7. තේමාව : අප කන බොන දේ

නිපුණතා :
- ආහාර වර්ගවල ඇති වැදගත්කම හඳුනාගනිමින් පරිභෝජනය කරයි.
- නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා නිවැරදි සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වා ගනියි.
- ආහාර අපිරිසිදුවන අයුරු හඳුනාගෙන ඒවායින් ආහාර ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- විවිධ මාධ්‍ය යොදා ගනිමින් ආහාර හා සම්බන්ධ නිර්මාණවල යෙදෙයි.
- ශක්ති වර්ධනයට උපකාරී වන චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- ආහාර ගැනීමේ දී පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි පිළිවෙත් ප්‍රදර්ශනය වන නිර්මාණාත්මක රංගනවල යෙදෙයි.

ඉගෙනුම් පල :
- ආහාර වේලක අඩංගු දේ නම් කරයි.
- ආහාර පානවලින් අපේ ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන විස්තර කරයි.
- ආහාරපාන නියමිත වේලාවට නියමිත ප්‍රමාණයෙන් පරිභෝජනය කරයි.
- පරිභෝජනය සඳහා ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගනියි.
- නිරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරයි.
- ආහාර අපිරිසිදු වන ක්‍රම ප්‍රකාශ කරයි.
- ආහාර පිරිසිදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුසු නිර්මාණ කරයි.
- ශරීර ශක්තිය වර්ධනය සඳහා දළ චාලක හා සියුම් චාලක ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරයි.
- යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු සහිත පණිවුඩ රැගත් රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- තමා වඩාත් කැමති ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- උදේ, දවල්, රාත්‍රී ආහාර සඳහා කෑමට ප්‍රියකරන ආහාර මෙන් ම අතුරුපස වශයෙන් අප ගන්නා ආහාර පිළිබඳව ද සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- මේ අනුව එක් එක් සිසුන් පරිභෝජනයට ගැනීමට කැමති ආහාරපාන වර්ග විමසන්න. ඒවා එකිනෙකට අනුව වෙනස් වන බව පෙන්වා දෙන්න. ආහාර ගැනීමෙන් අප අපේක්ෂා කරන්නේ නිරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගැනීම බව සිසුන්ට අවබෝධ වීම සඳහා සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- සිසුන් කැමති ආහාර පමණක් ම ආහාරයට ගන්නේ නම්, ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව සිතීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලස්වන්න.

  උදා : දුර්වල වීම, රෝගී වීම, . . . වැනි
- ඒ අනුව අප එදිනෙදා ආහාර නිසි පරිදි ලබාගත් විට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න.

  උදා : * ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
  * ශක්තිය ලබා ගැනීම
  * ශරීරය මනා ලෙස වැඩීම . . . වැනි

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- විවිධ ආහාර වර්ග දැක්වෙන රූප ගෙන එන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න. සිසු කණ්ඩායම්වලට තම කණ්ඩායම සතු ආහාර ද්‍රව්‍යවල රූප කාණ්ඩ කිරීමට යොමු කරන්න.

  උදා : * සතුන්ගෙන් ලබා ගන්නා
  * ශාකවලින් ලබා ගන්නා

- ආහාර වර්ග කාණ්ඩ කිරීමෙන් අනතුරුව ඉහත වර්ග දෙකටම අයත් ආහාර අප එදිනෙදා පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාරවල තිබේ ද යන්න සොයා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ආහාරවේලක් පෝෂණ ගුණයෙන් වඩාත් පරිපූර්ණ වීමට එක් කරගත හැකි දේ විමසන්න. සිසු පිළිතුරු ඇසුරෙන් පලා, එළවළු, මාළු ආදිය ආහාරයට ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- එවැනි ආහාර, ප්‍රධාන ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් ඇතිවන වාසි පිළිබඳව ද සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

  උදා : * හොඳින් ඇස් පෙනීම
  * රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම . . . වැනි

