළ වාහන	රෝද සංඛ්‍යාව	ගමන් කළ වාහන සංඛ්‍යාව
බස්		
කාර්		
කන්ටේනර්		
....		

- මෙම සටහන ඇසුරින් හැකිනම් ප්‍රස්තාර සටහන් ද ලැල්ලේ ප්‍රදර්ශනය කරමින් කතා බහ කරන්න.
- වාහනවල රෝද සංඛ්‍යාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ඒවායේ ආකෘති සකස් කිරීමට දිරි ගන්වන්න.
- පාසල අවට මාර්ග විහිදීමේ සටහන ඇසුරු කර ගනිමින් එහි ආකාතියක් ගොඩ නගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ පොදු වාහන යනු මොනවා දැ යි සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  උදාහරණ:-
  බස් රථය, දුම්රිය, ඇතැම් ප්‍රදේශවල බෝට්ටු, පාලම් පාරු ආදිය පොදු වාහන බවට පත් ව ඇති බව

- සිසුන් පොදු වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී ලත් අත්දැකීම් මතකයට නැංවීමට සලස්වා ඒ පිළිබඳ චිත්‍ර ඇඳීමට යොමු කරන්න. කුඩා කණ්ඩායම්වල දී තම චිත්‍ර අනෙක් අයට විස්තර කිරීමට අවස්ථා සලසන්න.
- සිසුන්ව එළි මහනකට කැඳවාගෙන ගොස් කණ්ඩායම් කර විවිධ පොදු වාහන ලෙස හැසිරීමට යොමු කරන්න. කණ්ඩායම් මාරු කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට අවස්ථාව සලසන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

✠ යුතුකම් නොදන්නා මගීන් කිහිපදෙනකු විසින් එම බස් රථයේ ගමන් කරන අන් මගින්ට සිදු කෙරෙන අපහසුතා පිළිබඳ ව පෙන්නුම් කෙරෙන රංගනයක සිසුන්ව යොදවන්න.
මෙහි දී
බසයට ගොඩවීම හා බැසීම හා සම්බන්ධ අයහපත් හැසිරීම්
මහලු අය රෝගීන් ආබාධිතයන් හා ගර්භනී අයට අයහපත් ලෙස සැලකීම
පූජ්‍ය පක්ෂයට ගරු නොකිරීම

ආදී විවිධ අවස්ථාවල දී යුතුකම් නොදන්නා මගීන් හැසිරෙන අයහපත් ආකාරය මතු කරවන්න. එම සිද්ධි ඇසුරින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් කරන්න. යුතුකම් ඉටු කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡාව තුළින් මතු කරන්න. යුතුකම් ඉටු කරන මගීන් රැගත් බසයක දී එම මගීන් හැසිරෙන යහපත් ආකාරය පිළිබඳ ව ද රංගනයක යොදවන්න. ඒ හැසිරීම පිළිබඳ ව ද සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් යහපත් ආකල්ප සිසුන් තුළ ගොඩ නංවන්න.

✠ පොදු වාහනයකට ගොඩ වන මගියකු විසින් කළ යුතු දේවල් හා නොකළ යුතු දේවල් මොනවා ද යන්න පිළිබඳ ව කුඩා කණ්ඩායම්වල දී කතා බහ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. ඒ ඒ කණ්ඩායම විසින් තීරණය කළ පොදු වාහනයක මගියකු කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේවල් අනෙක් අයට කීමට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

- පොදු වාහනවලින් අපට සිදුවන සේවය පිළිබඳ ව කතා කරන්න. පොදු වාහන නොමැති වුවහොත් සිදුවන අපහසුතා පිළිබඳ ව අනුමාන කිරීමට සිසුනට අවස්ථාව දෙන්න.
- පොදු වාහන අප විසින් සුරැකිය යුතුය යන පණිවිඩය සිසුන් තුළ ගොඩ නගන්න. ඒවා විනාශ කිරීමෙන් අපට හා රටට වන පාඩුව අවධාරණය කරන්න. එහෙයින් මෙම සම්පත් සුරකීම අපේ යුතුකම බව ද අවධාරණය කරන්න.
- පොදු වාහනවලට සම්බන්ධ පුද්ගලයන් අනුකරණයට යොමු කරන්න. විවිධ අභිරූපණ රංගනවල යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පොදු වාහන කාල සටහනකට ගමන් කරන බව ද, පොදුවේ මිනිසුන්ට ගමන් කළ හැකි බව ද, මගීන්ට පහසුකම් තිබීම ආදිය ද අවධාරණය කරන්න.
- පොදු වාහන හා බැඳුණු කවි, ගී නිර්මාණයට හා ගායනයටත් අවස්ථාවන් ඇති කරන්න.
- පොදු වාහන සුරැකීම පිළිබඳ ව පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීමට ද අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පොදු වාහනවල පින්තූර සිසුන් ලවා ඇඳීමට සලස්වා ඒවා ඩිමයි/ලොකු කඩදාසියක අලවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.
- විවිධ ගමන් විලාස ඇතුළත් වන ක්‍රීඩාවල සිසුන් යොමු කරන්න.

✠ පන්තිය කණ්ඩායම් කිපයකට බෙදන්න.

- එක් වරකට එක් ගමන් විලාසය බැගින් යොදා ගෙන සීමා රේඛා අතර හුවමාරු වීමට හැකි ය .
  උදාහරණ :- විවිධ ගමන් විලාස දක්වමින් ඉදිරියටයාම
  වාහන මෙන් ගමන් කිරීම.
  වාහන පසුපසට යන්නාක් මෙන් ගමන් කිරීම.
  ගුවන් යානා පියාසර කරන්නාක් මෙන් ගමන් කිරීම.
- කණ්ඩායමක සීමා රේඛා දෙපස සමාන සිසුන් සංඛ්‍යාවක් සිටින අතර එක් පසෙක සිටින සියලු ම සාමාජිකයන් නියමිත ගමන් විලාසය දැක් වූ පසු සම්පූර්ණයෙන් ම අනෙක් පසට ගිය විට එම කණ්ඩායමේ තරගය නිම වේ. ගමන් විලාසය ගුරුවරයාට/සිසුවකුට නියම කිරීමට පුළුවන.
- තේමාවේ අවසානයේ දී තේමාව ඇසුරෙන් අඳින ලද චිත්‍ර සාදන ලද ආකෘති හා නිර්මාණය කරන ලද පෝස්ටර ඇතුළත් ප්‍රදර්ශයක් සංවිධානය කරන්න. එම ප්‍රදර්ශනය සැලසුම් කිරීමේ දී ද සිසු අදහස්වලට ඉඩ දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.9 ගෙවත්ත

ගෙවත්ත අපේ පෝෂණය කෙරෙහි වටිනා සේවයක් සැලසිය හැකි අංගයකි. පවුලක ආර්ථිකයට විශාල පිටිවහලක් වන අංගයක් ලෙස ද ගෙවත්ත හැඳින්විය හැක. වත්මන් කාලයේ දී ගෙවත්තක් සඳහා ඉඩකඩ නොමැති වීමේ ගැටලුවට මුහුණ දෙන බොහෝ දෙනෙක් සිටින්නේ සීමිත ඉඩකඩක වාසය කිරීමට සිදුවීම නිසා ය.

මෙම තේමාවෙන් ගෙවතු වගාවට දායක වී වින්දනයක් ලැබීමට ද ගෙවත්තක ඉඩකඩ නොමැති විටෙක විකල්ප වගා කිරීමේ ක්‍රම භාවිතය සඳහා ද අවධානය යොමු වේ. අනාගතයේ ගෙවතු වගාවට දායක වීමේ යහ ආකල්ප හා හුරුකම් ලැබීමට මෙම තේමාව ප්‍රයෝජනවත් වේ. එමෙන් ම අනාගතයේ දී බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ලෙස විකල්ප වගා කිරීමේ ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගෙන ප්‍රයෝජනවත් යමක් වටා වින්දනයක් ලැබීමට හුරුවක් ද මෙම තේමාවෙන් අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා

★ ගෙවතු වගාවට දායක වීම තුළින් වින්දනයක් ලබයි.
★ බෝග වගා කිරීමේ විකල්ප ක්‍රම භාවිත කරයි.
★ විවිධ නිර්මාණ මගින් ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු කර දක්වයි.
★ ගෙවතු වගාවේ වැදගත්කම අගය කරයි.
★ ගෙවත්තක සුන්දරත්වය මතු වන කවි, ගී, දෙබස් හා රංගනවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ පාසලට ආසන්න ව සාර්ථක ව පවත්වාගෙන යන ගෙවත්තක් හෝ ගොවිපලක් හෝ නිරීක්ෂණයට සිසුන් කැටුව යන්න.
- පළමු ව කණ්ඩායම්වලට බෙදී ගෙවත්ත නැරඹීමට සලස්වන්න. ගෙවත්තේ විවිධ ස්ථාන හෝ වගාවන් හෝ පිළිබඳ ව තොරතුරු දැන ගැනීම සඳහා ගෙවතු හිමියා/කෘෂිකර්ම ගුරුවරයකු/කෘෂි උපදේශකවරයකු සමඟ කතා බහ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පාත්ති සකස් කරන ආකාරය බීජ පැළකරන ආකාරය, ජල සම්පාදනය, බෝග ආරක්ෂා කිරීම, පොහොර දැමීම පලිබෝධ නාශක භාවිතය ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන්ට දැන ගැනීමට සලස්වන්න.
- එම තොරතුරු වාර්තා කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

පහත දැක්වෙන පැවරුම් ඇසුරින් සරල පරීක්ෂණ සැලසුම් කර ඒවායේ යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න.

අත්හදා බැලීම් සඳහා පැවරුම් :

- ඉක්මනින් ම පැළයක් ඇති කරන බීජය කුමක් ද?
- ගෙවත්තක වැඩෙන වල් පැළෑටි වර්ග මොනවා ද?
- වල් පැළෑටි පැළවීම වැලැක්වීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද?
- පැළෑටිවලට ජලය යෙදිය හැකි විවිධ ක්‍රම මොනවා ද?
- ලැබෙන හිරු එළිය ප්‍රමාණය අඩු හෝ වැඩිවීම සහ පැළෑටිය වැඩීම අතර සම්බන්ධය කුමක් ද?
- පැළෑටිවල කොළ (පත්‍ර)වලට සිදු වන හානි මොනවා ද?
- ඉක්මනින් ජලය උරා ගන්නේ වත්තේ කුමන ස්ථානයෙන් ලබා ගත් පස්වල ද?

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

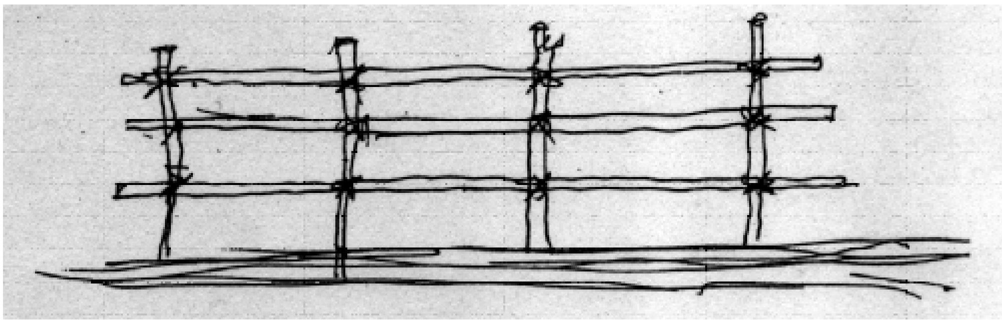
- පෝච්චියක වවන ලද පැළෑටියක මුල් විසිරෙන ආකාරය සහ පොළොවේ වවන ලද එම වර්ගයේ ම පැළෑටියක මුල් විසිරී ඇති ආකාරය සමාන ද?
- වැට ඉන්නකට සිටුවීමට සුදුසු දඬු මොනවා ද?
- ඉක්මනින් කොළ දිරාපත් වන්නේ කවර පරිසර තත්ත්වයක දී ද?

- පාසල් වත්ත නිරීක්ෂණය කර වගා කිරීම සඳහා කුඩා පාත්තියක් සකස් කිරීමට සුදුසු ස්ථානයක් සොයා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
  පාසල් වත්තේ හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන විශාල ගස් කොළන් නොමැති, ගල් හා අප ද්‍රව්‍ය රහිත බිම් කොටසක් මේ සඳහා සුදුසු ය. මනාව ජලය බැස යන තැනිතලා බිම් කොටසක් තෝරා ගැනීම කාර්යය සාර්ථක වීමට පහසුවකි.
- තෝරා ගත් ස්ථානයේ කුඩා පාත්තියක් සකස් කිරීමට යොමු කරන්න.
  පාත්තිය සකස් කිරීමේ දී බිම සෙන්ටිමීටර 15 ක් පමණ ගැඹුරට කොටා පස් බුරුල් කර ගල්, මුල් ආදිය ඇත්නම් ඉවත් කරන්න.
- වගා කරන දෑ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පාත්තිය වටා දඬු වැටක් සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. (පාසල් වත්තේ ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ නොමැති නම් විකල්ප ක්‍රම යොදා ගන්න.)

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

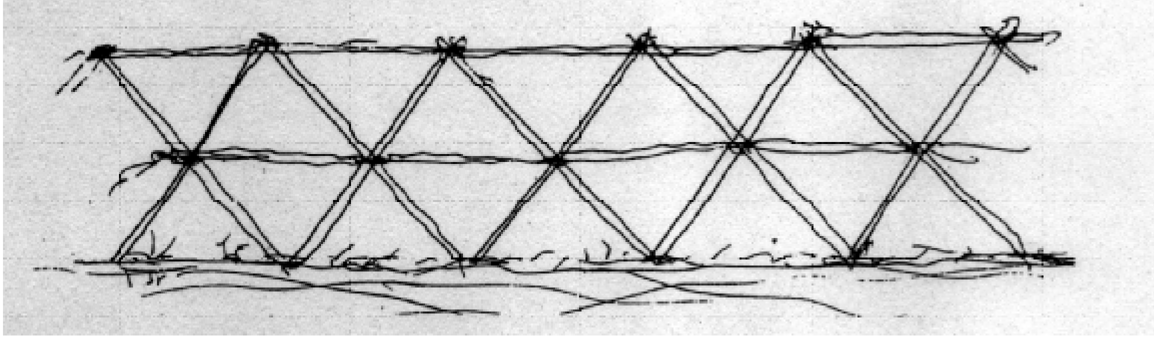
දඬු වැටක් සැකසිය හැකි ආකාර දෙකක් පහත දැක්වේ.

(i) සාමාන්‍ය පැළ ඉනි වැට



(ii) විකර්ණාකාරව පැළ ඉනි වැට

මේ සඳහා පැළ ඉනි යෙදූ වැට සෙන්ටිමීටර 30ක් පමණ දුරින් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. එකක් හැර එකක් තෝරා මුදුන් ගැට ගසා උඩ හා යට ආධාරක පටි ගැට ගසන්න. සතුන්ට රිංගීමට අපහසු වන සේ හරස් ලී ද යොදන්න.



සාදාගත් පාත්තිවල පසට දිරාපත් ගොම පොහොර, දිරාපත් කොළ පොහොර, කොම්පෝස්ට් ආදිය මිශ්‍ර කිරීමට සලස්වන්න.

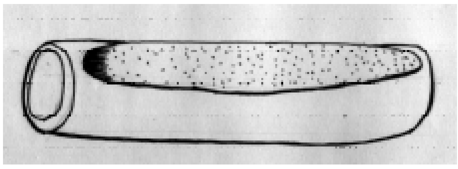
- මෙම පාත්තියෙහි එක් බෝග වර්ගයක් හෝ පාත්තිය වෙන් කර බෝග වර්ග කිහිපයක් හෝ සිටුවන්න. සමහර පැළ වර්ග තවාන්වලින් ලබා ගැනීමට සිදු වනු ඇත. උදාහරණ : මිරිස්, මාළු මිරිස්, වම්බටු, තක්කාලි, ගෝවා, බීට්රූට්

සමහර බෝගවල බීජ කෙළින් ම පාත්තිවල සිටුවිය හැකි ය. උදාහරණ : බෝංචි, මෑ, වැටකොළු, රාබු, අබ, කැරට්, බඩ ඉරිඟු, වට්ටක්කා, බණ්ඩක්කා, නිවිති
සමහර බෝගවල සිටුවන්නේ දඬු කැබලි හෙවත් අතු කැබලි ය. උදාහරණ : මඤ්ඤොක්කා, බතල, මුගුණුවැන්න, කංකුං
තවත් සමහර බෝගවල අල කැබලි සිටුවනු ලබයි. උදාහරණ : රාජ අල, අර්තාපල්

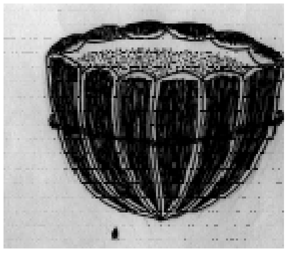
- සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතු වී දිනපතා ම පාත්තිය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න. මෙහි දී පැළයක පත්‍ර, රිකිලි, මල්, ගෙඩි/කරල් හට ගන්නා අවස්ථා, බෝග කරා එන සතුන් ඔවුන්ගෙන් සිදුවන හානි යනාදිය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
  ඉහත සෑම පියවරක් ම වාර්තා කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පැළ මතු වී වැඩෙන ආකාරය දිනපතා නිශ්චිත වේලාවක දී නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කිරීමටත් එක කණ්ඩායමකට එක වාර්තා පොතක් බැගින් පවත්වාගෙන යාමටත් සලස්වන්න.
- මෙම වාර්තා පන්තියේ යම් තැනක ප්‍රදර්ශනය කර තැබිය හැකි නම් වඩා සුදුසු ය.
- පැළ සිටුවීමෙන් පසුව පැළ මතු වී එන තෙක් ජලය යෙදීම වැනි වැඩවල යෙදීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

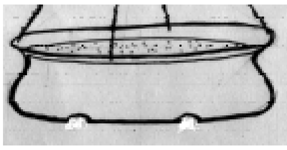
✠ ඉඩකඩ ඇති වතුවල මෙන් ම ඉඩකඩ සීමා වූ ස්ථානවල ද බෝග වගා කිරීමේ විකල්ප ක්‍රම පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. මේ පිළිබඳ අත්දැකීම් සිසුන්ට ලබා දීම ද වැදගත් ය. හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන ස්ථානවල පහත දැක්වෙන ක්‍රම භාවිත කරමින් බෝග කිහිපයක් වගා කරන්න. සිසුන් කණ්ඩායම් කර වැඩ පැවරීම, වගා පිළිබඳ වාර්තා තැබීම ආදිය පෙර පරිදි වේ.