- කෘත්‍රිම හා ක්ෂණික ආහාරපානවල අහිතකර බව ද, ස්වාභාවික ලෙස සකස් කරගන්නා ආහාර පානවල ඇති වැදගත්කම ද . . . ආදිය මතුවන සේ කෘත්‍රිම ආහාරවලට කැමති ළමයකු හා ස්වභාවික ආහාරවලට කැමති ළමයකු අතර චරිතාරෝපිත රංගන සැලසුම් කරන්න.
- එම කතාබහ ඔස්සේ ස්වාභාවික ආහාර පාන ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න. සිසු දිවා ආහාරය දිනපතා නිරීක්ෂණය කරමින් ගුණාත්මක ආහාරවේලක් ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඉහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කෙරෙන පෝස්ටර්, බැනර් නිර්මාණය කර සිසු පෙරහැරක් පාසල තුළ සංවිධානය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- නියමිත වේලාවට නියමිත ප්‍රමාණයෙන් පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න. එදිනෙදා ආහාරවේල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගත යුතු බව හා එසේ නොවූ විට ඇති විය හැකි තත්ත්වයන් පැහැදිළි කරන්න.

  උදා : * ශක්තිය හීන වීම
  * ශරීර වර්ධනය අඩාල විම
  * අසනීප තත්ත්වයන් ඇති වීම
  * පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම් නිසි පරිදි සිදුකිරීමට අපොහොසත් වීම . . . වැනි

- ඒ අනුව උදය ආහාරය ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ද සිසුන් සමඟ කතා බහ කරන්න.
- අප ප්‍රධාන ආහාරවේල් හා එම ආහාරවේල් වලදී ලබා ගන්නා ආහාර පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ප්‍රධාන ආහාරවේල් යනු මොනවා දැයි විමසා, ඒවා අවධාරණය කරන්න.
- අප බීමට ගන්නා පාන වර්ග කීපයක් නම් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ආහාර මෙන් ම පාන වර්ග ද ශරීරයට අවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- වෙළඳ පොළෙන් මිලදී ගන්නා පානවලට වඩා උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීමේ වැදගත්කම හා ඉන් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිළි කරන්න.
- සිසුන් දිනපතා ජලය පානය කරන ප්‍රමාණය විමසා, පිරිසිදු පානීය ජලය දිනපතා ප්‍රමාණවත් ලෙස ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- මුඛයේ පිරිසිදු බව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ද සිසුන් සමග කතාබහ කරන්න.
- මුඛයේ පිරිසිදු බව පවත්වාගත් හා පවත්වා නොගත් අවස්ථාවල දී ඇතිවන වාසි/අවාසි කතාබහ කරන්න. මේ සඳහා සුදුසු පින්තූර ආදිය යොදා ගන්න.
- සෑම සිසුවකු ලවාම දත් බුරුසුවක් පන්තියට ගෙන්වා ගෙන නිවැරදිව දත් මදින ආකාරයට දත් මැදීමට අවස්ථාව සලසන්න. ප්‍රධාන ආහාරවේල්වලින් පසු දවසට දෙවරක් වත් දත් මැදීමේ අවශ්‍යතාව මතුකර දක්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- අත්, පා, නිය නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව මතුකර සාකච්ඡා කරන්න.
- 'පිරිසිදු නියපොතු' ක්‍රියාකාරකම සඳහා නියපොතු කපා පිරිසිදු කරගෙන ඒමට සිසුන් දැනුවත් කරන්න. පසුදා එළිමහන් කවයක හිඳ පන්තියේ සියලුම සිසුන්ගේ නියපොතු පරීක්ෂා කර පි-රි-සි-දු නි-ය-පො-තු කියමින් තාලයට අත්පොළොසන් දීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- අපිරිසිදු නියපොතු සහිත දරුවන් වේ නම් වෙනත් අයෙකුගේ සහය ද සහිතව නියපොතු කපා පිරිසිදු කරවන්න. තේමාව සිදුකරන කාලයෙන් පසුව ද මෙම ක්‍රියාකාරකම විටින් විට සිදුකරන්න.
- වතුර බේසම් දෙකකට සමාන වතුර ප්‍රමාණය බැගින් යොදා එක් බේසමකින් පමණක් දැත් සෝදන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් දැත් සෝදා අවසන් වූ පසු දැත් නොසේදූ භාජනයේ හා දැත් සේදූ භාජනයේ ඇති වතුරවල වෙනස නිරීක්ෂණය කරන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න. මේ ඇසුරෙන් දැත් කොතරම් අපිරිසිදුව තිබේ දැයි සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.
- දැත් හොඳින් පිරිසිදු වූ පසුව දෑත්වල දක්නට ලැබෙන සුන්දරත්වය හා ඒ ආකාරයට පිරිසිදු බව පවත්වාගෙන යන දරුවන්ට සැවොම ඇලුම් කරන බව ද පහදා දෙන්න.
- අපිරිසිදු දැත් සහිතව ආහාර ගැනීම නිසා අපට නොයෙක් රෝග පීඩා ඇතිවිය හැකි බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. දිනපතා සිසුන් ආහාර ගැනීමට පෙර මෙවැනි පුරුදු පවත්වාගෙන යන්නේ දැයි විමසිලිමත් වන්න.

  අත්ලේ ගෑවෙන සේ ආහාර මිශ්‍ර කිරීම, තළු ගසමින් කෑම ගැනීම, මුඛයේ ආහාර ඇති විට කතා කිරීම, අවට විසිරෙන ආකාරයට ආහාර ගැනීම, අත් දෙකම යොදා ගනිමින් ආහාර ගැනීම . . . වැනි දෑ කරන ළමයකු පිළිබඳ පුවතක් සිසුන්ට පවසා එම ළමයා පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසන්න. මේ කතාබහ තුළින් එවැනි චර්යා අධෛර්ය කිරීමට යොමුවන්න.
- යහපත් පුරුදු පිළිබඳ ව කියැවෙන සරල කවි නිර්මාණය කර සිසුන් සමග ගායනා කරන්න.
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම පිළිබිඹු කරන භූමිකා රංගනවල යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

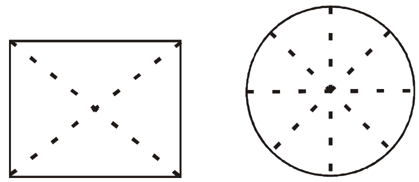
- ආහාරපාන අපිරිසිදු විය හැකි අවස්ථා පිළිබඳ පින්තූර ඉදිරිපත් කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. *උදා :* * බිම වැටීම නිසා අපද්‍රව්‍ය තැවරීම,
  * ආහාර විවෘතව තැබීම නිසා මැස්සන් ආදී සතුන්ගෙන් හානි වීම,
  * කල් ඉකුත් වී තිබීම,
  * සතුන් කා තිබීම,
  * දූම්, දූවිලි ආදිය තැවරීම . . . වැනි
- මේ ආකාරයට ආහාරපාන අපිරිසිදු වීම වළක්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ යෝජනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. නිවසේ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට දිරිමත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී නිර්මාණශීලී ව පිළිගැන්වීම සඳහා යොදාගත හැකි නිර්මාණවල යෙදීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * මේස දරණු (Table mat) පිළියෙල කිරීම.

  - බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් මත රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හෝ වෙනත් රටාවකට සිදුරු විද ගන්න.



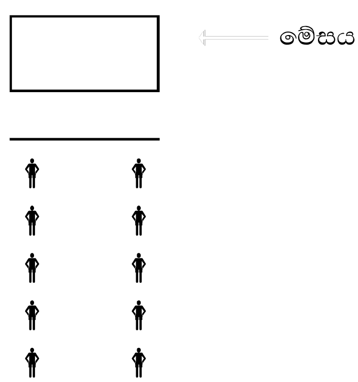
  - විවිධ වර්ණයේ කැරලි නූල් හෝ වූල් කිහිපයක් එකට ගෙන කිසියම් මෝස්තරයක් මතුවන සේ සිදුරු මත නූල් දුවවමින් මේස දරණුවක් නිර්මාණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- ශක්තිය වර්ධනය සඳහා උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා සිසුන් එළිමහන් ස්ථානයකට කැඳවා ගෙන යන්න.
- ගුරුතුමිය විසින් ලබා දෙන සංඥා අනුව වේගය අඩු වැඩි කරමින් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - * එකතැන දිවීම
  - * වේගය වැඩි කරමින් එකතැන දිවීම
  - * ඇවිදීම
  - * වේගය වැඩි කරමින් ඇවිදීම
- සීමාවක් සලකුණු කර, ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සුහද තරගයක් ලෙස එම සීමාව තුළ සිදු කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9 :

- පහත සඳහන් වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.
- පන්තියේ සිසුන් පේළි දෙකකට සිටීමට සලස්වන්න. කණ්ඩායම් දෙක A හා B වශයෙන් නම් කරන්න. සිසුන් පේළි දෙකට මීටර් 2ක් හෝ 3ක් පමණ ඉදිරියෙන් මේසයක් තබන්න.