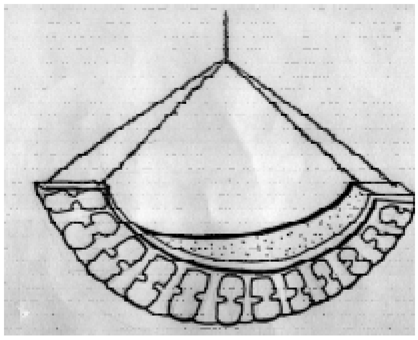
වැහිපීහිලි කැබැල්ලක



පොල්ලෙලි එකට තනාගත් බඳුනක

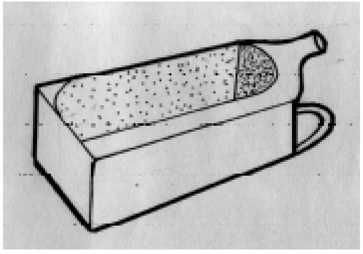


ඉවත ලන කිරි ඇතිලිවල

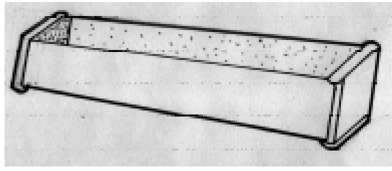


පරණ ටයර් විදිමත් හැඩයකට කපා තනා ගත් බඳුන්වල

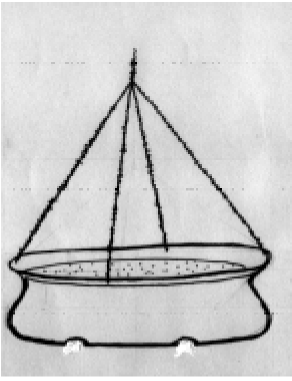
Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.



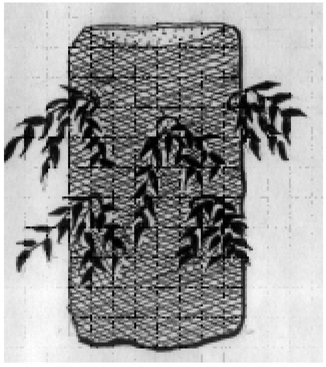
ටින්වල



ලී පෙට්ටිවල



පරණ හැලි වළං ආදියේ



දැල් බඳුන්වල

මෙම විකල්ප ක්‍රම භාවිතයේ ඇති විශේෂ වාසි පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
උදාහරණ:

- ඉඩකඩ නොමැති තැන්වලට සුදුසු ක්‍රමයක් බව
- අව්වැසි ආදියෙන් හා සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ පහසුව
- සාත්තු සප්පායම් කිරීමේ පහසුව
- අවශ්‍ය විට එහා මෙහා ගෙනයාමේ හැකියාව
- අලංකාර බව

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ වෙළෙඳ පොළෙන් මිලට ගන්නා දෙයකට වඩා තමන් වවා ගත් බෝගයක අස්වැන්න වැදගත් වන්නේ ඇයි දැ යි යන මාතෘකාව යටතේ කවි පන්තියක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න. මෙහි දී පාසල් ගොවි බිමේ දී තමන් ලත් අත්දැකීම් ඉස්මතු වන සේ තම නිර්මාණ සකස් කිරීමට සලස්වන්න.

ගෙවත්තෙන් සපයා ගත හැකි විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් විවිධ නිර්මාණ කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
උදාහරණ :

- බිත්ති සැරසිල්ලක් සඳහා උචිත නිර්මාණයක්
- ගුරු මේසය මත තැබීමට මල් සැකසුමක්
- සුබ පැතුම් පතක්

යොදා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය : පුළුන්, ගස්වල දිරා යන පොතු, වියළි මල්, කොළ, ගස්වල පට්ටා, ඇට වර්ග පිදුරු, තුත්තිරි වැනි කුඩා පැළෑටි වර්ග

- ගෙවත්ත පිළිබඳ සිය අත්දැකීම් චිත්‍රයට නැගීමට සිසුන් යොමු කරන්න. සිය චිත්‍රය පිළිබඳ ව කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් සමඟ කතා කිරීමට අවස්ථා සලසන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.10 වැඩ පහසු කිරීමේ මං

යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මිනිසාට එදිනෙදා ජීවිතයේ බොහෝ කටයුතු ඉටු කර ගැනීමට සිදු වී තිබේ. එම කටයුතු කලට වේලාවට නිවැරදි ව කාර්යක්ෂම ව සිදු කර ගැනීම ජීවිතයට පහසුවකි. තව ද එය ජීවත් වීම සුන්දර කිරීමට ද ඉවහල් වේ.
කුඩා කල සිට ම වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා භාවිත කරන සරල උපකරණ පිළිබඳ ව හුරුවක් ලබා දීම, තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් උපකරණ හැසිරවීම, කණ්ඩායමක් සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම වැනි දෑ මෙම තේමාව තුළින් අත් විඳීමට අවස්ථා සලසා ඇත. ඒ සඳහා සිසුන් හැකි තරම් අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගික ව යොදවමින් අත්දැකීම් ලබා දීමට මෙම තේමාව තුළින් අපේක්ෂා කර ඇත.

නිපුණතා
- ★ වැඩක් සාමූහික ව කිරීම තුළින් එහි වැඩි සාර්ථකත්වයක් අත් විඳියි.
- ★ සරල යන්ත්‍ර භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගනියි.
- ★ චුම්බක භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගත හැකි ආකාර නිර්මාණය කරයි.
- ★ විදුලි භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා ආකාර අත්හදා බලයි.
- ★ වැඩ පහසු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි සරල උපකරණ ඇසුරින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ★ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලට දායක වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- ★ කණ්ඩායම් වැඩ හා සාමූහික වැඩ කිරීමේ දී එකමුතුව කිරීමේ වැදගත්කම මතුවන කවි, ගී, ගායන හා රංගනවල නිරත වෙයි.
- ★ විවිධ වෘත්තීන්වල නිරතවීමේ දී වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා ගායනා කළ ජන ගී සාමූහික ව ගායනා කරයි.
- ★ සාමූහික ව එක් ව ක්‍රියා කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නියැලෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය
ක්‍රියාකාරකම 1

✠ සිසුන් සැමට ම ගැළපෙන පන්ති කාමරයේ හෝ පාසලේ හෝ කළ හැකි කාර්යයක්/ක්‍රියාකාරකමක්/ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න.
- තෝරා ගත් දෙය සිසුන්ට තනි තනිව කළ හැකි වීම ද එසේ ම කණ්ඩායමක් වශයෙන් එකතු වී කළ හැකි එකක් වීම ද වැදගත් ය.
- පළමු වටයේ දී තෝරා ගත් කාර්යය/ක්‍රියාකාරකම/ක්‍රීඩාව තනි තනි ව කිරීමට එක් එක් සිසුවකුට පවරන්න. කාර්යය මිනිත්තු 15කින් පමණ කළ හැකි දෙයක් වීම ද වැදගත් ය.
- දෙවන වටයේ දී එම කාර්යය නැවත කිරීම සඳහා පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කර ගන්න. එක් කණ්ඩායමකට පස් දෙනකු පමණ ප්‍රමාණවත් වේ. කලින් තනි තනි ව කළ වැඩය දැන් කණ්ඩායමක් වශයෙන් කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.

  උදාහරණ:-

  (i) කඩදාසි පටිවලින් දම්වැලක් සෑදීම
  කඩදාසි සැපයීම
  කඩදාසි කැපීම
  ඒවා දම්වැලක් සේ සම්බන්ධ කිරීම

  අවස්ථා (i) තනි තනි ව කිරීම
  (ii) කණ්ඩායමක් වශයෙන් කිරීම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

උදාහරණ : (ii) පින්තූරයක් කැබලිවලට කපා කැබලි ගොඩ දුන් විට පින්තූරය යළි ගොඩ නැගීම
අවස්ථා (i) තනි තනි ව කිරීම
(ii) කණ්ඩායමක් වශයෙන්

- මෙසේ දෙආකාරයට ම වැඩෙහි නිරත වූ පසු තනි තනි ව කිරීම සහා කණ්ඩායම් වී වැඩ කිරීම පිළිබඳ අදහස් සිසුන්ගෙන් විමසන්න. මෙහි දී කණ්ඩායම් වී වැඩ කිරීමෙන් සිදු වූ වාසිදායක බව පිළිබඳ කරුණු ඉස්මතු කරන්න. වැඩ පහසුවට වඩා ඵලදායී වන්නේ කණ්ඩායමක් වශයෙන් එකමුතු ව වැඩ කිරීම බව අවබෝධ වීමට සලස්වන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී එවැනි එකමුතු ව වැඩ කරන අවස්ථා පිළිබඳ ව අත්දැකීම් සිසුන්ට පැවසීමට ඉඩ දෙන්න. මෙහි දී වැඩ පහසුව සඳහා කණ්ඩායම් වී වැඩ කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- සැලසුම් ගත කාර්ය කිරීමේ දී වැඩ පහසු කිරීම සඳහා ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ දක්ෂතා කුසලතා හඳුනා ගෙන වැඩ කොටස් බෙදා ගැනීම හා පවරා ගැනිම උචිත බව ද එයින් වඩා ඵලදායී සේවයක් සිදු වන බව ද පහදා දෙන්න.
- සත්ත්ව ලෝකයේ එකමුතු ව වැඩ කරන ආකාර පිළිබඳ ව නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
  උදාහරණ :- කුහුඹුවන් බරක් ඔසවා ගෙන යාම
- සත්ත්ව ලෝකයේ එකමුතුකමින් කරන වැඩ ගැන ලියැවී ඇති කවි ගී අදාළ වලන මගින් නිරූපණය කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.
  උදාහරණ :- ගමන බිමන හරි කඩිසර - ඔසවාගෙන යයි බැරි බර
  අවිහිංසක කරුණා බර - කළු කුඹියෝ
  (පදමාලාව - ප්‍රේමකිර්ති ද අල්විස්)

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ වැඩ පහසු කර ගැනීමට එදිනෙදා භාවිත කරන විවිධ උපකරණ පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න.
- පසුගිය වසරේදීත් වැඩ පහසු කිරීමේ මං තේමාව යටතේ කතුරු, අඬුමිටිය, අඬුව වැනි උපකරණවලින් කෙරෙන කාර්යයන් පිළිබඳ ව සොයා බැලූ බව ද මේ අවස්ථාවේ සිහිපත් කරන්න.
- එවැනි තවත් උපකරණ කිහිපයක් පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට සිසුන්ට යෝජනා කරන්න.
- බෝතල මූඩි විවෘත කරන උපකරණය : මූඩි අරිනය (Opener)
  මෙම උපකරණය අද විවිධ ස්වරූපයෙන් දක්නට ඇත. සිසුන් ලවා නිවෙස්වලින් මෙවැනි උපකරණ කිහිපයක් පන්තියට ගෙන්වා ගන්න. ඒවායේ ස්වරූප නිරීක්ෂණය කිරීමට කණ්ඩායම්වලට පළමු ව උපදෙස් දෙන්න. අබලන් නොවූ නොතැලුණු බිම බෝතල මූඩි කිහිපයක් ද කණ්ඩායමකට එක් බෝතලය බැගින් හිස් පැණිබීම බෝතල කිහිපයක් ද සපයා ගන්න. හිස් බෝතලයට මූඩියක් තද කොට හොඳින් සවි කර ගන්න. හොඳින් තද වූ මූඩිය උපකරණය භාවිත කොට පහසුවෙන් ගැලවීමට කණ්ඩායම් සිසුවකුට පවරන්න. නැවත මූඩියක් බැගින් සවි කොට අනික් සිසුන්ට ද නිවැරදි ව උපකරණ යොදා ගනිමින් මූඩිය ඉවත් කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න. මේ අයුරින් නිවැරදි ව උපකරණ හසුරුවමින් බෝතලයෙන් මූඩිය ඉවත් කිරීමේ හුරුකම් සිසුන්ට ලබා දෙන්න. අනතුරු ව කාර්ය කිරීමට උපකරණය පහසු වූ ආකාරය පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න.

විල්බැරෝවකින් බරක් ගෙන යාම

විල්බැරෝවකින් කිසියම් බරක් උහුලා ගෙන යාමට සිසුන්ට අවස්ථාවක් පළමුව සලසා දෙන්න. තනියෙන් උසුලා ගෙන යා නොහැකි බරක් විල්බැරෝවෙන් පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි බව කතා බහ තුළින් ඉස්මතු කරගන්න.

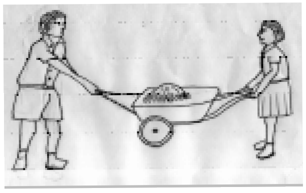
විල්බැරෝවක් නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාවක් සලසන්න. එය සැකසී ඇති අයුරු බර උසුලාගෙන යාමට පහසු වන ආකාරය කතා බහ කරන්න.

බරක් පහසුවෙන් ගෙන යාමට එම බර විල්බැරෝව තැන්පත් කළ යුතු ආකාරයක් ඇති දැයි සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

වැඩි බරක් පහසුවෙන් උසුලා ගෙන යාම තව දුරටත් පහසු කර ගැනීමේ උපාය මාර්ග සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.

උදාහරණ :- ඉදිරියෙන් ලණුවකින් ඇද ගෙන යාම

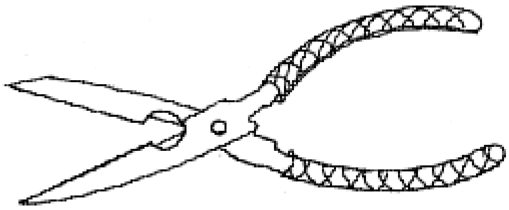


- විල්බැරෝ යන ආකාරය ක්‍රීඩාවක් ලෙස සිසුන් යුගල බැගින් කර එක් අයකු විල්බැරෝවක් ලෙස ද අනෙකා විල්බැරෝව තල්ලු කරන්නා ලෙස යෙදීමට සලස්වන්න. විල්බැරෝ ක්‍රීඩාව තරගයක් ලෙස සංවිධානය කිරීමෙන් වැඩි වින්දනයක් ලැබීමට සිසුන්ට ඉඩදිය හැකි ය. මේ සඳහා සිසුන්ට සුදුසු ඇඳුමක් ඇඳීමට උපදෙස් දෙන්න.

ගිරය (Nut Cracker)

සිසුන්ගේ නිවෙස්වල ඇති ගිර කිහිපයක් පන්ති කාමරයට රැගෙන ඒමට කටයුතු කරන්න. සිසුන් කණ්ඩායම් කර ගිරයෙන් කිසියම් දෙයක් ගෙන කැබලි කර ගැනීමට ගිරය භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සලස්වන්න. කැබැලි කිරීමට ගිරය භාවිත කිරීම වඩාත් පහසු බව හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න. ගිරය නිරීක්ෂණය කරමින් කැපීමේ දී වැඩ පහසු වන ආකාරයන් පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බැලීමටත් එවැනි කාර්යයවල යෙදීමටත් ඒ පිළිබඳ ව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමටත් යොමු කරු

ඩැහි අඬුව (Pincer)



ඉහත දැක්වෙන ආකාරයට ඩැහි අඬුවක් හෝ වැඩ පහසු කර ගැනීමට යොදා ගන්නා වෙනත් උපකරණ හෝ පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලස්වන්න.

- ඉහත යොදා ගත් විවිධ උපකරණවලින් වැඩ පහසු වීම පිළිබඳ අත්දැකීම් මතු කර එවැනි උපකරණ භාවිත කරමින් සිදු කරන චරිතාරෝපිත රංගන සඳහා සිසුන් උනන්දු කරවන්න. ගායනා ද ගැළපෙන අයුරින් එකතු කර ගැනීමට ඉඩ සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ පාසල් වත්තේ වූ ගලක්, කොටයක් වැනි දෙයක් වෙනත් ස්ථානයකට ගෙන යාම සඳහා චලනය කිරීමට (උපකරණ කිසිවක් නොමැතිව) අවස්ථාව සලසන්න.

- අනතුරු ව දණ්ඩක්/ගල් ඉන්නක් වැනි දෙයක් ආධාරයෙන් එම ගල හෝ කොටය හෝ සඳහා චලනය කිරීමට උත්සාහ කරවන්න.
- මෙම ක්‍රම දෙකෙන් කාර්ය පහසු වූයේ කුමන ක්‍රමයෙන් ද යන්න අදහස් සාකච්ඡා කරන්න.
- ගල/කොටය පෙරලීමේ දී දණ්ඩ/ගල් ඉන්න තබා ගත් ආකාරය නිරීක්ෂණය කරවන්න.
- ඒ අනුව වැඩ පහසු කර ගන්නා වෙනත් අවස්ථා පිළිබඳ ව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් සිසුන් ගෙන් විමසන්න. මෙහි දී ලීවර ක්‍රම පිළිබඳ මූලධර්ම ඉගැන්වීම අපේක්ෂා නොකෙරේ.
- බර ලී කොටන් වැනි දෑ එක් තැනකට සිට තවත් තැනකට ගෙන යාමට රවුම් වට ඇති වෙනත් කුඩා කොට යොදා ගන්නා ප්‍රායෝගික අවස්ථාවක අත්දැකීමක් ලබා දෙන්න. එදිනෙදා ජීවිතයේ එවැනි අත්දැකීම් අවස්ථා සිසුන්ට ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න.

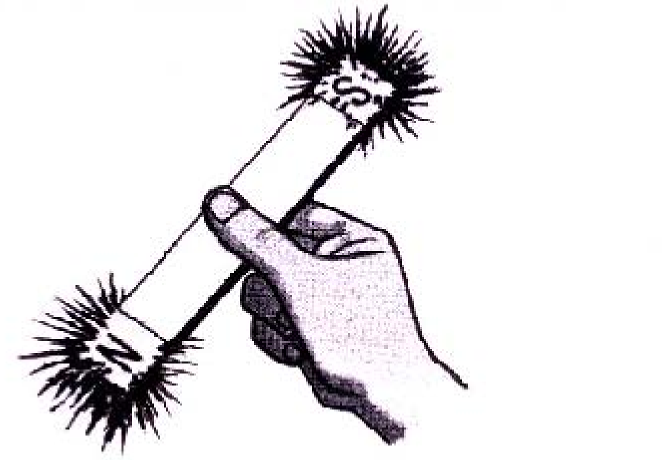
Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- ආදී කාලයේ මෙවැනි ක්‍රම බහුල වශයෙන් යොදා ගත් බවත් පසු කාලයේ ඒ ඇසුරෙන් රෝද නිර්මාණය වී ඒවා යොදා ගෙන වැඩ පහසු කර ගත් ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු පැහැදිලි කර දෙන්න.
- වැඩ පහසු කිරීම සඳහා යන්ත්‍ර සූත්‍රවල දැතිරෝද යොදා ගැනීම පිළිබඳ ව ද සොයා බැලීමට යොමු කරන්න. දැතිරෝද සහිත උපකරණ මේ සඳහා යොදා ගන්න.
  උදාහරණ :- බයිසිකලය
  ඔරලෝසුව
- රෝද ආශ්‍රිත සරල නිර්මාණ සඳහා සිසුන් උනන්දු කරවන්න. වෙනත් සෙල්ලම් ආකෘති මෙන් ම ප්‍රායෝගික වැඩකට උචිත වන අයුරින් කරන සරල නිර්මාණ සඳහා ද සිසුන් උනන්දු කරවන්න.
  උදාහරණ :- රේසර් රෝද යොදා බර උසුලා ගෙන යා හැකි ලෑලි කරත්තයක් සෑදීම
  වට ලී කඳකින් රෝද කපා ඒවා සවි කොට සෙල්ලම් රෝද කරත්තයක් සෑදීම

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමකට එක් කාන්දම් දණ්ඩක් හා ලෝහ ද්‍රව්‍ය හා වෙනත් ද්‍රව්‍ය සපයා දෙන්න. කාන්දම් කැබැල්ලට ඇද ගන්නා දේවල් පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බැලීමට යොමු කරන්න. ඒවා වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න.

- කඩදාසියක් මත අල්පෙනෙත්ති/ටින්ටැක්ස් ඇණ ටිකක් විසිරුවන්න. කාන්දම් දණ්ඩක් ඒ මත තබන්න. එය ඒ මේ අත එහා මෙහා කරවන්න. කාන්දම් දණ්ඩ ඔසවා අල්පෙනෙත්ති වැඩියෙන් ඇලවී ඇත්තේ කාන්දමේ කවර කොටසේ දැයි පෙන්වීමට රූප සටහනක් ඇඳීමට සිසුන් යොමු කරන්න.



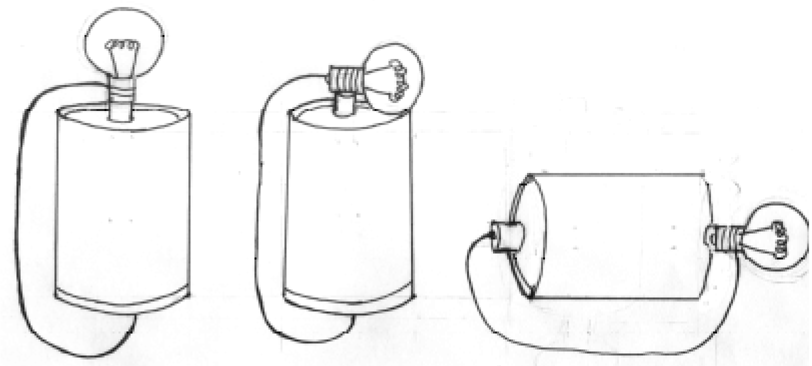
- එක් එක් කණ්ඩායමකට කාන්දම් දණ්ඩක් සපයා දෙන්න. දණ්ඩේ මැදින් නූලක් ගැට ගසා නිදහසේ එල්ලා රඳවා එය නිශ්චල වූ විට පිහිටන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරවන්න. නැවත සොලවා අත හරින්න. එය පිහිටන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. ඒ අනුව දිශාව හඳුනා ගැනීමට කාන්දම් දණ්ඩකින් හැකි දැයි සිසුන්ගෙන් විමසමින් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
- කාන්දම් දණ්ඩක් මැදින් නූලක් ගැට ගසා කාන්දම් දණ්ඩ පොළොවට සමාන්තර ව නිදහසේ තිබෙන සේ එල්ලා ගන්න.
- තවත් කාන්දම් දණ්ඩක කෙළවර එල්ලූ කාන්දම් දණ්ඩේ එක් කෙළවරකට ළං කරන්න.
  සිදු වන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
  එල්ලූ කාන්දමේ අනිත් කෙළවරට දෙවෙනි කාන්දම් දණ්ඩේ පළමු කෙළවර ළං කරන්න.
  සිදු වන දේ නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  කෙළවර මාරු කරමින් මෙය කිහිප වතාවක් කරන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ කාන්දම් භාවිත වන අවස්ථා සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. නිවසේ අප පරිහරණය කරන ඇතැම් භාණ්ඩ හා උපකරණවල කාන්දම් යොදා ඇති අවස්ථා හා ඒවායින් සිදුවන කාර්යයන් වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

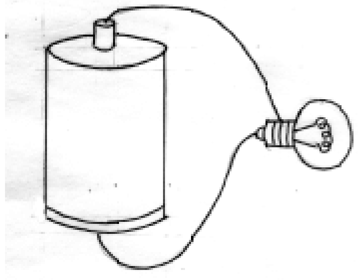
- ඉහත හඳුනා ගත් ලක්ෂණ භාවිත කරමින් කාන්දම් ඇසුරෙන් සෙල්ලම් භාණ්ඩ හා සරල ඇටවුම් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් උනන්දු කරවන්න.
  උදාහරණ :- කාන්දම් බෝට්ටුව
  කාන්දම් නයා

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා විදුලිය භාවිතයට ගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ සලසන්න.
- විදුලිය නිසා වැඩ පහසුවීම පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න.
- විදුලිය ලබා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. කෝෂ මගින්, ජෙනරේටර් මගින් විදුලිය ලබා ගන්නා බව අත්දැකීම් තුළින් ඉස්මතු කරන්න.
- මේ පිළිබඳ ව සෘජු අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට පහසුකම් තිබේ නම් ආරක්ෂා සහිත ව ඒ පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට මැදහත් වෙන්න.
- විශේෂයේ විදුලි රැහැන් මගින් සපයන විදුලිය පරිහරණය කිරීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීමට අසා ඇති අනතුරු ඇසුරෙන් සිසුන් දැනුවත් කරන්න. මේ සඳහා විදුලිය සම්බන්ධ දන්නා බාහිර පුද්ගලයෙක් සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් කිරීමට ඉඩ සැලසිය හැකි ය.
- අනතුරු ව විදුලි පන්දම් සඳහා භාවිත කරන වියලි කෝෂයක්, වයර් කැබැල්ලක්, කුඩා බල්බයක් එක් එක් කණ්ඩායමකට සපයා තනි කම්බියක් භාවිතයෙන් බල්බය දැල්වීමට යොමු කරන්න. මෙහි දී වියලි කෝෂයේ පෘෂ්ඨය මත බල්බය තබමින් බල්බය දැල්වේ දැයි සොයා බැලීමට යොමු කරන්න.
  උදාහරණ:-



- මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් + ධන හා - ඍණ අනුවලින් සම්බන්ධ කිරීමෙන් විදුලිය ලබා ගත හැකි බව හඳුනා ගැනීමට ඉඩ හරින්න.
- එසේ ම කම්බි දෙකක් භාවිතයෙන් තනි බල්බයක් දැල්වීම අත්හදා බැලීමට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.



- වෙළෙඳ පොළේ ඇති සරල විදුලි මෝටරයක් සපයා ගෙන වියළි කෝෂ ඇසුරෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවස්ථාවක් සැලසුම් කරන්න. එය ඇසුරෙන් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. රැස් මාලා සහ සැරසිලි ආදිය සඳහා විදුලි මෝටරය යොදා ගෙන නිර්මාණයක් කිරීමට යොමු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- කණ්ඩායම් විසින් කළ සැරසිලි නිර්මාණ නිම කිරීමෙන් අනතුරු ව වින්දනය සඳහා ඒ මුල් කොට ගායන වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල ද යොදවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ අතීතයේ දී මිනිසුන් වෙහෙස වී වැඩ කරන ලද අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් කරන්න. එහි දී පහත සඳහන් අවස්ථා කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

උදාහරණ :-
1. ගොයම් කැපීම
2. පතල් වැඩ කිරීම
3. පැල් රැකීම
4. පාරු පැදීම
5. ගැල් පැදවීම (කරත්ත කවි කීම)

- මෙවැනි අවස්ථාවල දී ගායනය කරන ලද කවි රැස් කරවන්න.
- ඉන් කිහිපයක් තාලානුකූල ව හා රිද්මයානුකූල ව ගායනය කිරීමට යොමු කරන්න.

උදාහරණ :- ගොයම් කවි

ඉරු දෙවියන් ගේ ඉර ගල ගාවා රන් දැකැති ගෙන නිති සැරසෙනවා
සඳ දෙවියන් ගේ සඳ ගල ගාවා රත්රන් පටි ඉන වට දිලිසෙනවා
ගණ දෙවියන් ගේ කෝවිල ගාවා රිටිදුටු පිණි බිඳු ලෙස පහවෙනවා
අපිත් කියමු කවි ගොවිපල ගාවා දුම්බර කෙතෙ අපි ගොයම් කපනවා

පතල් කවි

ඉන්නේ දුම්බරයි මග කලු ගලක් යට
කන්නේ කරවලයි රට හාලේ බත ට
බොන්නේ බොරදියයි පුරුවෙ කළ පවට
යන්නෙ කවදා ද මව්පියො දකින්නට

පැල් කවි

ලස්සන හිමවතේ මා වී පැසෙන්නේ
දුක් දෙන අලි ඇතුන් පන්නා හරින්නේ
රැක්මෙන දෙවියනේ වෙල බත් බුදින්නේ
දුප්පත් කම නිසයි මා පැල් රකින්නේ

පාරු කවි

ඔන්න මලේ ඔය නාමල නෙලා වරෙන්
අන්න බිඳෙයි පය බුරුලෙන් තබා වරෙන්
කැලණි ගඟේ ඔරු යනවා බලා වරෙන්
සාධුකාර දී ඔරුවක නැගී වරෙන්

ගැල් කවි (කරත්ත කවි)

තණ්ඩලේ දෙන්න දෙපොලේ දක්කනවා
කටු කැලේ ගාලෙ නොලිහා වද දෙනවා
හපුතලේ කන්ද දැකලා බට දනවා
පවුකල ගොනෝ ඇඳපන් හපුතල් යනවා

- ඉහත සඳහන් කවි කිහිප අවස්ථාවක් තාලානුකූල ව හා රිද්මයානුකූල ව ගායනය කිරීමට අවස්ථා සලසන්න.

උදාහරණ :-තාලානුකූල ගායනයට - ගොයම් කැපීමේ කවි පමණි
රිද්මයානුකූල ගායනයට - පතල් කවි, පැල් කවි, පාරු කවි, ගැල් කවි (කරත්ත කවි)

(මෙම ජනකවි ගායනයේ දී ඒ පිළිබඳ හැකියාව ඇති ගුරුවරයකු හෝ සිසුවකු හෝ බාහිර පුද්ගලයකුගේ සහාය ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රියාවලිය ඵලදායී කර ගත හැකි ය)

- වැඩ කරන අවස්ථා ගායනය සමඟ රංගනයට යොමු කරන්න.
- මෙම අවස්ථා සඳහා යොදා ගත හැකි උපකරණ කිහිපයක් නිර්මාණය කිරීමට සලස්වන්න. (ඒවා භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදවීමට යොමු කරන්න.)

උදාහරණ :- දැකැති, කුඩ, ඔරුවක්, හඹලක් ... වැනි අවස්ථාවට උචිත නිර්මාණ
කරට බැඳිය හැකි මාල (විවිධ ඇට වර්ග වැනි දෙයින්)
තාලම්පට හෝ සිලි සිලියක්

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

1. ගොයම් කැපීම
   ගායනය කරමින් සිසුන්ගේ අභිමතය පරිදි ගොයම් කැපීමට හා නර්තනයට අවස්ථා ඉඩ දෙන්න.
   (සාම්ප්‍රදායික ගොයම් කැපීම නර්තනය මෙහි දී බලාපොරොත්තු වන්නේ නැත)
   සිසුන්ට ම නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
   නිර්මාණය කරන ලද දැකැති භාවිතයට ගැනීමට මතක් කර දෙන්න.
   ගායනය කරන අවස්ථාවේ දී නිර්මාණය කරන ලද තාලම්පට භාවිත කිරීමට යොමු කරන්න.
2. පතල් වැඩ කිරීමේ අවස්ථා ගායනය සමඟ නිරූපණයට යොමු කරන්න.
   පතල කපන ආකාරය
   මතු වන ජලය ඉවත් කරන ආකාරය
   කුඩයකින් ජලය බේරා වටිනා ගල් වර්ග මතු කර ගන්නා ආකාරය
   මතු කර ගත් ගල් වර්ග අව්වට අල්ලා විපරම් කර බලන ආකාරය
   වටිනා ගල් වර්ගයක් ලැබී සතුටු වන ආකාරය මෙහි දී චලන ක්‍රියාකාරකම් සමඟ ගායනා ද යොදා ගන්න.
3. පැල් රැකීම
   සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න. හැකිනම්
   කුඩා පැල් දෙකක් සෑදීමට කණ්ඩායම් දෙක යොමු කරන්න.
   එම පැල් දෙකේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකට පැල් කවි මාරුවෙන් මාරුවට කීමට අවස්ථාව සලසන්න.
4. පාරු පැදීම
   කවි ගායනය කරමින් පාරු පැදීම චලනයෙන් නිරූපණයට යොමු කරන්න.
5. ගැල් පැදවීම (කරත්ත කවි)
   කරත්ත යන ආකාරය නිරූපණය කරමින් ගැල් කවි ගායනයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
   සාදා ගන්නා ලද ආදේශ තාලම්පට ගායනයේ දී භාවිතයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

- තනි පුද්ගලයකු වැඩක නිරතවීමට වඩා කණ්ඩායමක් එක් වී වැඩක නිරතවීමේ වැදගත්කම මතු කර දෙන්න.
- වෙහෙස නැති කර ගැනීමට කවි ගායනය කළ බව පැහැදිලි කර දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.11 මිනිස් හැසිරීම්

තමා පිළිබඳ ව ගරුත්වයක් ඇති ව සිතීමට හා ක්‍රියා කිරීමටත් අනුන්ට ද ගරුත්වයෙන් යුතු ව හැසිරීමටත් මෙම තේමාවෙන් සිසුන් යොමු කෙරේ. එමෙන් ම සිය අදහස් යටපත් කර ගෙන සිටීම හෝ ආවේගශීලී ව ප්‍රකාශ කිරීම හෝ යන අන්තවලට නොගොස් සහනශීලී ව ප්‍රකාශ කිරීමට හුරුවීමට ද මෙහි දී අවස්ථා සැලසේ. තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම අනුන් පිළිබඳ ව ද ගරුත්වයක් ඇති ව ක්‍රියාකරන, සිතට එකඟ ව සංයමයෙන් අදහස් ප්‍රකාශ කරන අනාගත පුරවැසියන් සඳහා පදනමක් ඇති කිරීමට මෙහි දී අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතා
- ★ අන් අයගේ ගරුත්වය ආරක්ෂාවන ලෙස ආචාරශීලී ව හැසිරෙයි.
- ★ සිය අදහස් සහනශීලී ලෙස ප්‍රකාශ කරයි.
- ★ තමා පිළිබඳ ව ප්‍රතිජනනාත්මක ව අගය කරයි.
- ★ අන් අය අගය කරමින් සාමූහික කටයුතුවල නියැලෙයි.
- ★ මානව ගරුත්වය අවධාරණය කෙරෙන සිද්ධි කතන්දර ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ මානව වටිනාකම් අවධාරණය කෙරෙන කවි, ගී ගායනා කරයි. රංගනවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ මම කවු ද? යනුවෙන් චිත්‍රයක් ඇඳීමට සිසුන් යොමු කරන්න. ඒ සඳහා මග පෙන්වන්න.
මෙම චිත්‍රයට
- තමා කැමතිම ක්‍රීඩා
- තමාගේ දක්ෂතා, හැකියා සහ රුචිකත්ව
- තමාගේ අනාගත අපේක්ෂා
- තමා කැමතිම විනෝදාංශ
- තමා කිරීමට කැමති යහපත් දේවල්
- තමාට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයන්

ආදිය ඇතුළත් කළ හැකි බව පවසන්න. තමා පිළිබඳ ව අගයකින් යුතු චිත්‍රයක් ඇඳීමට යොමු කරන්න.

- සිසුන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී චිත්‍රය ඇඳීමේ ගැටලු සහගත බවක් දක්වන සිසුන් වේ නම්, සමීප වී චිත්‍රය මඟින් තමා කවුදැ යි නිරූපණය කිරීමට සහාය වන්න. සෑම සිසුවෙක් ම චිත්‍රය ඇඳ අවසාන වූ විට ඊළඟ පියවර අරඹන්න.

✠ සිසුන් යුගලය බැගින් වෙන් වී වාඩිවීමට සලස්වන්න. එළිමහන් ස්ථානයක ඉඩකඩක් සපයා ගත හැකි නම් වඩාත් සුදුසු ය.
- යුගලයේ සිසුන් එකිනෙකා තම චිත්‍රය අනෙක් සිසුවාට විස්තර කිරීමට මග පෙන්වන්න. සිය චිත්‍රය අනෙකාට විස්තර කිරීමේ දී මුලින් තමාගේ සාමාන්‍ය විස්තර ද එයට පසුව තමාගේ යහපත් සිතිවිලි, යහගුණ, අනාගත අපේක්ෂා ආදිය ද දැක්වීමේ අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කරන්න.
- අසා සිටින සිසුන් විසින් මිත්‍රශීලී ප්‍රශ්න නගමින් චිත්‍රය පිළිබඳ තව දුරටත් කරුණු දැන ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- යුගලයේ දෙදෙනා එකිනෙකාගේ චිත්‍ර පිළිබඳ ව කතා බහ කර අවසාන වනතුරු මෙම පියවර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- යුගලයක සිටින සිසුන් දෙදෙනාට සිය චිත්‍ර මාරු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. තමා අයත් යුගලයේ අනෙක් සිසුවාගේ චිත්‍රය ගෙන එය නැවත එය අයත් සිසුවාට විස්තර කිරීමට හැකි දැ යි බැලීමට අවස්ථාව සලසන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

මෙම විස්තරය අසා සිටින චිත්‍රය අයත් සිසුවා මතකයෙන් ගිලිහී ගිය දෑ මතක් කිරීමෙන් හා අඩු පාඩු සම්පූර්ණ කිරීමෙන් තම මිතුරාට තමා වෙනුවෙන් කතා කිරීමට උදවු කළ හැකි ය. යුගලයෙන් යුගලයට ගොස් චිත්‍රය අයත් සිසුවාට ගරුත්වයක් දැනෙන ලෙස චිත්‍රය විස්තර කිරීම අවධාරණය කරන්න.

- සෑම යුගලයක ම එක් සිසුවකු බැගින් තැන් මාරු කිරීමට යොමු කරන්න. තමන් අත ඇති චිත්‍රය විස්තර කරමින් චිත්‍රය අඳින ලද සිසුවා පිළිබඳ ව ගරුත්වයක් ඇති වන සේ විස්තරයක් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

    මේ චිත්‍රය රසිකා නිසංසලාගේ
    එයා කැමති එයාට නිසංසලා කියා කතා කරනවාට.
    එයා අම්මට ගොඩාක් ආදරෙයි.
    අම්මා බොහොම වෙහෙස මහන්සි වෙලයි එයාව පාසල් එවන්නේ.
    කාටූන් තරගවලින් ඉදිරියට යන්නයි එයා හිතන්නේ.
    එයාට ලස්සනට අකුරු ලියන්න පුළුවන්.
    ළමා පුවත් පත්වල නිසංසලා ලියූ කවි පළවෙලා තිබෙනවා.
    නිසංසලාගේ ගේ මිදුල හරි ලස්සනයි. එය චිත්‍රයේ මෙතන ඇඳ තිබෙනවා.
    ඒ ලස්සන මල් පාත්ති එයා ම හදපු ඒවා
    එයා ලොකු වෙන කොට ලේඛිකාවක් වෙන්නයි අදහස

    මෙහි දී සාමාන්‍ය විස්තරයක් නොව, චිත්‍රය අයත් සිසුවාගේ යහගුණ, දක්ෂතා, අපේක්ෂා, සිතුම් පැතුම් ආදිය ඇතුළත් විස්තරයක් කිරීමට දිරි දෙන්න. තමා සවන් දෙන විස්තරයට අදාළ සිසුවාගේ දක්ෂතා, යහගුණ, නිවැරදි චර්යා ආදිය මතක තබා ගැනීමට යොමු කරන්න. සෑම යුගලයක ම සිටින දෙදෙනා ම විස්තර කිරීම් අවසන් වන තුරු මෙය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා සමඟ මෙතෙක් සහභාගි වූ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව කතා බහක යෙදෙන්න. එම අදහස්වලට නිදහසේ මතු වීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කරන්න. සිසු අදහස්වලට එක් වෙමින් පහත දැක්වෙන අන්දමේ අදහස් මතු කර ගෙන ලෑල්ලේ සටහන් කරන්න. ඒවා එකිනෙක පන්තියේ සතිපතා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

    උදාහරණ :

    - හැම කෙනකුටම කළ හැකි යමක් ඇත.
    - තමාගේ යහගුණ සිතිවිලි යහපත් ක්‍රියා පිළිබඳ සතුටු වෙමු.
    - අනුන්ට ගරුත්වයක් ඇතිව කතා කරමු.
    - අනුන්ට ගරුසරු ලෙස ආචාරශීලී ව හැසිරෙමු.