- සිසු සංඛ්‍යාවට ගැළපෙන පරිදි එක ආහාර වර්ගයක කාඩ්පත් දෙක බැගින් වන සේ මේසය මත විවිධ ආහාර වර්ගවල රූප සහිත කාඩ්පත් යම් ප්‍රමාණයක් තබන්න.

- ගුරුතුමිය විසින් දෙන සංඥාවකට අනුව පේළි දෙකේ මුලින් සිටින සිසුන් යුගලය ඉදිරියට පැමිණ කාඩ්පත් තෝරාගත යුතුය. උදා : කාඩ්පත් අතරින් පලතුරු වර්ගයක රූපයක් සහිත කාඩ්පත් රැගෙන එන්න.
- ඒ අනුව මේසය මත අදාළ රූප අතරින් තනි තනිව ඉක්මණින් සිසුන් දෙදෙනා රූප තෝරාගෙන එය ගුරුතුමියට පෙන්වා ලබාගත් රූප නැවත මේසය මත තබා තම කණ්ඩායමට අදාළ පේළියේ පිටුපසින් දිවගොස් සිටගත යුතුය.
- ඉන්පසු පේළියේ ඊළඟ සිසුන් දෙදෙනා දුවගොස් ගුරුතුමිය පෙන්වන ආහාර වර්ගය කලින් පරිදිම තෝරාගෙන ක්‍රීඩාවේ යෙදිය යුතුය.
- මේ ආකාරයට තරගය දිගටම පවත්වන්න.
- නිවැරදි රූපය පෙන්වා ඉක්මණින් ම තම කණ්ඩායම වෙත පැමිණෙන සිසුන්ගේ කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.
- අප එදිනෙදා ලබාගන්නා ආහාර වේල් තුළ විවිධ වූ ආහාර වර්ග ඇති බව පිළිබඳ ව, ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

- උදේ, දවල්, රාත්‍රී ආහාර සඳහා අප ගන්නා ආහාර වර්ගවලට අයත් රූප සහිත කාඩ්පත් කට්ටලයක් බැගින් සෑම සිසු කණ්ඩායමකට ම ලැබෙන සේ සකසා ගන්න.
- සිසුන් 5 - 6 අතර ප්‍රමාණයක් සහිතව පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- රූප කාඩ්පත් කට්ටල සෑම කණ්ඩායමකටම ලබා දෙන්න.
- රූප කාඩ්පත් ආශ්‍රයෙන් ගුරුවරයා ලබා දෙන උපදෙස්වලට අනුව ක්‍රියාකාරකම්හි නියැළිය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

  උදාහරණ

  1. රූප යොදාගෙන උදෑසන ආහාර සඳහා සුදුසු ආහාර වේලක් නිර්මාණය කරන්න.
  2. රූප යොදාගෙන දිවා ආහාරය සඳහා සුදුසු ආහාර වේලක් නිර්මාණය කරන්න. . . . වැනි

- උදවු අවශ්‍ය කණ්ඩායම් සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු නිර්මාණවල අත්දැකීම් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් විවිධත්වයෙන් යුතු පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේල් අපගේ එදිනෙදා ආහාරයට එක්කර ගත හැකි බව පහදා දෙන්න.

8. තේමාව : තොරතුරු ලැබෙන හැටි

නිපුණතාව :
- සන්නිවේදනයේ දී භාවිත කරන විවිධ මාධ්‍ය හඳුනා ගෙන ඒවා නිවැරදි ව හසුරුවයි.
- සන්නිවේදනය හා බැඳුණු තාක්ෂණික උපකරණ භාවිතය පිළිබඳ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- තොරතුරු සන්නිවේදනය හා සම්බන්ධ විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- විවිධ සංඥාවලට ප්‍රතිචාර දක්වමින් චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- විවිධ සන්නිවේදන විධි යොදා ගනිමින් ප්‍රකාශනාත්මක චලන සහිත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් පල :
- සන්නිවේදන මාධ්‍ය හා උපකරණ පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කරයි.
- සන්නිවේදනයේ දී යොදා ගන්නා තාක්ෂණික මෙවලම් නිවැරදිව භාවිත කරයි.
- තොරතුරු සන්නිවේදනය හා සම්බන්ධ උපකරණවල ආකෘති නිර්මාණය කරයි.
- දෙන ලද සංඥාවකට අනුව දිවීම හා පැනීම මගින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- සන්නිවේදනයේ දී හඬ හා ඉරියව් හසුරුවන විවිධ ආකාර ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1:

- විවිධ මාධ්‍යයෙන් අපට තොරතුරු ලැබෙන උපකරණවල පින්තූර සිසුන් ලවා පන්තියට රැස්කර ගන්න.
- මෙම පින්තූර ඇසුරු කර ගනිමින් අපට තොරතුරු ලැබෙන ආකාර පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

  උදා : * ගුවන්විදුලිය
  * රූපවාහිනිය
  * දුරකථනය
  * පුවත්පත්
- සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එක බැගින් ලබා දෙන්න.
- සිසුන් විසින් ගෙන ආ පින්තූර එම බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් මත ඇලවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඒ අනුව අපට තොරතුරු ලැබෙන විවිධ ආකාර ඇති බව තවදුරටත් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- තොරතුරු ලැබෙන විවිධ මාධ්‍ය හඳුන්වා දීමට සැබෑ මාධ්‍ය උපකරණවලින් කිහිපයක් පන්ති කාමරයට රැස්කර ගන්න.
- එසේ නොමැති නම් පාසලේ එවැනි උපකරණ ඇති ස්ථාන සිසුන්ට සජීවීව නැරඹීමට හෝ අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම තාක්ෂණික උපකරණ වෙන් වෙන් ව ක්‍රියාත්මක කර, ඒවායින් නිකුත් වන හඬ, රූප ආදිය නැරඹීමට/සවන්දීමට යොමු කරන්න.
- අනතුරුව මෙම එක් එක් උපකරණ හසුරුවන ආකාරය පිළිබඳ හුරුවක් ලැබීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.

  උදා : * ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රයක් ක්‍රියාකරවීම/ක්‍රියා විරහිත කිරීම
  * රූපවාහිනියක් ක්‍රියාකරවීම/ක්‍රියා විරහිත කිරීම
  * වැඩසටහන් මාරු කිරීම
  * හඬ අඩු වැඩි කිරීම

- මෙවැනි උපකරණ භාවිතයේ දී ආරක්ෂාකාරීව හා වැඩිහිටියන්ගේ මගපෙන්වීම මත පරිහරණය කළ යුතු බවට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- මෙම උපකරණවලින් අපට ලබා ගත හැකි තොරතුරු පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මේ ආකාරයටම පත්තර, සඟරා, බැනර් ආදියෙන් තොරතුරු ලබාදෙන ආකාර පිළිබඳව ද සරල කතාබහක යෙදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- සිසුන්ට සෙල්ලම් දුරකතනයක් සෑදීම සඳහා සුදුසු ආකාරයේ ද්‍රව්‍ය රැගෙන එන ලෙස පවසන්න.
- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර, නිවසින් ගෙනෙන ලද ද්‍රව්‍ය (*උදා :* ගිනිපෙට්ටි, යෝගට් කෝප්ප, නූල්, . . . වැනි) ඇසුරින් සෙල්ලම් දුරකථනයක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සකස් කරන ලද දුරකතනයෙන් සිසුන්ට පණිවුඩ හුවමාරු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දෙදෙනා කරන කතාබහ පැහැදිලිව ඇසුනේ දැයි සිසුන්ගෙන් අසා දැනගන්න. සිසුන් කළ නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- මයික්‍රොෆෝනයක් හෝ එවැනි ආදේශ උපකරණයක් පන්තියට ලබා ගන්න.
- පන්ති කාමරයේ හෝ සුදුසු ස්ථානයක කුඩා වේදිකාවක් සකස් කර ගන්න.
- මයික්‍රොෆෝනය ගුරුවරිය විසින් නම් කරන සිසුවෙකුට ලබා දී තමා කැමති දෙයක් පිළිබඳව වැකි 2ක් හෝ 3ක් ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  උදා : අපේ ගෙදර, මගේ ගුරුතුමී, . . . වැනි
- මේ ආකාරයට සෑම සිසුවෙකුටම ඉදිරිපත් වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසුන් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- හඬ පටිගත කරගත හැකි උපකරණයක් පන්තියට සපයා ගන්න. (ජංගම දුරකථනයක්, කැසට් යන්ත්‍රයක්, හඬ පටිගත කරන උපකරණ, . . . වැනි ඕනෑම උපකරණයක්) එය භාවිත කරමින් පන්තියේ සෑම සිසුවකුගේ ගායනයක්, කතාවක් හෝ යම් දෙබසක් පටිගත කරන්න.
- ඒවා සිසුනට නැවත සවන්දීමට සලස්වන්න.
- ඒ අනුව හඬක් පටිගත කර නැවත ඇසීමට හැකි බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, කතුරු, බයින්ඩර් ගම්, වාර්නිෂ් කොළ, යෝගට් කෝප්ප, . . . වැනි ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එම ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් තොරතුරු ලබාගත හැකි හා ලබා දිය හැකි මාධ්‍ය හා සම්බන්ධ කැමති උපකරණයක් සකස් කිරීමට කණ්ඩායම් වශයෙන් සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  (*උදා :* රූපවාහිනියක්, ගුවන්විදුලියක්)
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- ගුරුවරිය ලබාදෙනු ලබන සංඥාවකට අනුව දිවීම, පැනීම ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවල නිරතවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- රූප සටහනේ පරිදි එළිමහන් ස්ථානයක රේඛා තුනක් සටහන් කරන්න.
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කර, ඉන් එක් කණ්ඩායමක සිසුන් පළමුවන රේඛාව මත පෙළගැසීමට සලස්වන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකමට අදාළ සංඥා ලබාදීම සඳහා නළාවක් යොදා ගන්න.