මෙවැනි අදහස් මතු කරන විට සිසුන්ගෙන් මතු වන නිර්මාණශීලී පාඨ ඇත්නම් බෙහෙවින් අගය කර ඒවා ප්‍රදර්ශනය කරන්න. සිය හැකියා මත නිමැවුණු පාඨ ප්‍රදර්ශනය වීමේ සතුට විඳ ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න. යහගුණ, ගරුත්වය, යහපත් සිතුවිලි හා යහපත් ක්‍රියා වැනි මානව වටිනාකම් මතු කෙරෙන ගීවලට සවන් දීමට සලස්වන්න. එවැනි ගී ගායනා කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ සිසුන් එදිනෙදා මුහුණ දෙන ප්‍රායෝගික සිද්ධි පෙළක් මෙම ක්‍රියාකාරකමට පෙර එක් රැස් කර ගන්න.

උදාහරණ :-යාබද පන්තිය අතුගා කුණු ඔබේ පන්තිය අසල තබයි.
බස්රථයට පෝලිමේ සිටින විට පසුව පැමිණෙන සිසුවෙක් ඉදිරියෙන් සිට ගනියි.
අද රැගෙන එන බවට පොරොන්දු වී ඊයේ ඉල්ලා ගෙන ගිය පොත අද ගෙන විත් නැත.
යාබද සිටින සිසුවා ඔබෙන් අවසරයක් නැතිව ඔබේ බෑගය විවෘත කර පැන්සල ගෙන වැඩ කරයි. ඔබට ලියන්නට පැන්සලක් නැත.

- මෙවැනි සිද්ධි භූමිකා රංගනවලින් දැක්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න. වඩා හොඳින් රංගනයෙන් අදහස් පළ කිරීමට හැකි සිසුන් යුගල තුන තෝරා ගන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- පහත දැක්වෙන ආකාරයේ යටහත් චර්යා දක්වන භූමිකා රංගන තුනක් සඳහා එම යුගල තුනකට මග පෙන්වන්න.

  භූමිකා රංගනය 1

  යාබද පන්තියේ පන්ති නායකයා පන්තිය අතුගා ඔබේ පන්තිය ළඟ කුණු ගොඩක් තබා යයි. ඔබ එය බයාදු සිනාවකින් ඉවසා සිටියි. අනෙකා යටහත් ව එම චර්යාව පිළිගනියි.

  භූමිකා රංගනය 2

  බස් රිය එනතුරු සිසුන් පෝලිමේ සිටියි. එක් සිසුවෙක් පසුව පැමිණ පෝලිමේ මුල් කොටසට රිංගා ගනියි. එයට පසු පසින් සිටින සිසුවා බයාදු ලෙස හැසිරී එයට ඉඩ දෙයි.

  භූමිකා රංගනය 3

  එක් සිසුවෙක් අනෙක් සිසුවාගෙන් ඊයේ ඉල්ලා ගෙන ගිය පොත ඉල්ලයි. එය අද ගෙන ඒමට අමතක වූ බව අනෙක් සිසුවා කියයි. පොත අයත් සිසුවා බයාදු සිනාවකින් එය පිළිගනියි.

මෙම භූමිකා රංගන තුන අවසන් වූ පසුව පොදු සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. යටහත් චර්යාවෙන් සියල්ල පිළිගැනීම සුදුසු දැයි විමසන්න. සිසු අදහස් විමසමින් ඒ අදහස් තුළින් පහත දැක්වෙන දෑ අවධාරණය කරන්න.

- යටහත් චර්යා වෙන් සියල්ල පිළිගැනීම නිසා තම ආත්ම ගෞරවයට හානි සිදුවේ.
- මේ නිසා තමන්ට දිගින් දිගට ම පාඩු සිදුවේ.
- මේ නිසා නිවැරදි විය යුතු දේවල් නිවැරදි වන්නේ නැත.
- දිගටම මෙවැනි හැසිරීමක් හුරුවීම නිසා අනාගතයේ දී ද සිය ගරුත්වයට හානි සිදුවේ.

✠ පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ආක්‍රමණශීලි භූමිකා රංගන තුනක් සඳහා සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.

  භූමිකා රංගනය 1

  යාබද පන්තියේ සිසුවා පන්තිය අතුගා කුණු ගොඩ අනෙක් පන්තිය ළඟ තබයි. අනෙකා ආක්‍රමණශීලි ලෙස බැන වදිමින් එයට එරෙහි වෙයි.

  භූමිකා රංගනය 2

  බස් රිය එනතුරු සිසුන් පෝලිමේ සිටියි. පසුව පැමිණෙන සිසුවා පෝලිමට රිංගනවාත් සමඟ පිටපසින් සිටින සිසුවා බැන වදිමින් එයට එරෙහි වෙයි.

  භූමිකා රංගනය 3

  ඊයේ පොත දුන් සිසුවා අද එය විමසයි. ගෙනැවිත් නැති බවට පිළිතුරු ලැබුණු වහාම දැඩි සේ බැන වදියි.

- මෙම භූමිකා රංගන තුන අවසන් වූ පසුව සියලු ම සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න. ආක්‍රමණශීලී ව හැසිරීම නිසා බොහෝ පාඩු සිදුවන බව පහත දැක්වෙන ලෙස සිසු අදහස් තුළින් අවධාරණය කරන්න.
  - ආක්‍රමණශීලී ව බැන වැදීම තාවකාලික සහනයක් පමණයි.
  - ඒ මගින් ගැටලු විසඳෙන්නේ නැත.
  - ආක්‍රමණශීලී වූ විට අපගේ ද අනුන්ගේ ද ගරුත්වයට හානි සිදුවේ.
- එදිනෙදා ඇති වන ගැටලු විසඳීමට අප භාවිත කරන්නේ යටහත් වීම හෝ ආක්‍රමණශීලී වීම හෝ බව අවධාරණය කරන්න. ඒ දෙයාකාරය ම
  - එකිනෙකා ගරුත්වයට හානිකරය.
  - විසඳුමක් කරා ඒමට අසීරුය.
  - තාවකාලික සහනයක් ඇතත් මේ දෙයාකාරයට ම ගැටලු ස්ථිරව විසඳෙන්නේ නැත.
  - එකිනෙකාගේ නිරෝගී බවට හානිකරය.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- මේ දෙයාකාරයට ම වෙනස් ව හැසිරීමට හැකි දැ යි සිසුන්ගෙන් අසා චින්තනයට යොමු කරන්න. සිතා බැලීමට කරුණු කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්න.
    - යටහත්ව සිටින්නේත් නැතිව ආක්‍රමණශීලී වන්නේත් නැතිව කිව යුතු දේ කියන්නේ කෙසේ ද?
    - පුද්ගලයන්ට පහර නොදී කිව යුතු දේ කියන්නට හැකි ආකාරය කුමක් ද?
    - අපට ඇති වූ පාඩුව සිත් වේදනාව අනෙක් අයට දැනෙන ලෙස කියන්නේ කොහොම ද?

  චින්තනයට යොමු කර ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම පසු දිනකට කල් තබන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ සහනශීලී චර්යා දැක්වීම සඳහා කලින් භූමිකා රංගනයේ යෙදුන යුගල තුනට ම මග පෙන්වන්න. එහි දී ඉතා සංයමයකින් වචන හැසිරවීම සහ ඉරියව් හැසිරවීම පිළිබඳ එම යුගල තුනට ම නිසි ලෙස මග පෙන්වන්න.

භූමිකා රංගනය 1

යාබද පන්තියේ සිසුවා කුණු අතුගා අනෙක් සිසුවාගේ පන්තිය ළඟ තබා යයි. එවිට අනෙක් සිසුවා "ඔයා ඔය කුණු ඔතන තැබීම ගැන මට හරි කණගාටුයි. ඒක හොඳ මදි නේ ද? මම කැමතියි ඔය කුණු ටික කුණුවලට දමනවා නම්"

භූමිකා රංගනය 2

බස් රිය එනතුරු සිසුන් පෝලිමේ සිටියි. පසුව පැමිණෙන සිසුවා පෝලිමට රිංගනවාත් සමගම පසු පසින් සිටින සිසුවා මෙසේ කියයි. "ඔයා පසුව ඇවිත් මෙතන සිට ගත්තාම අපි හැමෝට ම හරි වේදනාවක් අපි කැමතියි ඔයා නියම තැනට ගිහින් සිට ගන්නවා නම්"

භූමිකා රංගනය 3

ඊයේ පොත් රැගෙන ගිය සිසුවා අද එය විමසූ විට පොත ගෙන ඒම අමතක වූ බව කියයි. පොත දුන් සිසුවා මෙසේ කියයි. "ඔයා පොරොන්දු වූ විදියට පොත නොගෙන ඒම මට හරි පාඩුවක්. අද මට ලියන්න විදියක් නැහැ. මම කැමතියි, ඔයා පොරොන්දු වූ දේවල් ඉටු කරනවා නම්"

- සහනශීලී චර්යා හුරු කර ගැනීම ගැන සිසුන් සමග කතා බහ කරන්න. යම් කිසි සිද්ධියක දී තමාට කියන්නට ඇති දේ සහනශීලී ව කියා පෑමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න. සිසුන් සමග කතා බහ කරමින් සිසු අදහස් තුළින් පහත කරුණු අවධාරණය කරන්න.

  සහනශීලී චර්යා නිසා :
    - ගැටුම් වැළකී යයි.
    - හොඳ හිත දිගට ම පවත්වා ගත හැකියි.
    - වගකීමක් ඇති ව හැසිරීමට හුරුවේ.
    - හැම දෙනාගේ ම ගරුත්වය ආරක්ෂා වේ.

  එදිනෙදා කටයුතුවල දි ආක්‍රමණශීලීව සහ යටපත් ව කටයුතු කරන අවස්ථා පිළිබඳ ව නිරන්තරයෙන් විමසිලිමත් ව සිටින්න. එවැනි අවස්ථාවල දී සහනශීලී ලෙස හැසිරීමට ඔවුන්ට මග පෙන්වන්න. ඒ සඳහා දිරි ගන්වන්න. සහනශීලී ව හැසිරෙන සිසුන් අගය කරන්න. ඔවුනොවුන් සහනශීලී ව හැසිරෙන පන්ති සංස්කෘතියක් ගොඩ නගන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ මානව ගරුත්වය අවධාරණය කෙරෙන කතන්දර හා සිද්ධි රැස් කර ගැනීමට යොමු වන්න.
උදාහරණ :
ඉතාමත් දුෂ්කර කාලවල දී වුවත් මිනිසුන් එකිනෙකාට ගරු කරමින් කටයුතු කළ ආකාරය මතු වූ ගැටලු ආවේගශීලී නොවී හැමගේ ම ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ලෙස බේරුම් කර ගත් හැටි එකිනෙකාට ගරු සරු ඇතිව කතා බහ කිරීම නිසා ඇති වූ ගැඹුරු මානව සබඳකම් ආදිය අවධාරණය වන කතන්දර/සිද්ධි පොතකින්, පුවත් පත්වලින්, විද්‍යුත් මාධ්‍යයෙන් රැස් කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න. දෙමාපිය කවයක දී ද සිසුන් සමඟ මානව ගරුත්වය අවධාරණය කෙරෙන කතන්දර සහ සිද්ධි ගැන කතා කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
සිසුන් ඉදිරියේ ඔබ ද එවැනි එක් කතන්දරයක්/සිද්ධියක් ඉදිරිපත් කරන්න. එමගින් මානව ගරුත්වය අවධාරණය කරන්න.
සිසුන් ඉදිරිපත් කරන කතන්දර හා සිද්ධි තුළින් ද මානව ගරුත්වය මතු කර දක්වන්න.

- එම සිද්ධි අතුරින් තමාගේ සිත් ගත් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නැඟීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ පරිගත කරන ලද මානව වටිනාකම් අවධාරණය කෙරෙන කවි, ගී, අසා රස විඳීමට ද ගායනා කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.
උදාහරණ : මිනිසා සුවඳයි මල සේ - නුවණින් එළියයි හිරුසේ
පරවී වැටිලා ඒ හිරු මල මේ දෙරණේ //
පොළොවේ උරුමේ කියමින් බිලිඳී විහිදුණ ගුණදම්
දහසින් මියෙනා සටනින් අහලේ හිමිකම් සොයමින්
ලොව නහවා සෝ කඳුළින් - සැනහේ ජයපැන් පුරමින්
උණු ලේ විෂ වී සිරුරේ - මිතුරන් ගැටෙනා අතරේ
ගිනි මල් පිපිලා අහසේ ඇවිලේ ගිනි දැල් සයුරේ
සා පවසින් ඉකි බිඳිනා - සුසුමන් යදිමින් හෙළනා
(පද මාලාව - කුමාරදාස සපුතන්ත්‍රී)
(ගායනය - සුනිල් එදිරිසිංහ)

අසන්නට සලස්වන ලද කවි ගී ගායනා කළ පසු ඒ කවි/ගීවලින් මතු වූ මානව දයාව ගැන සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න.
එවැනි තවත් කවි, ගී සොයා දැන ගෙන ඒමට සිසුන් පොළඹවන්න. එවැනි කවි ගී සොයා ගෙන ආ සිසුන් අගය කරමින් ඒවා ගායනා කිරීමට පන්තියේ සිසුන් දිරිමත් කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.12 පොළොව හා අහස

මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරිත්ව නිසා ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යන විවිධ ස්වභාවික හා මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද විපත් බහුල කාලයක අපි ජීවත් වෙමු. මෙවැනි කාලයක අහස සහ පොළොවේ ඇති වන වෙනස්කම් කෙරෙහි ඉතා සංවේදී ව ස්වභාව ධර්මයෙන් අපට ලැබී ඇති සම්පත් ඥානාන්විත ලෙස භුක්ති විඳිය යුතු ය. ඒ අතර ම ස්වභාව ධර්මයෙන් සිදු වන හානි කෙරෙහි සංවේදී වී ආරක්ෂා වීමට ද හැකි විය යුතු ය. එබැවින් මෙම අවධියේ සිට ම සිසුන් පොළොව සහ අහසේ විවිධ වෙනස්වීම් කෙරෙහි සංවේදී විය යුතු ය.

මෙම තේමාවේ දී අහසේ සහ පොළොවේ විවිධ වෙනස්කම් කෙරෙහි සංවේදී වීමට ද ස්වභාව ධර්මයෙන් ලැබී ඇති සම්පත් ඵලදායී ලෙස පරිහරණය කිරීමට ද යොමු වේ. එමෙන් ම මෙම තේමාවේ දී අදාළ තොරතුරු වාර්තා කිරීමට ද වින්දනාත්මක ව අධ්‍යයනය කිරීමට ද අවස්ථා සැලසීමට අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා

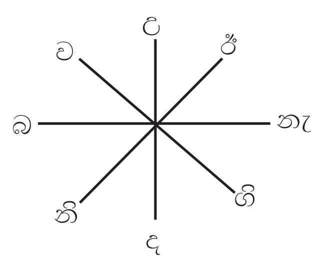
★ භූමියේ මතු පිට විවිධත්වය තුළින් මතු වන සුන්දරත්වය අගය කරයි.
★ ස්වභාව ධර්මයේ අපට ලැබී ඇති දේ ඵලදායී ව පරිහරණය කරයි.
★ අහසේ දක්නට ලැබෙන දෑ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර විවිධ අයුරින් වාර්තා කරයි.
★ සුළං ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිත කරයි.
★ සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
★ ස්වභාව ධර්මයේ බලපෑමෙන් සිදු විය හැකි හානි පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව ක්‍රියා කරයි.
★ සුළඟින් ක්‍රියා කර විය හැකි සරල නිර්මාණ කරයි.
★ අහස පොළොව සුළං වැස්ස තේමා කරගත් කවි, ගී ගායන හා විවිධ රංගනවල නිරත වෙයි.
★ භූමියේ විවිධත්වය මතුවන අන්දමේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
★ අවකාශ භාවිත කරමින් කළ හැකි ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
★ විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් අහස පොළොව සුළං වැස්ස පිළිබිඹු කෙරෙන විවිධ නිර්මාණවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ පාසල් භූමියේ හෝ පාසලට ආසන්න පරිසරයක භූමියේ හෝ විවිධත්වය පෙනෙන ස්ථානයකට සිසුන් රැගෙන යන්න. භූමියේ විවිධත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට මග පෙන්වන්න.
- එම ස්ථානයට ආසන්නයේ උස් තැන් පහත තැන් සම මට්ටමේ තැන් ඒ ඒ තැන්වල ඇති පාෂාණ සහ පසෙහි ස්වභාවය, වැවී ඇති පැළෑටි හා ගස්වැල් ආදිය නිරීක්ෂණය කිරීමට මග පෙන්වන්න.

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කර පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.
- සෙන්ටිමීටර හතරක් පමණ විෂ්කම්භයක් සහ සෙන්ටිමීටර 15 පමණ දිග සිලින්ඩරාකාර කඩදාසි බට එක සිසුවකුට එක බැගින් සාදා ගැනීමට සලස්වන්න.
- සිසුන් එළිමහනට කැටුව යන්න.
  මීටර දහයක් පමණ දිග ලණු කෑලි හතරක් සපයා ගන්න.
  රූපයේ පරිදි දිශා අට ඔස්සේ ලණු බිම එලන්න.
  ඒවා අග සිසු කණ්ඩායම්වලට සිට ගැනීමට සලස්වා
  කඩදාසි බට ඇසට තබා අදාළ දිශාව ඔස්සේ ඇත බලා
  දකින දේ ලැයිස්තු ගත කිරීමට සලස්වන්න.



පන්තියට ගොස් සියලු සිසුන් දක්නා ලද දේවල් පොදු ලැයිස්තුවකට ගන්න. ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වා ඒ පිළිබඳ ව කතා බහ කරන්න.