- ඒ අනුව පහත සඳහන් සංඥාවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  - * පළමු සංඥාව - තමා සිටින රේඛාව මත එකතැන දිවීම
  - * දෙවන සංඥාව - දෙවැනි රේඛාව වෙතට දිවයාම
  - * තුන් වන සංඥාව - දෙවන රේඛාව මත සිට උඩ පැනීම
  - * හතරවන සංඥාව - තුන් වන රේඛාව මතට දිව යාම

- මේ ආකාරයටම ආපසු හැරී පෙර පරිදි සංඥාවලට අනුව ක්‍රියාත්මක වෙමින් අංක 1 රේඛාව දක්වා නැවත පැමිණිය යුතු වේ.
- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනාටම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට අවස්ථාව සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

පියවර 1

- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. ඉන් එක් යුගලයක සිසුන් මීටරයක පමණ දුරක් සිටින සේ සිටගැනීමට සලස්වන්න. පසුව පහත ආකාරයේ සරල දෙබස් ප්‍රකාශ කිරීමට එම සිසු යුගලයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : 1 සිසුවා - ඔහොම ඉන්නකෝ
  2 සිසුවා - ඇයි කථා කළේ ?

- මෙම දෙබස සිදු වූ ආකාරය පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. මෙහි දී දෙබස හා සම්බන්ධ පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

  උදා : * දෙබස පැහැදිලිව ඇසීම
  * ඒ අනුව දෙන ලද ප්‍රතිචාර පැහැදිලි වීම
  * දෙදෙනාගේ ඉරියව් හොඳින් පෙනීම
  * එම ඉරියව් හොඳින් තේරුම් ගත හැකි බව, . . . වැනි

පියවර 2

- පසුව එම සිසුන් දෙදෙනා මීටර් 5ක් පමණ දුරකින් තබා එම දෙබසම නැවත ප්‍රකාශ කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඒ අනුව පළමු දෙබසට වඩා දෙවන දෙබස සඳහා වැඩිපුර ආයාසයක් හා වැඩි හඬක් අවශ්‍ය බව සිසුන්ට අවධාරණය කරවන්න.
- පළමු හා දෙවන පියවර අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න. පහත සඳහන් කරුණු මෙහි දී මතු කරන්න.

  උදා : * පෙර දෙබස මෙන් පැහැදිලිව නො ඇසුණ බව
  * අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට වැඩි හඬක් (ආයාසයකින්) අවශ්‍ය වන බව
  * පළමු පියවරේ මෙන් මුහුණේ ඉරියව් පැහැදිලිව නොපෙනෙන බව
  * ආයාසයකින් ඇහුම්කන් දිය යුතු බව

- මේ ආදි වශයෙන් මීටර් 10 - 15 පමණ දුරකින් තබා මෙම ක්‍රියාකාරකම කිරීමට තවදුරටත් සිසුන් යොමු කරන්න.
- පියවර එක සහ දෙක මෙන් සිදු වූ වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