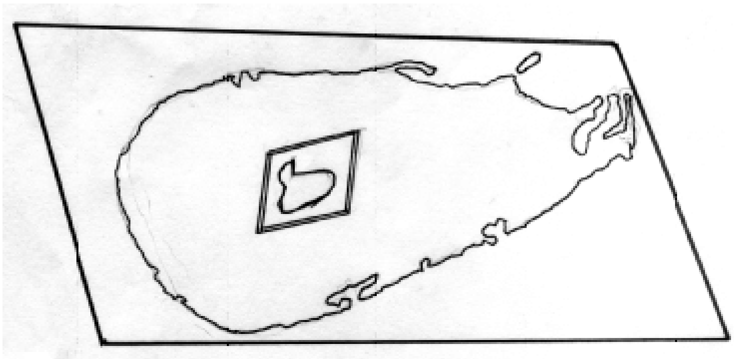
Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

භූමියේ විවිධත්වය පෙන්නුම් කෙරෙන මෙවැනි පින්තූර කිහිපයක් සපයා ගන්න. කණ්ඩායම් වශයෙන් එම පින්තූර බලමින් ඒවායේ පෙනෙන භූමියේ විවිධත්වය පිළිබඳ කතා බහ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න. ඒ පිළිබඳ ව තම අදහස් ප්‍රකාශනයට සිසුනට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ තරමක් විශාල ශ්‍රී ලංකාවේ පළාත් සිතියමක් ගෙන එය පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා කරන්න.

- ට්‍රේසිං කඩදාසියක් සිතියම මත තබා ඔබේ පළාතේ සීමාව සටහන් කර ගැනීමට සලස්වන්න. පසුව එය පාට කඩදාසියක් මත තබා ඇඳ ගැනීමට සලස්වන්න. පාට කඩදාසියේ තම පළාත් අඩංගු කොටස කපා ඉවත් කරන්න. දැන් එය කවුළුවකි.



- මෙම කවුළුව මුල් සිතියමේ ඔබේ පළාත පිහිටා ඇති තැන මත තබන්න. තමා ජීවත් වන පළාත ගැන සිසුන් තුළ වැඩි අවධානයක් යොමු කරවීමට සලස්වන්න. එම කොටස නිරීක්ෂණය කරමින් දකින තොරතුරු කීමටත්, කළුලෑල්ලේ හෝ ඩිමයි කඩදාසියක හෝ ලිවීමටත් සලස්වන්න.
- එසේ ම සිතියමේ ඇති සිසුන්ට නොතේරෙන සංකේත සලකුණු ආදිය පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරන්න.
- මෙම සාකච්ඡාව හා නිරීක්ෂණය මගින් සිය පළාතේ ඇති කඳු, බෑවුම්, තැනිතලා, වෙරළ, ස්වභාවික ජලාශ, වැව්, ගංගා හා වෙනත් ජල මාර්ග සහ වනාන්තර ආදී භූගෝලීය වටිනාකමක් ඇති ස්ථාන කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
- භූමියේ විවිධත්වය හොඳින් දැක ගත හැකි ස්ථානයක් නැරඹීමට චාරිකාවක් පිළියෙල කරන්න. තෝරාගත් භූමියේ දක්නට ලැබෙන විවිධත්වය එනම්
  - තද බෑවුම්, මද බෑවුම් හා ඈත පෙනෙන තැනිතලා ආදී වශයෙන් භූමියේ වෙනස
  - කළුගල්, තිරුවානා ගල්, කබොක් ගල්, හුණු ගල්, වැලි ගල්, කුඩු ගල් ආදී විවිධ ප්‍රමාණයේ ගල් වර්ග
  - දුඹුරු පාට පස්, රතු පාට පස්, කහ පාට පස්, හුණු පස් හා වැලි ආදී වශයෙන් පස් වර්ග විවිධ ආකාරයේ පස් වර්ග
  - ජලාශ හෝ දිය පාරවල් හෝ ආදිය කෙරේ සිසු අවධානය යොමු කරවන්න.
  - හඳුනා ගත් ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

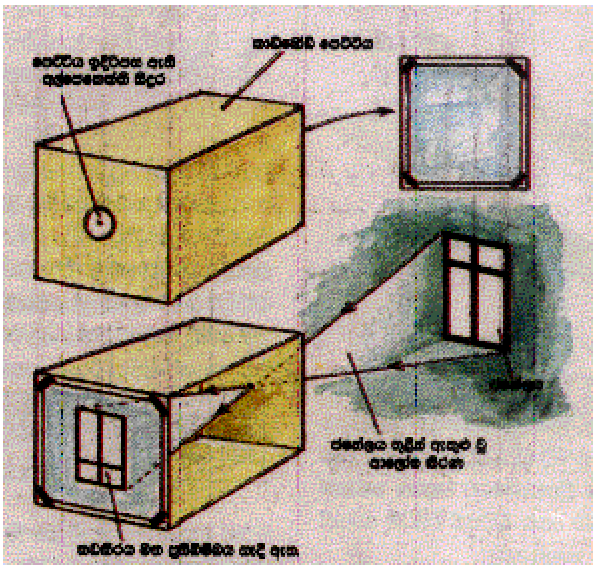
ක්‍රියාකාරකම 3

✠ රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට සිදුරු කැමරාවක් සාදා ගන්න. එය තැබීම සඳහා ඇටවුමක් ද පිළියෙල කර ගන්න. සිදුරු කැමරාවේ තිරය වෙනුවට වීදුරු තහඩුවක් තබන්න. ඒ මත ටිෂු කඩදාසියක් සවි කරන්න. මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති සිදු කැමරාව ජනේලයකට එල්ල කර ඇත. එහි ඡායාව තිරයේ දැක්වේ. මේ ආකාරයට කැමරාව ගසකට එල්ල කර ටිෂු කඩදාසිය මත පතිත වන ගසේ (යටිකුරු) ඡායාව ඇඳ ගන්න.

ඉන්පසු හැඩයෙන් වෙනස් වෙනත් ගසකට කැමරාව යොමු කොට එහි ඡායාව වෙන කඩදාසියක ඇඳ ගන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

මෙසේ ගස් පහක පමණ ඡායාවන් චිත්‍රයට නඟන්න.



සිදුරු කැමරාව

- සියලු කණ්ඩායම් විසින් අඳින ලද ඡායා සටහන් එක පෙළට තබන්න. ඒ ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ කරුණු පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.
    - එකම වර්ගයේ ගස්වල ඉහළ කොටසේ හැඩය සමාන ද? වෙනස් ද?
    - අප දුටු සියලු ගස්වල හැඩ, කාණ්ඩ කීයකට වෙන් කළ හැකි ද?
    - ඉහත හැඩ අතුරින් ඔබ වඩාත් කැමති වන්නේ කුමන හැඩයට ද? ඊට හේතු මොනවා ද?

ක්‍රියාකාරකම 4

- පස් ගැන අවධානය යොමු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. පස් තදට හෝ බුරුල් ව හෝ පිහිටා තිබේ දැ යි බැලීම, පස් ස්වල්පයක් ඇඟිලි අගට ගෙන පොඩි කර කැටවල ප්‍රමාණය ගැන අවබෝධයක් ලැබීම, පස්වල සිටින කුඩා සතුන් හඳුනා ගැනීම ආදිය
- ගස්වල හා පඳුරුවල මුල් නිසා ස්වභාවික ව ම පස සේදී නොයා ආරක්ෂා වී ඇති අන්දම පෙන්වා දෙන්න. මෙහි දී ශාක මුල් පොළොව තදින් බැඳගෙන තිබෙන ආකාරය පෙන්විය හැකි ය. තණකොළ ආදී කුඩා පැළෑටි ද පස වසා ගෙන සිටින ආකාරය නිරීක්ෂණ ඇසුරෙන් පෙන්වා දෙන්න.
- ගස්වල අතුවලින් වියනක් සෑදී පොළොව ආරක්ෂා කරන අන්දම පෙන්වා දෙන්න. මෙම වියන නිසා වැහි වතුර බිංදු කෙළින් ම පොළොවට නොවැටෙයි. ඒවායේ වේගය බාලවන නිසා පස් කැට බුරුල්වීම වැළකෙන බව පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. අහස නිරීක්ෂණයට මෙම කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න. (එක් එක් කණ්ඩායමක් හඳුනා ගන්නා ලක්ෂණ වාර්තා කර ගැනීමට සලස්වන්න.) රැස් කර ගන්නා තොරතුරු සුදුසු ආකාරයට ගොනු කර ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න.

උදාහරණ :

වේලාව	වළාකුළු වර්ණය	වළාකුළුවල වෙනස්වීම	අහසේ දක්නට ලැබුණු වෙනත් දේවල්
පෙ.ව.10.00	සුදු පාට	වළාකුළු සෙමින් ගමන් කිරීම (තමා සිටින ස්ථානය අනුව දිශාව දැක්විය හැකි ය)	කුරුල්ලෝ පියාඹා යාම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

එක් එක් කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කරන තොරතුරු පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න.

- නිරීක්ෂණය කරන අවස්ථාවේ පැවැති වළාකුළුවල ස්වභාවය අනුව පසුවට ඇති විය හැකි වෙනස්කම් පිළිබඳ ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට යොමු කරන්න.
- සිසුන්ගේ පෙර අත්දැකීම් තුළින් වළාකුළු මඟින් ප්‍රකාශ කළ හැකි අනාවැකි පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න. පහත දැක්වෙන පැවරුම් කණ්ඩායම් දෙකකට දෙන්න.මේ සඳහා පහත දැක්වෙන වගුව භාවිත කරන්න.

පැවරුම 1 එක දිගට ම දින කිහිපයක් අලුයම සිට හිරු එළිය මිදුලට වැටෙන තෙක් හෝ පාසල් ඒමට පටන් ගන්නා තෙක් හෝ අහසේ දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.

පැවරුම 2 අනෙක් කණ්ඩායම පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.

- එක දිගට ම දින කිහිපයක් සවස පහට පමණ සිට අවට කළුවර වැටෙන තෙක් සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න.

දිනය	වේලාව	අහසේ දක්නට ලැබුණ දේ	සූර්යයා	වළාකුළුවල ස්වභාවය

- දිනපතා ම කණ්ඩායමට එක් වී ඉහත කණ්ඩායම සකස් කළ පරිදි තොරතුරු සාකච්ඡා කර පොදු වාර්තාවක් සකස් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- වාර්තා දෙකක ම පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එම අදහස් පිළිබඳ ව ගුරුවරයාගේ මැදිහත් වී තව දුරටත් පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න.
- නිරීක්ෂණ පසුබිම් කර ගනිමින් චිත්‍රයක් ඇඳීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

✠ දහවල දී හා රාත්‍රී කාලයේ දී අහසේ සිදුවන වෙනත් විස්මිත දෑ හඳුනා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

- එම අවස්ථාවේ වේලාව, සිදුවන ස්ථානය, එම අවස්ථාවේ අවට තත්ත්වය වැනි ලක්ෂණ ද නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න. එම නිරීක්ෂණ තොරතුරු සහ ඊට අදාළ ලිඛිත තොරතුරු පන්තියට වාර්තා කිරීමට සලස්වන්න. ඒවා පිළිබඳ ව කතා බහක යෙදෙන්න.

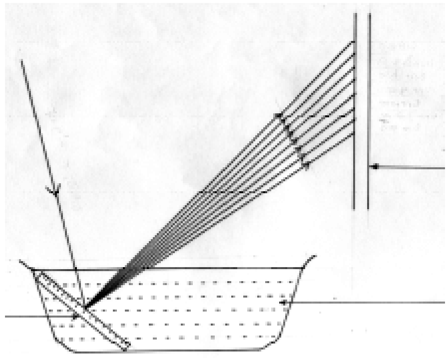
  උදාහරණ :- දේදුන්න, වල්ගාතරු, තාරකා, කෘත්‍රිම චන්ද්‍රිකා, චන්ද්‍රග්‍රහණ

- පහත ඒවායින් එකක් දේදුනු වර්ණ නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදාහරණ වශයෙන් :

  - සබන් ගා ජලය මිශ්‍ර කර ගනිමින් සකස් කර ගන්නා සබන් බෝල හිරු එළිය පතිත වන ස්ථාන වෙත යැවීමෙන් සබන් බෝල මත හිරු එළිය වැටෙන විට දේදුන්නේ වර්ණ දැකිය හැකි ය.
  - හිරුට පිටුපා සිට ගෙන මුඛයට ගත් වතුර පිඹීම තුළින් විසිරෙන ජල බිංදු අතරින් දේදුනු වර්ණ දැකිය හැකි ය.
  - විසිරි පොම්පයක් ආධාර කර ගනිමින් හිරුට පිටුපා ජලය විසිරීමට සලස්වන්න. ඒ අතර විසිරි යන ජල බිංදු තුළින් දේදුන්නේ වර්ණ නිරීක්ෂණයට සලස්වන්න.
  - බේසමකට ජලය දමන්න. කැඩපතක් ගෙන එය පහත දිස්වන ආකාරයට තබන්න. හිරු එළිය කැඩපතට වැටෙන ආකාරයට තැබිය යුතු ය. හිරු එළියෙන් පරාවර්තනය වන ජලය හරහා එන ආලෝක ධාරාව බිත්තියකට වැටීමට සලස්වන්න. එය නිරීක්ෂණය කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.



- මෙවැනි අත්දැකීම් ලබා දීමට පන්ති කාමරය පරිසරය සකස කරගන්න.
- අහස හා අහසේ දක්නට ලැබෙන දෑ පිළිබඳ ව කියැවෙන කවි, ගී රැස් කිරීමට සලස්වන්න. ඒවා ගායනය කිරීමට සහ ගායනයට අනුව තාලානුකූල චලන කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදාහරණ :- පුංචි තාරකා // ඈත ඈත ආකාසේ
පුංචි තාරකා
පුංචි තාරකා
සඳ ඇති දා සඳ වටකර පුංචි තාරකා
සඳ වට සේ සිනා සෙන්න පුංචි තාරකා
සඳ නැති දා කළුළු සලන පුංචි තාරකා
පුංචි අපට එළිය ගෙනන පුංචි තාරකා
නිල් අහසේ තණ පලසේ මල් පොහොට්ටු සේ හිනැහෙන පුංචි තාරකා ///
(පාදමාලාව - සමරසේන කළුගම්පිටිය)

ක්‍රියාකාරකම 8

✠ පසළොස්වක පෝය දිනට සතියකට පමණ පෙර සිට පෝය දින දක්වා ම සඳ නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- පසළොස්වක දිනට පසු සඳ දිස් වූ ආකාරයේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න. තම අත්දැකීම් විවිධාකාරයෙන් වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න. සඳේ මේරීම හා සඳ ක්‍රමයෙන් අඩු වී යාම සම්බන්ධ ව කතා බහ කරන්න. සඳ හා සම්බන්ධ විවිධ විශ්වාසයන් වැඩිහිටියන් අතර ඇත. සඳේ ස්වභාවය අනුව පුර සඳ අව සඳ වශයෙන් ද හැඳින්වේ. මේ පිළිබඳ ව වැඩිහිටියන්ගෙන් තොරතුරු රැස් කර පන්තියට ගෙන ඒම සලස්වන්න.
  මේ පිළිබඳ ව මාසයක පමණ කාලයක් දින කිහිපයක් රාත්‍රි කාලයේ දී සඳ නිරීක්ෂණය කර වාර්තා තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සඳ පිළිබඳ ව තව දුරටත් තොරතුරු රැස් කිරීමට පුවත්පත් සඟරා තොරතුරු සහ වැඩිහිටි අත්දැකීම් ආදිය සහාය කර ගත හැකි ය. එම තොරතුරු ඇතුළත් පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සඳ හා සම්බන්ධ සරල නිර්මාණ කිරීමටත්, භාවිතයේ පවත්නා කවි ගී ගායනයටත්, තාලානුකූල ගායනය සමඟ රිද්මයානුකූල චලන කිරීමටත් සලස්වන්න.

උදාහරණ :- 1. දිය ගොඩ සැමතැන කිරි ඉතිරේ - ගස් වැල් කිරි මුහුදේ කිමිදේ
මද මුදු සුළඟින් අප නැලවෙන්නේ බැබළෙන හඳපානේ
හඳපානේ //// රෑ යාමේ
මගෙ පොඩි නංගී කිරි ඉල්ලා
දෝත නගා මහ ඉහළ බලා
අම්බිලියෝ කියමින් නැලවෙන්නේ
බැබළෙන හඳපානේ
හඳපානේ //// රෑ යාමේ

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

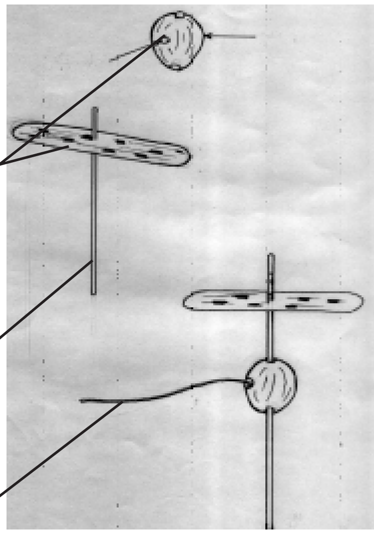
වවුලන් හා බකමූණන්ගේ
නාදය ඉඳ හිට මට ද ඇසේ
කිරි වෙනුවට ගොම සොයමින් යන්නේ
බැබළෙන හඳපානේ
හඳපානේ //// රෑ යාමේ
(ගායනය, පදරචනය : සුනිල් ශාන්ත)

ක්‍රියාකාරකම 9

✠ සුළඟින් ක්‍රියා කරවිය හැකි සරල නිර්මාණ සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.

උදාහරණ :- සිහින් බටයක් උපයෝගී කර ගෙන සුළං පෙත්තක් කර කැවීමේ සරල නිර්මාණයක් සිසුන් සමඟ පිළියෙල කරන්න.

අවශ්‍ය දේ
පොල්පිති නාරටියක් හෝ කාඩ්බෝඩ් තීරුවක්
රබර් ඇටයක්
ඉරටුවක්
නූල් කැබැල්ලක්



පොල්පිති නාරටියක් හෝ
කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක්

සිදුරු විදගත් රබර් ඇටය
(මේ වෙනුවට වෙනත් ආදේශයක් යොදා ගත හැකි ය.)

ඉරටුව

රබර් ඇටය අතින් අල්ලා ගෙන
නූලේ ඉරටුව අඹරවා වරින් වර අදින්න

- තවත් මෙවැනි නිර්මාණ සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. තේමාව අවසාන වන කාලයේ දී සිසුන් විසින් නිර්මාණය කළ මෙවැනි දෑ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සලස්වන්න. සිය නිර්මාණය අන් අය ඉදිරියේ ක්‍රියා කරවීමෙන් සතුට ලබා ගැනීමට යොමු කරන්න. සිසුන් කළ නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

✠ නිවාසවලට සුළං ලබා ගැනීම සඳහා යෙදෙන විවිධ ක්‍රම පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න. තේමාව ආරම්භ කරන දිනවලදී ම නිවෙස්වලට සුළං ලබා ගැනීමට යොදා ඇති විවිධ ක්‍රම නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න. එවැනි චිත්‍ර, ඡායාරූප හා සුළං සපයන විදුලිපංකා ආදිය පිළිබඳ පුවත් පත් දැන්වීම් ආදිය එකතු කිරීමට යොමු කරන්න.
සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවකින් සිසුන්ගේ අත්දැකීම් මතු කරන්න.
උදාහරණ :

- නිවෙස්වල ජනේල යොදා තිබීම
- බිත්තියේ ඉහළ වාතකවුළු තැබීම
- ජනෙල්වල උළුවස්සේ ඉහළ සිදුරු සහිත කැටයම්/ලියවැල්/බීරළු යොදා තිබීම
- විදුලිපංකා භාවිතය
- වායුසමීකරණ යන්ත්‍ර භාවිතය

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- මෙසේ සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන විමර්ශනය කිරීමට පෙළඹවීමත් ඇති කරන්න. සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන පිළිබඳ වාර්තා කිරීමට අවස්ථා සලස්වන්න.
- වැසි සහ සුළං ආශ්‍රිත රංගන නිර්මාණය කරන්න. විවිධ ශබ්ද හා රිද්ම උපයෝගී කර ගෙන සිසුන්ට එම නිර්මාණ වින්දනාත්මක ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 11

✠ ස්වභාව ධර්මයේ බලපෑමෙන් සිදු වූ හානි පිළිබඳ පුවත් පත්වල පළ වූ ඡායාරූප එකතු කර ගෙන සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කරන්න. එවැනි අවස්ථාවල සිදුවන හානි පිළිබඳ ව කතා බහට කුඩා කණ්ඩායම්වල දී අවස්ථා සලස්වන්න.

- එම අවස්ථාවල දී ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේ දැ යි සිතා බලා කතා බහ කිරීමට නැවතත් අවස්ථාවක් දෙන්න.
  එක් එක් කණ්ඩායමේ අදහස් දැක්වීමට අවස්ථා සලසමින්, ඔබේ අදහස් ද එකතු කරමින්, ඒ හානිවල දී ගත හැකි ආරක්ෂාකාරී පියවර පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. තේමාව අවසානයේ දී සපයා ගත හැකි ස්වභාවික හානිවලින් ආරක්ෂාවීම පිළිබඳ පෝස්ටර් ආදිය පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 12

✠ කණ්ඩායම් වශයෙන් වළලු තුළින් රිංගායාමේ ක්‍රීඩා සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.
  මේ සඳහා සුදුසු ස්ථානයකට සිසුන් රැගෙන යන්න. කණ්ඩායම් වශයෙන් දිවීම සඳහා ආරම්භක ස්ථානයක් අවසාන ස්ථානයක් සලකුණු කර ගන්න. සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා පේළි හතරකට සිටීමට සිසුනට උපදෙස් දෙන්න. අවසාන ස්ථානයේ වළලු හතරක් තබන්න. සංඥාවක් දුන් විට අවසාන රේඛාවට දිව ගොස් එතන තිබෙන වළල්ල සිය හිස සිට දෙපතුලට දමා වළල්ල එතන ම තබා ආපසු දුව විත් තම කණ්ඩායමේ පිටපසු සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.13 අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

අප ජීවත් වන පරිසරය වඩාත් හොඳ ස්ථානයක් බවට පත් කර ගැනීම සඳහා අපට කළ හැකි දෑ බොහෝ ය. මේ සඳහා පුද්ගලයකු තුළ තිබිය යුතු ආකල්ප සංවර්ධනය කිරීමත් අවශ්‍ය හුරු පුරුදු ලබා දීමත් පාසල් කාලය තුළ සිට ම කළ යුතු ය. තමා අවට පරිසරය සංවර්ධනාත්මක දෘෂ්ටි කෝණයකින් යුතු ව වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතාවන් සිසුන් තුළ ඇති කිරීමේ අරමුණෙන් මෙම තේමාව සංවර්ධනය කර ඇත.

නිපුණතා

- ★ පාසල් පරිසරයේ/නිවෙස් පරිසරයේ සිදුකළ හැකි වෙනස්කම් අධ්‍යයනය කර වාර්තා කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වූ සැලසුම් සකස් කරයි.
- ★ සැලසුම්වල දී එකිනෙකාගේ හැකියාවන් මත වගකීම් බෙදා හදා ගනියි.
- ★ වගකීම් ඉටු කිරීම හා සම්පත් භාවිතය මගින් අදාළ වෙනස්කම් කිරීමේ ලා නිරත වෙයි.
- ★ වෙනස්කම් පිළිබඳ කණ්ඩායම් ලෙස වාර්තා සකස් කර ඉදිරිපත් කරයි.
- ★ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සැලසුමට පෙර තත්ත්වය, සැලසුම හා පසු තත්ත්වය, සන්සන්දනාත්මක ව තොරතුරු තක්සේරු කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් ඇති කිරීමේ ලා එකිනෙකාගේ දායකත්වය හා වගකීම් ඉටු කිරීම පිළිබඳ ව ප්‍රතිජනනාත්මක ව අගය කරයි.
- ★ යහපත් වෙනස්කම් පිළිබඳ ව නිර්මාණාත්මක කතන්දර ඉදිරිපත් කිරීම, කවි, ගී, ගායනා, රංගන හා විවිධ සම්පත් භාවිත කරමින් කළ හැකි නිර්මාණවල නිරත වෙයි.
- ★ යහපත් ස්ථානයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය හඳුනා ගනිමින්, නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ පන්ති කාමරය සංවර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් අපට කළ හැකි දෑ හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
උදාහරණ :-පන්තියේ දැනට නැති, එහෙත් පන්තියේ කටයුතුවලට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් නිර්මාණය කිරීම.

- මුලින් ම සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ පහදා දෙන්න. පන්තියට වැදගත් වන එමෙන් ම දැනට පන්තියේ නැති අපහසුවකින් තොර ව තනා ගත හැකි සරල භාණ්ඩ හෝ උපකරණ හෝ විය යුතු බව පවසන්න.
  නොඑසේ නම් දැනට පවතින යමක්, වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වීම සඳහා කරන වෙනස්කමක් විය හැකි බව ද දක්වන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. කණ්ඩායමට නායකයකු බැගින් පත් කරන්න. ඒ එක් එක් කණ්ඩායම තුළ තම කණ්ඩායම විසින් කරනු ලබන වෙනස්කම් තීරණය කිරීම සඳහා සාකච්ඡා මෙහෙයවීමට අවස්ථාව දෙන්න. කණ්ඩායමේ සිසුන් ඉදිරිපත් කරන යෝජනා අතුරෙන් ඔවුන් වැඩි දෙනකු එකඟ වන වෙනස්කම තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙහි දී ඔබගේ මග පෙන්වීම ඉතා වැදගත් වේ.
  මෙම තේමාව ඉගෙන ගන්නා කාලයට සමගාමී ව එක් එක් කණ්ඩායම විසින් තීරණය කරන ලද වෙනස්කම අනුව ක්‍රියාකාරී වීමට යොමු කරන්න. කණ්ඩායමක් තුළ පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම් තිබිය හැකි ය.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

තීරණය කරන ලද වෙනස්කම අනුව යම් භාණ්ඩයක් හෝ උපකරණයක් හෝ තැනීමට/පන්තියේ පවත්නා යමක් නව ආකාරයට වෙනස් කිරීමට

අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම
ද්‍රව්‍ය හා ස්ථානපිරිසිදු කිරීම හා නිසි අකාරයට පිළියෙල කිරීම
නියමිත කොටස් එක්ලස් කිරීම
සකස් කළ දැතැබීමට තීරණය කරන ස්ථානය සකස් කර ගැනීම
නිමාවක් සහිත ව තැන්පත් කිරීම

මෙම කටයුතු සැලසුමකට අනුව ක්‍රියාත්මක කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.

උදාහරණ :-

කණ්ඩායම් අංකය :-	නායකයා :-	
කටයුත්ත	වගකීම	ඉලක්ක දිනය
1. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම		
2. ද්‍රව්‍ය හා ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම හා නිසි ආකාරයට පිළියෙළ කිරීම		
3. නියමිත කොටස් එකලස් කිරීම		
4. සකස් කළ දැ තැබීමට තීරණය කරන ස්ථානය සකස් කර ගැනීම		
5. නිමාවක් සහිත ව තැන්පත් කිරීම		

ඉන්පසු කාර්යය ඇරඹීමට යොමු කරවන්න.

- මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන අතර තුරේ දී සාමූහික කාර්යයන් සියලු දෙනා එක් වී සාකච්ඡා කොට තීරණ ගැනීමෙත් ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමේත් වැදගත්කම හා එයින් සැලසෙන වාසි පිළිබඳ ව ද සිසු අවධානය යොමු කරවීම වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ කරන ලද වෙනස්කමට පෙර (එය අඩුවක් ව පැවති කාලයේ) සිදු වූ දුෂ්කරතා නැවත මෙනෙහි කරවන්න. දැන් එම තත්ත්වය වෙනස් වී ඇති ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.

උදාහරණ :-කරන ලද වෙනස්කම මකුළු දැල් කඩන උපකරණයක් තැනීම නම්, එයට පෙර
(1) වෙනත් අමාරු ක්‍රම මගින් එම කාර්යය කිරීමට සිදුවීම
(2) අනෙකුත් පන්තිවලින් ඉල්ලා ගෙන ඒමට සිදුවීම
(3) එම කාර්යය සඳහා වැඩිපුර කාලයක් ගත වීම

තැනීමෙන් පසු (1) නිසි උපකරණයක් භාවිත කරන නිසා ඉක්මනින් හා අලංකාර ව කාර්යය නිම කිරීමට හැකි වීම
(2) කාලය ඉතිරිවීම
(3) වෙනත් පන්තිවලින් ඉල්ලන්නට සිදු නොවීම

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ තීරණය කරන ලද වෙනස්කම් අනුව ක්‍රියාත්මක වීමේ දී තමන් ලද අත්දැකීම් විවිධ ආකාරයට ඉදිරිපත් කිරීමට සලස්වන්න. මේ සඳහා වාක්‍ය, ගී, කවි, චිත්‍ර, රංගන ආදිය භාවිත කිරීමට දිරි ගන්වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 4

- ✠ තීරණය කරන ලද වෙනස්කම නිමා කිරීමෙන් පසු එක් එක් ශිෂ්‍යයාගේ ඇගයීම සඳහා පොදු සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. කණ්ඩායම් නායකයන් ලවා සිය සාමාජිකයන්ගේ දායකත්වය මෙසේ ඇගයීමට ලක් කරන්න.

  උදාහරණ :-

  1. කණ්ඩායමේ නායකයා

     තිස්ස පොත් පහක් ම ගෙනාවා
     අතුල ඒවාට පිටකවර දැම්මා
     ශානිකා ලස්සනට පොතේ නම ලිව්වා
     සමන්මලී අංක යෙදුවා

  ආදී වශයෙන් කරන ලද කාර්යය/ දැක් වූ සහයෝගය/ සහභාගි වූ අන්දම ගෙන හැර දැක්විය හැක. කණ්ඩායමේ නායකයින්ගේ දායකත්වය ගුරුවරයා විසින් ම ඇගයීමට ලක් කිරීමට පුලුවන.

ක්‍රියාකාරකම 5

- ✠ අපට කළ හැකි වෙනස්කම් ආශ්‍රයෙන් කළ හැකි ආකෘති ආදර්ශ පුවරු ආදිය නිර්මාණය කරන්න.

  උදාහරණ :- ආදර්ශ පාඨ සකස් කර ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම 6

- ✠ සිසුන් සමඟ එකතුව එළිමහන් ස්ථානයක සිට කළ හැකි ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න. මෙම ක්‍රීඩාව පන්තියේ සියලු සිසුන්ට සහභාගිවිය හැකි එකක් විය යුතු ය. මේ සඳහා බෝල, සුමට ලී කැබලි, දැල් ආදී අනතුරුදායක නොවන ඕනෑම භාණ්ඩයක් හෝ කිහිපයක් හෝ උපයෝගී කර ගත හැකි ය. ක්‍රීඩාවේ නියැලී විනෝද වීමට ඉඩ සලස්වන්න.

  තේමාව අවසානයේ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් සිහි ගන්වමින් සමාලෝචන සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න. අපට යහපත් වෙනස්කම් කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න. ඒ සඳහා තනි තනි ව මෙන් ම සාමූහික ව ද උත්සාහ කිරීම හා කැපවීමේ වැදගත්කම අගය කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.14 මිනිසා හා තොරතුරු

තොරතුරු හුවමාරු වීම අධික වේගයෙන් සිදුවන යුගයක අවශ්‍ය ම තොරතුරු ලබා ගැනීමටත් තිබෙන තොරතුරුවලින් වඩාත් වැදගත් තොරතුරු ලබා දීමත් විමසිලිමත් ව කළ යුත්තකි. අදටත් වඩා වේගවත්ව, බහුල ලෙස තොරතුරු හුවමාරු වන අනාගත ලෝකයේ දී මෙය වඩාත් අභියෝගාත්මක වෙයි.
එවැනි අනාගතයකට පිවිසෙන සිසුන්ට සුදුසු පදනමක් ඇති වන සේ මෙම තේමාවේ දී විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා විවිධ මාධ්‍යවලින් හුවමාරු වන තොරතුරු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා දීමට අපේක්ෂිත ය.

නිපුණතා

★ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා එදිනෙදා හුවමාරු වන තොරතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
★ අතීතයේ දී තොරතුරු හුවමාරු කර ගත් ආකාරය පිළිබඳ ව සොයා බලා වාර්තා කරයි.
★ විද්‍යුත් මාධ්‍ය හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
★ සන්නිවේදන සේවා කටයුතු සිදුවන ආකාරය විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
★ කාලීන ගැටලු, සිදුවීම් සඳහා යෝග්‍ය විසඳුම් ඉදිරිපත් කරයි.
★ සන්නිවේදන කටයුතු සිදුවන ආකාර නිරූපණය කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ සති දෙකක පමණ කාලයක් තුළ ජාතික පුවත් පත්, ගුවන් විදුලිය, රූපවාහිනිය වැනි මාධ්‍ය ඔස්සේ ආගමික, ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය, පාසල හා සම්බන්ධ ලෝකයේ සිදු වූ තොරතුරු කීපයක් රැස් කිරීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. රැස් කර ගත් තොරතුරු සිය කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඉදිරිපත් වූ තොරතුරු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින් ඒවා විවිධ අයුරින් වර්ග කිරීමට කණ්ඩායම් මෙහෙය වන්න.

  උදාහරණ :- තොරතුරු ලැබුණු ප්‍රදේශ අනුව
  තොරතුරු ලැබුණු මාධ්‍ය අනුව
  තොරතුරුවල අන්තර්ගත කරුණු ස්වභාවය අනුව

  එසේ වර්ග කරන ලද තොරතුරු මුළු පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට දිරි දෙන්න.
- ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ හා ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලින් හා විවිධ මාධ්‍යවලින් තොරතුරු ලැබෙන බව පහදා දෙන්න.
- එම පුවත් මගින් තමන්ට ඉගෙන ගත හැකි දේවල් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.

  උදාහරණ :- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ
  ක්‍රීඩා ඇසුරින් සාමූහික උත්සාහය
  සාර ධර්ම

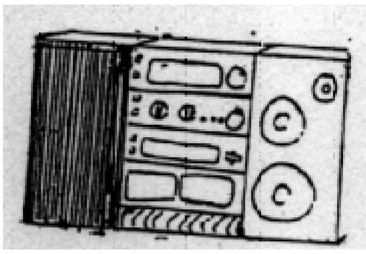
ක්‍රියාකාරකම 2

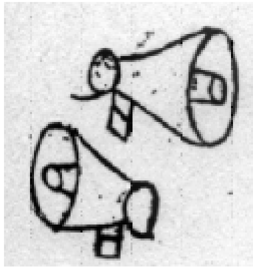
✠ රැස් කර ගත් තොරතුරුවලින් මාතෘකා කිහිපයක් යොදා ගෙන කරුණු ගොනු කර පන්තියේ/ශිෂ්‍ය සමිතියේ කතා පැවැත්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉහතින් ලබා ගත් තොරතුරු අප වෙත ලබා දුන් මාධ්‍ය ගැන දැනුවත් වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තමාට කිසියම් තොරතුරක් ඇස මගින් හෝ කණ මගින් හෝ ඇස හා කණ දෙකම මගින් ලබා ගත හැකි යයි පවසා ඉහතින් ගොනු කළ තොරතුරු ලබා ගත් මාධ්‍ය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට යොමු කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

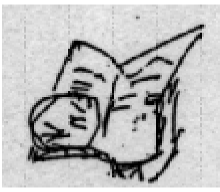
- කණ මුල් කර තොරතුරු ලබා දෙන මාධ්‍ය නම් කිරීම.
  උදාහරණ :-

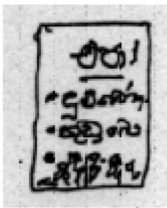
දුරකථනය

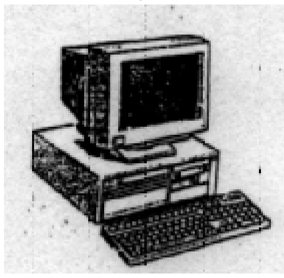

ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රය


ශබ්ද වාහිනිය

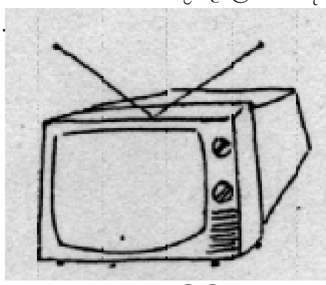
- ඇස මුල් කර තොරතුරු ලබා දෙන මාධ්‍ය නම් කිරීම.
  උදාහරණ :-

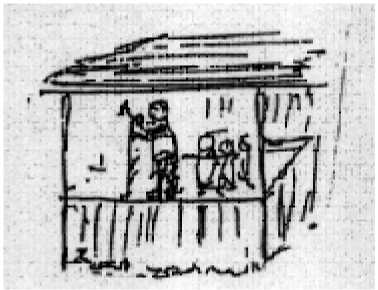

පුවත්පත්


පෝස්ටර්


පරිගණකය

- ඇස හා කණ මගින් තොරතුරු ලබා දෙන මාධ්‍ය නම් කිරීම.
  උදාහරණ :-


රූපවාහිනිය


වේදිකාව

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ රූපවාහිනිය හා ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රය ඔස්සේ සජීවී හෝ තැටිගත/පටිගත කරන ලද ප්‍රවෘත්ති ප්‍රකාශයක් හෝ පන්ති කාමරය තුළ දී නැරඹීමට හා ශ්‍රවනය කිරීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- එමගින් ඉදිරිපත් වූ සිද්ධීන්ට අදාළ තොරතුරු හා ලබා දෙන ලද පණිවුඩ පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- තැපැල් කන්තෝරුවක් නැරඹීමට හෝ වෙනත් රටට තොරතුරු සපයන/සේවා සපයන ස්ථානයක් හෝ නැරඹීමට සිසුනට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එහි දී සිදුවන කාර්යයන් පහත දී ඇති කරුණු ඔස්සේ නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- නිරීක්ෂණයෙන් හඳුනා ගත් තැපැල් හලක ක්‍රියාවලිය පන්තියේ නිරූපණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- තැපැල් හලක් පන්තියේ පැවැත්වීමට යෝජනා කර වැඩ බෙදා දෙන්න.
  - තැපැල් ස්ථානාධිපති පත් කර ගැනීම.
  - දුරකථන ඇමතුම් ලබා ගැනීම හා දීම.
  - මුද්දර කවර හා පෝස්කාඩ් සකස් කර තැබීම.
  - මුද්දර සකසා තැබීම. (මේ සඳහා පරණ මුද්දර යොදා ගත හැකි ය)
  - ලිපි තැපැල් කිරීම.
  - තැපැල් පෙට්ටියක් තැනීම.
  - ලියුම් මලු සැකසීම.
  - ලියුම් බෙදීම.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

- ආදී ක්‍රියා සිදු කිරීම මගින් අත්දැකීම් ලැබීමට සලස්වන්න.
- මාධ්‍ය සම්බන්ධ වෙනත් ස්ථානයකට යාමට හැකි වේ නම් එහි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය හා වැඩ කොටස් බෙදා ඇති ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ කැසට් පටයකට පටිගත කිරීම ඉලක්ක කර ගෙන වැඩසටහනක් සකස් කර ගන්න. මෙම පටියට පහත සඳහන් දේ ඇතුළත් කළ හැකි ය.