9. තේමාව : වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්කම්

නිපුණතා :

- පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් සහ ඒවාට සතුන් දක්වන ප්‍රතිචාර ගවේෂණය කර වාර්තා කරයි.
- ස්වාභාවික පරිසරයේ ඇතිවිය හැකි හදිසි තත්ත්වයන් පිළිබඳ විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- වටපිටාවේ සිදුවන විවධ වෙනස්කම්වල දී භාවිත කළ හැකි නිර්මාණ කරයි.
- සමීප පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් ඇසුරින් චලන ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- අවකාශය භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

ඉගෙනුම් පල :

- වැස්සට පෙර හා පසු සමීප පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් සංසන්දනය කරයි.
- අව්ව හා සුළඟ නිසා සමීප පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්වීම්වලට සතුන් දක්වන ප්‍රතිචාර නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- ස්වාභාවික පරිසයේ ඇති විය හැකි හදිසි තත්ත්වයන් නිසා සිදුවිය හැකි බලපෑම් වාර්තා කරයි.
- වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්කම් චිත්‍රයට නගයි.
- විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදාගනිමින් වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්කම්වල දී භාවිත කළ හැකි දේ නිර්මාණය කරයි.
- වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්කම් ඇසුරින් චලන ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළෙයි.
- ශ්වසන ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් විවිධ දේ පා කර හරියි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- වැසිබර කාලගුණයක් සහිත දිනයක පහත දැක්වෙන දේ ඇසුරින් ප්‍රශ්න නගමින් වර්ෂාව පිළිබඳ සිසු අනුමාන සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * අද වහිවී ද ?
  * ඇයි ඔබ එසේ කියන්නේ ?
  * අනෙක් දවස්වලට වඩා අද දවසේ ඇති වෙනස මොකක් ද ?
- පසුව වැස්සට පෙර හා පසු වටපිටාවේ නිරීක්ෂණය සඳහා සුදුසු අවස්ථාවක් තෝරාගන්න.
- වැස්සට පෙර පරිසරය නිරීක්ෂණයේ දී පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරමින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  * වැස්සට පෙර පරිසරයේ ආලෝකය වෙනස් වීම කෙසේ සිදුවී ද ?
  * ආලෝකය අඩුවූයේ නම් ඒ ඇයි ?
  * පරිසරයේ පැවති උෂ්ණත්වයට කුමක් වී ද ?
  * සුළං හැමීම කෙසේ සිදුවන්නේ ද ?
  * වැස්සට පෙර පොළොවේ ස්වභාවය කෙබඳු ද ?

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- වර්ෂාවෙන් පසු පරිසරය නිරීක්ෂණය සඳහා සිසුන් සමග චාරිකාවක යෙදීමට අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කරගන්න.
- මෙම චාරිකාවේ දී පරිසරයේ ඇති වී ඇති වෙනස්කම් හඳුනා ගන්න.
- වර්ෂාවෙන් පසු පරිසරයේ පවතින ස්වභාවය පිළිබඳ කතාබහ කරන්න.