- ප්‍රවෘත්ති
- ගායන හා වාදන
- සෞඛ්‍ය පණිවිඩ
- විශේෂ දැන්වීම්
- නාට්‍යමය දෙබස්

FM මයික් එකක් යොදා ගෙන එම වැඩ සටහන් පටිගත කර ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය ය. පටිගත කර ගත් එවැනි වැඩ සටහන් ශ්‍රවණයට අවස්ථාව දෙන්න. මෙහි දී කැසට් රෙකෝඩරය ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.15 අපේ අතීත විත්ති

තුන්වන ශ්‍රේණියේ දී අපේ අතීත විත්ති මාතෘකාව යටතේ සිසුන් තමාගේ පාසලේ අතීතය පිළිබඳ තොරතුරු හදාරන ලදී. එහි දී විවිධ ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් පාසලේ අතීතය ගැන හදාරා ඉන් ලබා ගත හැකි ආදර්ශ හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන ලදී. හතරවන ශ්‍රේණියේ දී පාසලෙන් බැහැරට ගොස් තම ප්‍රදේශයේ ඓතිහාසික ස්ථාන, රටේ අතීතයේ සිටි වැදගත් රජවරුන්, වැදගත් ඓතිහාසික ස්ථාන කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. අනෙක් තේමාවන්හි දී මෙන් ම මෙම තේමාවේ දීත් තොරතුරු එකතු කිරීමට පමණක් සීමා නොවී පහත ඉදිරිපත් කර ඇති හැකියා වැඩි දියුණු කිරීම මුල් කර ගෙන ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කිරීම අවශ්‍ය ය.

නිපුණතා

★ තම ප්‍රදේශයේ හෝ පළාතේ ඓතිහාසික වටිනාකමකින් යුත් ස්ථාන/පුද්ගලයන්/කලා කෘති පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.
★ ඓතිහාසික තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් හා පුද්ගලයන් සමඟ කතා බහ කිරීමේ අත්දැකීම් වාර්තා කරයි.
★ පළාතේ ඇති ඓතිහාසික උරුමයන් අභිමානයෙන් යුතු ව අගය කරයි.
★ පළාතේ ඇති ඓතිහාසික උරුමයන් රැක ගැනීමට තුඩු දෙන නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
★ පළාතේ ඇති ඓතිහාසික වටිනාකමක් ඇති ජන කවි, ජන ගී, ගායන, රංගන හා කතන්දර ඉදිරිපත් කරයි.
★ තම පළාතේ අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩාවල සාමූහික ව නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ තමාගේ ප්‍රදේශයේ ඇති වැදගත් ඓතිහාසික ස්ථාන හඳුනා ගෙන අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ගුරුවරයාගේ පූර්ව සූදානමක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. එහි දී අධ්‍යයනයට ලක් කළ යුතු ඓතිහාසික ස්ථාන හඳුනා ගෙන එහි ඇති ඓතිහාසික වටිනාකම පිළිබඳ තොරතුරු එකතු කර ගැනීම අවශ්‍යය.

  සිසුන් සමඟ එම ස්ථානය නැරඹීමට යාම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කර ගන්න. මෙම චාරිකාවේ දී

  - ඓතිහාසික ස්ථානය පසුබිම් කර ගෙන ඇති කතා පුවත් හඳුනා ගැනීම
  - ඓතිහාසික කතා පුවත සනාථ කරන සාධක හඳුනා ගැනීම.
  - සාධක මත තීරණ ගැනීම යන අදහස් සිසුන්ට අවබෝධ වන ආකාරයට කතා පුවත හා බැඳුණු සාධක කිහිපයක් හඳුනා ගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ.

  තොරතුරු වාර්තා කිරීම, පින්තූර ඇඳීම, කෙටි සටහන් කීපයක් ලිවීම සහ ඡායාරූප එකතු කිරීම වැනි ක්‍රම උපයෝගී කර ගෙන සොයා ගත් තොරතුරු වාර්තා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. තොරතුරු රැස් කිරීමේ දී අවශ්‍ය වේ නම් පළාතේ වැඩිහිටියන්ගේ සහාය ද ලබා ගන්න.

  ඉහත ක්‍රියාකාරකම සඳහා පහත දක්වා ඇති උදාහරණය අධ්‍යයනය කොට ඔබේ ම සැලැස්මක් මේ සඳහා භාවිත කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

උදාහරණ :- ගාලු කොටුවෙහි ඇති ඓතිහාසික වැදගත්කම හඳුනා ගැනීම

ගුරුවරයාගේ පූර්ව සූදානම	:	ස්ථානයක් නැරඹීමට යන්නේ නම් ගමන් කරන ආකාරය, සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව සලසන ආකාරය, ආහාර පාන ආදිය පින්තූර ඡායාරූප ආශ්‍රයෙන් පාඩම කරන්නේ නම් අවශ්‍ය ද්විතියික මූලාශ්‍ර සපයා ගැනීම ඓතිහාසික ස්ථානය නැරඹීමෙන් සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අපේක්ෂා කරන දෑ තීරණය කර ගැනීම
ඓතිහාසික ස්ථානය නැරඹීමට යාම/පාඩම ගොඩ නැංවීම	:	ඉහත පියවරට අනුව පාඩම ගොඩ නැංවීම ඓතිහාසික කතා පුවත පෘතුගීසි ජාතිකයන් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි පසු බලකොටුවක් වශයෙන් ගොඩ නැංවීම ලන්දේසි හා ඉංග්‍රීසි ජාතිකයන් ද එය බලකොටුවක් වශයෙන් ගොඩ නැංවූ බව හා යොදා ගත් බව හමු වී ඇති කාසි මුර කපොලු ආදිය කතා පුවත සනාථ කරන සාධක වශයෙන් පෙන්වා දීම
තොරතුරු වාර්තා කිරීම		ගාලු කොටුව පිළිබඳ පින්තූර ඇඳීම චිත්‍ර ඇඳීම, ආකෘති සැකසීම ඡායාරූප රැස් කිරීම හා රැස් කර ගත් තොරතුරු ඇසුරින් කුඩා පොත් පිංචක් බැගින් සකස් කිරීම ඒවා ඇගයීමට ලක් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 2

✠ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
අපේ රටේ සිටි පැරණි රජෙක්/රැජිනක් පිළිබඳ තොරතුරු අධ්‍යයනයට සලස්වන්න.
අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා යෝග්‍ය එක් රජ කෙනකු/රැජිනක ඔබට ඇති පහසුකම් ආශ්‍රයෙන් තෝරා ගන්න.
මෙහි දී තොරතුරු පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි චරිතයක් තෝරා ගැනීම වඩාත් උචිතය. අවශ්‍ය පින්තූර හා වෙනත් සාධක ද මේ සඳහා එකතු කර ගත හැකි ය.
කතන්දරයක් ලෙස රජු/රැජින පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කරන්න. පින්තූර හා එකතු කර ගත් සාධක මුල් කර කතාව ගොඩ නැංවීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරවන්න.

ඔහු/ඇය ජීවත් වූ කාලය
ඔහු/ඇය සම්බන්ධ ජනකතා
ඔහු/ඇය කළ සේවාවන් පිළිබඳ තොරතුරු හා සේවා ඇගයීම
එම රජුගේ/රැජිනගේ සේවාවන් තුළින් ලබා ගත හැකි ආදර්ශ

රැස් කළ තොරතුරු ඇසුරින් කණ්ඩායම් වශයෙන් කුඩා පොත් පිංචක් බැගින් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් කරන්න. ඒවා ඇගයීමට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ ශ්‍රී ලංකාවේ අතීතයේ සිට ගායනා කරන ලද ජන කවි සහ ගීත කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
හඳුනා ගත් ජන කවි සහ ගීත සාමූහික ව ගැයීමට අවස්ථාව දෙන්න.
අවශ්‍ය වේ නම් සංගීත ගුරුවරයකුගේ හෝ පාසලේ වැඩිහිටි ශිෂ්‍යයකුගේ සහාය ලබා ගන්න.

උදාහරණ :-සත් සියක් කපු මල් රැගෙන මම
සත් සියක් සුදු කෙඳි රැගෙන මම
සත් සියක් කපු පිළි වියන මම
සත් සියක් දෙන පළ දිනේ //

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

සත් සියක් රත් මල් රැගෙන මම
සත් සියක් රත් හුය රැගෙන මම
සත් සියක් මල් දම් ගොතන මම
සත් සියක් ගෙල පළ දිනේ //
සත් සියක් මායා බෙලෙන් මම
සත් සියක් බන් ධන බෙලෙන් මම
සත් සියක් සක්වල සොයා මම
ගෙන් වූ කුමරුන් අද එනේ // (කුවේණි නාට්‍යයෙන්)
(පද මාලාව - හෙන්රි ජයසේන)

- එකතු කර ගන්නා ජන කවි ඇසුරින් පොත් පිංචක් සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් කරන්න.
- තාලාත්මක ව ගායනා කළ හැකි කවි, ආදේශ භාණ්ඩ යොදා ගනිමින් වාදනයන් ද සහිත ව ගායනා කිරීමට යොමු කරන්න.

උදාහරණ :-

රබන් පද

ඊතණ පඳුරෙන් හාවො සිටින්නා
රත්තණ පඳුරෙන් හාවො සිටින්නා
රබන් නාදෙ දස දෙස පැතිරෙන්නා
පඳුරෙන් හාවො නොසිට දුවන්නා

තිත්ත කැකිරි ගෙඩි මාමට දීපන්
තෙලං කැකිරි ගෙඩි නැන්දට දීපන්
පුංචි රබානට ගින්දර දාපන්
ගහන රබන් පද හරියට ගහපන්

ලී කෙළි කවි

එක පඳුරින් ලී සයක් කපාගෙන
එක උස ඇති සදෙනෙක් තෝරාගෙන
ගුරුන් අතට දී ලී බෙදවා ගෙන
අපිත් කෙළිමු ලී දෙපිල බෙදී ගෙන

පැරණි රජෙකුගේ හෝ රැජිනකගේ හෝ කතා පුවතක් ඇසුරින් නිමවුන නාට්‍යයක් රඟ දැක්වීමට සිසුන්ට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

✠ අතීතයේ පැවති කලා ශිල්ප කීපයක් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.

උදාහරණ :-

සඳකඩ පහන - (ජායාරූප නැරඹීම මගින් විශේෂ ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම) හැකිනම් සඳකඩ පහනක් නැරඹීමට සිසුන් රැගෙන යන්න.

චිත්‍ර - සීගිරි බිතු සිතුවම්

ඔබ ප්‍රදේශයේ තිබෙන මෙවැනි කලා ශිල්ප කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

අතීතයේ සිට පැවතෙන මෙම කලා කෘති ඇගයීමට ලක් කරන්න.

- තම වැඩිහිටියන්ගෙන් කතන්දර අසා ගෙන ඒමට කියන්න. ඒවා පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ අතීතයේ සිට ඔබ පළාතේ යොදා ගන්නා ජන ක්‍රීඩා මොනවා දැයි විමසන්න. විශේෂයෙන් ම භාවිතයෙන් ඇත් ව තිබෙන ජන ක්‍රීඩා මතු කර ගන්න. එම ක්‍රීඩාවලට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ සාමූහික ව හෝ ක්‍රීඩා කිහිපයක නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදාහරණ :- වක්ගුඩු පැනීමේ ක්‍රීඩාව

- ජන ක්‍රීඩාවල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ ඒවායේ වැදගත්කම සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

2.16 අපේ යහපැවැත්ම

ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්මෙන් හෙබි, අධ්‍යාත්මික පහන් බවින් යුත් පුද්ගලයන් බහුතරයක් සිටින ශ්‍රී ලංකාවක සාමූහික ඵලය අති උත්කෘෂ්ට වන බවට සැකයක් නැත. අද අප අත් විඳින පීඩාකාරී සමාජය වෙනස් කිරීමට පන්නරයක් ඇති, පෙර කී පුරවැසියන්ගේ ශාරීරික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික පදනම ශක්තිමත් කිරීම අරමුණින් මෙම තේමාව සැලසුම් කර ඇත. මෙම තේමාවේ දී සිසුන් ශාරීරික ව ද, අධ්‍යාත්මික ව ද වින්දනාත්මක අත්දැකීම් ලබනු ඇතැයි අපේක්ෂිත ය. එමෙන් ම සාමාජීය ලෙස සාමූහිකත්වයේ අගය පිළිබඳ මූලික සංකල්ප ඇති කිරීම ද අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතා

★ පවුලේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි ක්‍රියාශීලි ව දායක වෙයි.
★ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා උචිත ක්‍රමවේද භාවිත කරයි.
★ පොදු ස්ථාන හා පොදු කාර්යයන්හි දී නිවැරදි චර්යා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
★ සහයෝගී ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් ජය හෝ පරාජය හෝ සාමූහික ව විඳ දරා ගනියි.
★ සාමූහික ව විවිධ නිර්මාණවල යෙදෙයි.
★ සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ අගය දැක්වෙන කවි, ගී, ගායන, රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1

✠ සිසුන් පාසලට පැමිණෙන නිවස සහ එහි කටයුතු ද නිවැසියන් එකිනෙකාගේ වගකීම් ද පිළිබඳ සිතා බැලීමට යොමු කරන්න. නිවැසියන් එක් ව නිවසක ජීවත් වන විට යහපත් පරිසරයක් සඳහා එකිනෙකා ඉටු කරන වගකීම් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරවන්න.

(මෙහි දී ඔබේ පවුලේ මව, පියා ආදී වශයෙන් කතා නොකර තමා පාසලට පැමිණෙන නිවසේ සිටින අය හා ඒ ඒ අයගේ වගකීම් හා කටයුතු ලෙස කිසිවකුටත් වේදනාකාරී නොවන අයුරින් සාකච්ඡාව මෙහෙය වන්න)

නිවසේ සිටින අය නිවසේ කටයුතු වෙනුවෙන් කරන දෑ මෙන් ම, සිසුන් සිය නිවසේ වඩා යහපත් පරිසරයක් සඳහා කරනු ලබන කටයුතු ද සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.

වඩාත් යහපත් පරිසරයක් සඳහා නිවසේ වෙසෙන එකිනෙකා කරන කටයුතු ඇතුළත් වන ලෙස චිත්‍රයක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

තුන්දෙනා/සිව්දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම්වලට එක් වී සිය චිත්‍රය විස්තර කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

නිවසේ කටයුතු කෙරෙහි චිත්‍රය අඳින ලද සිසුවාගේ දායකත්වය පිළිබඳ වැඩිදුර අසා දැන ගැනීමට කණ්ඩායමේ අනෙක් අය යොමු කරන්න.

කණ්ඩායම්වල කතා බහ අවසානයේ පන්තියේ සියලු ම සිසුන් සමඟ කතා බහක යෙදෙන්න. තමා ජීවත් වන නිවසේ වෙසෙන අයගේ යහපත වෙනුවෙන් සිසුන් දැනට කරන දායකත්වය විමසා සිටින්න. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේ දී දැන ගත් කරුණු අනුව සිසුන්ගේ ක්‍රියාශීලී දායකත්වය පිළිබඳ ව අදහස් දැක්වීමට ඉඩ දෙන්න. තමන් ජීවත් වන නිවසේ නිවැසි සියලු දෙනා වෙනුවෙන් දැනට නොදක්වන තව දුරටත් දැක්විය හැකි දායකත්වය ගැන සිතා බැලීමට යොමු කරමින් පොදු සාකච්ඡාව අවසාන කරන්න.

අඳින ලද චිත්‍රයේ සිසුන්ගේ දායකත්වය දැක්වෙන වැකියක් ලියා අලවා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට යොමු වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 2

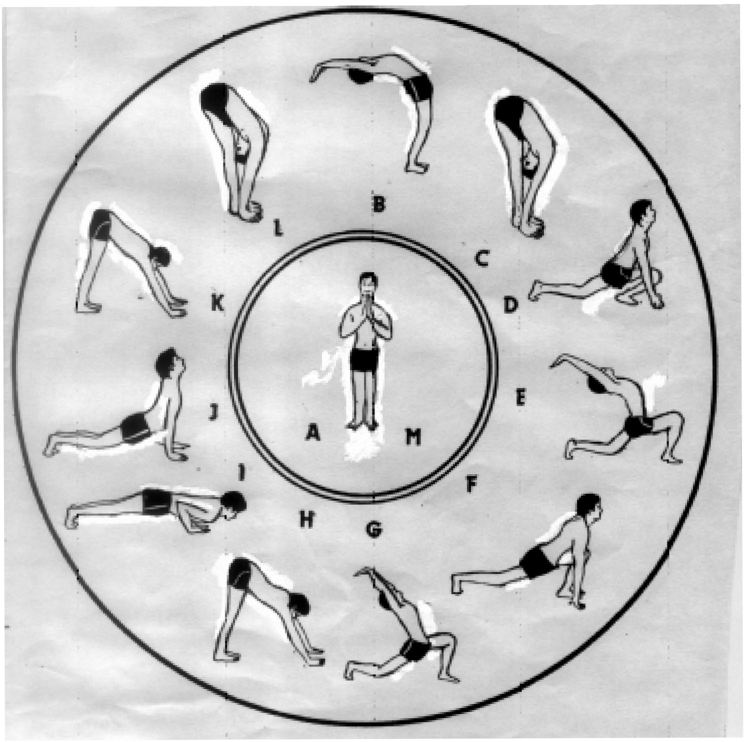
✠ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා පුරුදු පුහුණු කළ යුතු සූර්ය නමස්කාරය ක්‍රියාකාරකම් පුරුදු පුහුණු වීමට අවස්ථාව සලස්වන්න. (සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය වන ශාරීරික යෝග්‍යතාව ද මානසික යෝග්‍යතාව ද සපුරා ලන සරල යෝග්‍ය අභ්‍යාස මාලාවක් සූර්ය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම්වලට ඇතුළත් ය. සූර්ය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම්වලට හුරු වී එය දෛනික අභ්‍යාසයක් ලෙස හුරු පුරුදු වීමෙන් ඇති වන ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට හේතු වේ.)

ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ දී මෙම අභ්‍යාස ගෙදර දී ද පුරුදු පුහුණු වීමට යොමු කරන්න.

කායික හා මානසික යෝග්‍යතාව සඳහා තේමාව ක්‍රියාත්මක වන කාලයේ සෑම දිනක ම සූර්ය නමස්කාරයේ අභ්‍යාසය පුරුදු පුහුණු වීමට ඉඩ දෙන්න.

තේමාව අවසන් වූ පසුව ද සෑම සතියක ම විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් මිනිත්තු 30ක කාලය ආරම්භ කිරීමේ දී සූර්ය නමස්කාරය අරඹන්න.

නිවාඩු කාලයේ දී ද ඉදිරි ජීවිතයේ දී ද ශාරීරික හා අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාව සඳහා දිනපතා කළ යුතු සරල ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සූර්ය නමස්කාරය සිසුන්ට දායාද කරන්න.



Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 3

✠ සිත් පහන් කිරීමේ පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.

තේමාව ක්‍රියාත්මක කරන සෑම දිනක දී ම සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් අරඹන්න. මෙය නිවසේ දී පුරුදු පුහුණු වීමට යොමු කරන්න.

අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවය සඳහා දිනපතා ජීවිතයට හුරු කර ගත යුතු ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට දායාද කරන්න.

පියවර 1
ශාරීරික ලිහිල් බව
පහසු ආකාරයකට ඉඳ ගන්න. ඇස් වසා ගන්න. හෙමින් හෙමින් අත් පා තද නොකර සැහැල්ලු කර ගන්න. පාදවල ඇඟිලි, වළලුකර, දණහිස, උකුල, බඩ, පපුව උරහිස, අත්, අත් ඇඟිලි, සැහැල්ලු කර ගන්න, බෙල්ල, හිස ප්‍රදේශය සැහැල්ලු කර ගන්න. හුස්ම ඉහළට ගන්න, පහළට ගන්න.

පියවර 2
මානසික ලිහිල් බව
සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න.
ඔබේ ඇඟ දැන් ලිහිල් බවට පත් වෙලා. දැන් සිත ද ලිහිල් බවට පත් කරමු. වටපිටාවේ ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. ඈතින් ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. සමීප ව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. අපේ ම හද ගැස්මට සවන් දෙමු. අපේ හුස්ම ගැනීමට සවන් දෙමු. අපේ ම සිතට සවන් දෙමු. සිතුවිලි ලිහිල් කරමු. සිත වෙහෙස කරන සිතිවිලිවලින් ඈත් වෙමු. සිතිවිලි සුහද වේවා! සිත සන්සුන් වේවා ! සිත සැනසේවා !

පියවර 3
අධිෂ්ඨානය
සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න. මෙසේ සිතන්නට යෝජනා කරන්න.
මගේ සිත සන්සුන් කරන්නට මට හැකි වෙනවාමයි. මගේ සිතේ සැනසීම අනෙක් අයට දැනෙන විදියට මම හැසිරෙනවාමයි. මගේ පන්තියට, පාසල, නිවසට මම ආලෝකයක් වෙනවාමයි. මම ගුරුතුමාගේ උපදෙස්වලට අනුව හැසිරී ඉගෙනීමේ කටයුතුවලින් ජයක් ලබනවාමයි. මම අපේ පවුලේ අයට, නිවසට ගුණ ගරුක හොඳ දරුවෙක් වෙනවාමයි. මම රටට දැයට වැඩදායි කෙනකු වෙනවාමයි.

පියවර 4
ප්‍රාර්ථනාව
මගේ සිතේ නිවීමේ ලැබෙන සැනසිල්ල මගේ යහළුවන්ට දැනෙන්වා!
මගේ පවුලේ හැමට ම දැනෙන්වා. පාසලේ හැමට ම දැනෙන්වා. කුඩා පන්තිවල නංගිලා මල්ලිලාට දැනෙන්වා. සතුන්ට, ගස්වැල්වලට, හැම දෙනකුට ම දැනෙන්වා. සැමගේ ම සිත් නිවේවා. සැනසේවා.

පියවර 5
උදානය
පන්තියේ යහළු යෙහෙළියන්ට මගේ සිතට දැනෙන සැනසීම බෙදා දෙන්නට දැන් මට පුළුවන. මගේ ආදරය යහළුවන්ට, යෙහෙළියන්ට බෙදා දෙන්නටත් මට පුළුවන. මගේ පන්තියට පාසලට මම පහනක් වන්නෙමි. මම මගේ පවුලේ අයට මිණිපහනක් වන්නෙමි. මම පහනක් වගේ ලෝකයට එළිය දෙන්නම්.

දැන් ක්‍රියාකාරකම මෙසේ අවසාන කරන්න.
දැන් පහන් වූ සිතින් යුතුව වැඩ කරන්නට ඔබ කිහිප විටක් හුස්ම ඉහළට/පහළට ගන්න. සිත තැන්පත් කර ගෙන මිනිත්තු දෙකක පමණ කාලයක් ගත කරන්නට සිසුන්ට ඉඩ දෙන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 4

සහයෝගී ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලස්වන්න.

උදාහරණ 1 :

හය දෙනා බැගින් සිසුන් කාණ්ඩ කරන්න. කණ්ඩායමේ තීරණය පරිදි සැමොම කැමති යන්ත්‍රයක ක්‍රියාකාරිත්වය නිරූපණය කළ යුතු ය. යන්ත්‍රය සැලසුම් කිරීම සඳහා මිනිත්තු 10ක කාලයක් දෙන්න. අනතුරු ව කාණ්ඩයම් ලවා ක්‍රියාකාරකම ඉදිරිපත් කරන්න.

කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කරන යන්ත්‍ර ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව :

සැම සාමාජිකයෙක් ම ක්‍රියාශීලීවීම

යන්ත්‍ර කොටස් ලෙස ක්‍රියාකරන අය අතර මනා සම්බන්ධය

ක්‍රියාත්මක වීමේ ආකර්ශනීය බව

වැනි කරුණු මතුවන සේ ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න. ඒ ඇසුරෙන් වඩාත් සාර්ථක ලෙස ඉදිරිපත් වූ මිනිස් යන්ත්‍රය කුමක් දැ යි සිසුන්ගෙන් විමසන්න. එවැනි කණ්ඩායමක සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්ම අගය කරන්න. අනෙකුත් කණ්ඩායම්වලට ද තම යන්ත්‍රය වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීමට කළ යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.වඩාත් සාර්ථක ලෙස තම යන්ත්‍රය නිරූපණය කිරීමට නැවතත් එම කණ්ඩායම්වලට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

උදාහරණ 2:

පන්තිය - අට දෙනකුගෙන් පමණ සැදුම්ලත් කණ්ඩායම් අනුව බෝල රිලේ ක්‍රීඩාවේ යෙදවීම ආරම්භක රේඛාවේ සිට අවසාන රේඛාව දක්වා බෝලය බිම දිගේ යවා ආපසු ආරම්භක රේඛාවට ඒ අයුරින් ම බෝලය ගෙන ආ යුතු ය. එවිට ඊළඟ සාමාජිකයා ආරම්භ කරයි. ඉක්මනින් බෝලය බිම දිගේ යනා ප්‍රථමයෙන් අවසාන කරන කණ්ඩායම ජය ගනියි.

සහයෝගී ක්‍රීඩා අවසානයේ කතා බහ තුළින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න.

ජයග්‍රහණය සඳහා කණ්ඩායමක සැම අයකුගේ ම කැපවීම අවශ්‍ය ය.

කණ්ඩායමක සාර්ථක නායකත්වය සැම දෙනකුගේ ම සහයෝගය දිනා ගනියි.

කණ්ඩායමක් ලෙස ලබන ජය සැම සාමාජිකයකුට ම සමාන ලෙස අයත් වේ.

කණ්ඩායමක් ලෙස පරාජය වූ විට එකිනෙකාට චෝදනා කිරීම නොකළ යුතු ය. පරාජය වීමේ වගකීම සැමොම සමාන ව බෙදා ගත යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 5

✠ සිව් දෙනා බැගින් යුතු කණ්ඩායම් එක් ව එක ම චිත්‍රයක්/ආකෘතියක් හෝ කැමති ඕනෑම යමක් නිර්මාණය කිරීම ගැන කතා බහක යෙදෙන්නට අවස්ථාව දෙන්න. තමන්ගේ කණ්ඩයමේ තීරණය පරිදි අවශ්‍ය දෑ ගෙන ඒමේ වගකීම් බෙදා ගැනීමට යොමු කරන්න. ඒවා සපයා ගෙන පසුදින සාමූහික නිර්මාණයට යොමු කරන්න.

එකිනෙකාගේ අදහස්වලට ගරු කරමින් සාමූහික නිර්මාණයේ නිමාව දක්වා යෙදීම අගය කරන්න. අවසානයේ සාමූහික නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 6

✠ සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ අගය දැක්වෙන කවි, ගී, රංගනවල යෙදීමට සිසුන් දිරිමත් කරන්න.

උදාහරණ :

අපි ඔක්කොම රජවරු - ඔක්කොම වැසියෝ
තුන් සිංහලයම නෑදෑයෝ
අපි ඔක්කොම පියවරු - ඔක්කොම මව්වරු
තුන් සිංහලයම දූ දරුවෝ //
ජය දද බන්දා - සිරි දුව කැන්දා //
රුපු සෙන් ඔද තෙද බින්දා
හද අරවින්දා - කර සිරිනන්දා
පර ගැති සිත ගත බින්දා //
සිත මල් පිපුණා - හස රැල් නැගුණා
හද සෝ ගිනි දැල් නිවුණා
නෙතු කැන් දිලුණා - හද මල් පිපුණා
ජය මංගල ගී ගැයුණා (පද මාලාව - සුනිල් ආරියරත්න)
(ගායනය - වික්ටර් රත්නායක)

ලොවේ සැමා - එකම දැයේ
දූ දරුවන් වේවා
වාද නැති භේද නැති
ලස්සන ලොව හෙට අපට උදා වේවා
මනුෂ කම් අහක දමා
ජාති වාදයෙන් උදම් අනා
සතුරු කමින් පිල් බෙදිලා
මිනිසා මුලා වෙලා
මනු දැයේ - මිනිසුනේ
වාද වීලා ඵල නැතේ
එක රැනේ එක් වූ දා
ලොව ලස්නන වන්නේ
වැටුණු කෙනෙකු හට නැගී සිටින්නට
අත දෙන්නට පැකි ලෙන්න එපා
ඔහුගේ රට ජාතිය ආගම කුල ගොත ගැන සොයන්නෙපා
සාමයේ ගීතිකා පතුරාලා මුළු ලෝ තලේ
එක යායේ වාස වෙමු
සැමදා එකට බැඳී
වාදම් ඉල්ලෙයි - බේදම් ඉල්ලෙයි
අලගිය උලහම් - නාලෙයි මලර්හිරදු
ෆෝ යුනිටි ඇන්ඩ් ෆිස් ඇන්ඩ් හාමොනි වේ වී ලිව්
ටුමෝරෝ ටු ගෙදර් ඇස් වන්
(ගායනය - ජිප්සීස් සමූහ ගීතයක්)
(පදමාලාව - ආනන්ද පත්මසිරි, හේමසිරි හල්පිට)

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

ක්‍රියාකාරකම 7

✠ පන්තියේ සෑම සිසුවකු/සිසුවියක සඳහා ම ඇගයුම් පතක් නිර්මාණය කිරීමට මග පෙන්වන්න. ඇගයුම් පත සඳහා A_4 ප්‍රමාණයේ කාඩ්පතක් දෙකට නමා පොතක් මෙන් සකස් කර ත හැකි ය. සෑම ඇගයුම් පතකම මුල් පිටුවේ තමා කැමති ම නමේ කොටස සහ සුදුසු චිත්‍රයක් සැරසිල්ලක් යොදා ගත හැකි ය.

පන්තියේ සිසුන් එළිමහන් ස්ථානයක කවාකාර ව ඉඳ ගැනීමට සලස්වා ඇගයුම් පත් රවුමේ යැවීමට ඉඩ හරින්න. තමන් වෙත ලැබෙන අන් අයගේ ඇගයුම් පත්වල අනිවාර්යයෙන් ම අගය කිරීමේ අදහසක් ලිවිය යුතු වේ.

උදාහරණ :

ඔබ ගී ගයන විට අහන්නට ආසයි
ඔබේ චිත්‍ර හරි ලස්සනයි
ඔබ හැම විට ම අනුන්ට උදවු වෙන කෙනෙක්
ඔබේ ඇඳුම් හරි ම පිරිසිදුයි

මෙසේ සෑම අයෙක් අතට ම පත් වි කවයේ වටයක් යන අගය කිරීමේ කාඩ්පත් අවසානයේ එය හිමි සිසුවා අතට පත් වෙයි. එය කියවා බලා තමන්ගේ යහගුණ/යහපැවතුම් හා දක්ෂතා ගැන තම මිතුරු මිතුරියන් දක්වා ඇති අදහස් ගැන සතුටු සිත් ඇති ව සිහිවටනයක් සේ තබා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න. එසේ ම අන් අය තම ගැන ලියූ අගය කිරීමේ වැකිවලින් තමා වඩාත්ම කැමති වැකිය කොටු කර දැක්වීමට යොමු කරන්න. ලෑල්ලේ කඩදාසියක් සවි කර එසේ කොටු කරන ලද එක් එක් අගය කිරීමේ වැකි එහි ලියන්න. සියලු දෙනාගේ ම අගය වැකි එක් වූ පසු මේ අපේ පන්තියේ ශක්තියයි. යනුවේ මාතෘකා පාඨයක් ලියා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. ඒ ගුණ හැකියා දක්ෂතා එක්කර කටයුතු කිරීමට අවධානය කරවන්න.

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තක්සේරු පත්‍රිකාව - තොරතුරු වාර්තා කිරීමේ පත්‍රිකාව - හතරවන ශ්‍රේණිය

තක්සේරු කිරීමේ පරිමාණය
- සාර්ථක ව කරයි ✓
- දුෂ්කරතා පෙන්නුම් කරයි/ තව දුරටත් උදවු අවශ්‍යයි •

සිසුන්ගේ නම්

1.	විවිධ පරිසරවල වැඩෙන මල් පිපෙන ගස්වැල් නම් කරයි.	පැළෑටි හා ගස්වැල්
2.	මලක ප්‍රධාන කොටස් නම් කරයි.	
3.	මල්වලින් හා පත්‍රවලින් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන කීපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	
4.	මල් හා පත්‍ර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම අත්හදා බලයි.	
5.	ආසන්න පරිසරයේ වෙසෙන සතුන් පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.	අප අවට සතුන්
6.	සතුන්ට ඇති විශේෂ හැකියා කිහිපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	
7.	සතුන්ගෙන් ඇති විය හැකි රෝග මොනවා දැයි ප්‍රකාශ කර රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි පියවර විස්තර කරයි.	
8.	පොත් පත් ඇඳුම් පිරිසිදු ව හා ආරක්ෂා සහිත ව පරිහරණය කරයි.	අප පරිහරණය කරන දේ
9.	නිරීක්ෂණය කරන ලද රැකියා ස්ථානවල නියුතුවන්නන් විසින් භාවිත කරන උපකරණ කිහිපයක් නම් කරයි.	
10.	පන්ති කාමරයේ එදිනෙදා පරිහරණය කරන උපකරණ නිවැරදි ව පරිහරණය කරයි.	
11.	ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂක කොටස් නම් කර මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.	අපේ ආහාර
12.	අපිරිසිදු ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන රෝග හඳුනා ගෙන නම් කරයි.	
13.	අපිරිසිදු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම කළ යුතු දේ ප්‍රකාශ කරයි.	
14.	ශ්‍රී ලංකාව ස්වභාවික සෞන්දර්යයන්ගෙන් පිරි රටක් ලෙස අගය කිරීමට බලපෑ හේතු කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරයි.	අපි ලක්වැසියෝ
15.	ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආගම් නම් කරයි.	
16.	ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ අනන්‍යතාව පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ හඳුනා ගෙන නම් කරයි.	
17.	ජාතික ගීය නිවැරදි ඉරියව්වෙන් සිට තාලානුකූල ව ගායනා කරයි.	
18.	එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනතුරු ඇති විය හැකි අවස්ථා ප්‍රකාශ කරයි.	ආරක්ෂාව හා පරිස්සම
19.	අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා කළ යුතු දේවල් විස්තර කරයි.	
20.	විවිධ ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ ක්‍රියාකරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කර තොරතුරු කිහිපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	ජලය
21.	අපිරිසිදු ජලය පිරිසිදු කර ගන්නා ක්‍රම ප්‍රකාශ කරයි.	
22.	අපිරිසිදු ජලය පාවිච්චිය නිසා බෝවන රෝග නම් කරයි.	
23.	පාසල අවට මංමාවත් පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වෙන දළ සටහනක් ගොඩ නඟයි.	ගමනාගමනය
24.	මංමාවත් භාවිත කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා දැයි ප්‍රකාශ කරයි.	
25.	පොදු වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී මඟීන් වශයෙන් කළ යුතු යුතුකම් කිහිපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	
26.	බෝගයක් සිටුවීමට ගෙවත්ත සකස් කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරයි.	ගෙවත්ත
27.	බෝගයක වර්ධන අවස්ථා නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.	
28.	වැඩ පහසු කිරීමේ ක්‍රම කිහිපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	වැඩ පහසු කිරීමේ මං
29.	වැඩ පහසු කර ගත හැකි උපකරණයක් නිර්මාණය කරයි.	
30.	සාමූහික ව වැඩ කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.	මිනිස් හැසිරීම්
31.	අන් අයගේ ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ලෙසින් ආචාරශීලී හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	
32.	ස්වභාවික පරිසරයේ ඇති දෑ කිහිපයක් නම් කරයි.	පොළොව හා අහස
33.	අහස නිරීක්ෂණය කර හඳුනා ගත් ලක්ෂණ ප්‍රකාශ කරයි.	
34.	සුළඟින් ඇති ප්‍රයෝජන කිහිපයක් ප්‍රකාශ කරයි.	අපට කළ හැකි වෙනස්කම්
35.	පරිසරයට හානි නොවන අයුරින් පවතින තත්ත්වයට වඩා සංවර්ධනාත්මක වෙනසක් කිරීමට දායක වෙයි.	
36.	සමාජයේ එදිනෙදා පණිවිඩ ලැබෙන හා යවන ක්‍රම නම් කරයි.	මිනිසා හා තොරතුරු
37.	අතීතයේ දී තොරතුරු හුවමාරු කර ගත් ආකාරය පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කරයි.	අපේ අතීත විත්ති
38.	සේවා ස්ථානයක තොරතුරු හුවමාරු වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කර ප්‍රකාශ කරයි.	
39.	තම ප්‍රදේශයේ/පළාතේ ඓතිහාසික ස්ථානයක් පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කර වාර්තා කරයි.	
40.	පාසලේ පොදු කාර්යයන්හි දී උචිත චර්යා ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රියාශීලී ව දායක වෙයි.	අපේ යහපැවැත්ම

Copyright © 2007 National Institute of Education - Sri Lanka.