  උදා : * උණුසුම කෙබඳු ද ?
  - * ආලෝකය/එළිය කෙබඳු ද ?
  - * සුළං තවමත් පවතින්නේ ද ? නොඑසේ නම් සුළගේ වෙනසක් වී ඇත් ද ?
  - * පොළොවේ කුමන වෙනස්කම් සිදුවී ඇත් ද ?
    - ජලය රැඳී තිබෙන ස්ථාන
    - ජලය ගලා ගොස් ඇති ස්ථාන
    - පස් තැන්පත් වී ඇති ස්ථාන
    - පස සෝදා ගොස් ඇති ස්ථාන . . . වැනි
- පොළොවේ මතුපිට පස තරමක් හාරා පස්වල ස්වභාවය පිළිබඳ සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
- වැස්සට පෙර හා වැස්සට පසු පරිසරයේ ස්වභාවය වෙනස්වන අයුරු මෙම නිරීක්ෂණ ඇසුරින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- වැස්සට පෙර, වැස්සක් වසින විට, වැස්සෙන් පසු අවස්ථා චිත්‍රයට නැගීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න.
- ඒවා පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- හොඳින් හිරු එළිය සහිත වියළි කාලගුණයක් ඇති දිනයක දවසේ අවස්ථා කිහිපයක දී පාසල් වත්තේ චාරිකාවල යෙදෙන්න.
- මේ සෑම අවස්ථාවකදී ම පරිසරයේ වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එහි දී පහත සඳහන් දේ කෙසේ වෙනස් වී ඇත්දැයි යන්න සොයා බැලීමට සිසුන් උනන්දු කරන්න.
  - * උදෑසන පරිසරයේ පිණි කැට, තණකොළවල තෙතමනය
  - * පරිසරයේ ආලෝක තත්ත්වයේ වෙනස්කම් පවතී ද ?
  - * උණුසුමේ වෙනස්කම් සිදුවී ඇත් ද ?
  - * වැඩිපුර සිසිලසක් දැනෙන අවස්ථා මොනවා ද ?
- සිසු නිරීක්ෂණ වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ අනුව දවසේ විවිධ අවස්ථාවල දී පරිසරය විවිධ ස්වභාවයන්ගෙන් යුක්ත බව සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් අවබෝධ වීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- හොඳින් හිරු එළිය සහිත දිනයක ලී කැබැල්ලක්, කළුගල් කැබැල්ලක්, යකඩ කැබැල්ලක්, වැලි ආදිය මද වේලාවක් අව්වේ තබා ඒවාට සිදු වී ඇත්තේ කුමක් දැයි නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- යකඩ වැනි දේ ඉක්මණින් හා වැඩියෙන් රත්වන බවත්, ලී වැනි ද්‍රව්‍ය අඩුවෙන් රත්වන බවත් නිරීක්ෂණය තුළින් හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ඒ ඒ ද්‍රව්‍ය අඩු වැඩි වශයෙන් උණුසුම් වී ඇති අයුරු සසඳමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසු අත්දැකීම් ඇසුරින් එදිනෙදා ජීවිතයේ අවශ්‍යතා සඳහා හිරු එළිය ප්‍රයෝජනවත් වන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- සුළං සහිත දිනයක පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න. (සිසු ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත්වන්න.)
- දෑස් වසාගෙන සුළඟට ගස් සෙලවෙන ශබ්දයට සවන් දීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.
- අවට පරිසරයේ කොළ අතු සෙලවෙන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ඒවා සෙලවීමට හේතුව කුමක් විය හැකිදැයි විමසන්න.
- සුළං නිසා ඒවා සෙලවෙන බවත්, සුළඟේ වේගය අනුව ඒවා සෙලවීමේ වෙනස්කම් සිදුවන බව ද පැහැදිලි කරන්න.
- ගස්වල කොළ අතු සෙලවීම අනුව සුළං හමන්නේ කුමන පැත්තෙන් දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- සුළං හමන්නේ කුමන පැත්තෙන් දැයි තවදුරටත් හඳුනා ගැනීම සඳහා සිසුන් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
  - * පුළුන්, පිහාටු හෝ වෙනත් සියුම් ද්‍රව්‍ය අහසට විසිකර ඒවා ගමන් කරන දිශාව සොයා බලන්න.
  - * හඳුන් කූරක් දල්වා එහි දුම ගමන් කරන අයුරු නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.
  - * කඩදාසිවලින් කොඩි කිහිපයක් සකස් කර ඒවා ඉරටු හෝ වෙනයම් ආධාරකයක සවිකර ගන්න. භාජනවල වැලි පුරවා එම කොඩි සවිකර ස්ථාන කිහිපයක තැබීමට ද කටයුතු කරන්න. සෑම ස්ථානයකම කොඩි එකම පැත්තකට සෙලවෙනවා ද යන්න ඒ ඇසුරින් නිරීක්ෂණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

- ඉහත නිරීක්ෂණ තුළින් ලබාගත් අත්දැකීම ඔස්සේ පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
- චලන ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් චලන අනුකරණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : * කාටද පුළුවන් සුළඟට සෙලවෙන ගස් මෙන් සෙලවෙන්න.

  * කාටද පුළුවන් වැස්සට කලින් කුරුල්ලන් පියඹා යන විධියට පියඹා යන්න.
  * කාටද පුළුවන් වළාකුලක් මෙන් පාවෙන්න.
- සුළං හමන විට සිරුරට දැනෙන වෙනස ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සුළං හමන අවස්ථාවක දී සුළං හමන දිශාවට හා විරුද්ධ දිශාවට දිවීමට සැලැස්වීමෙන් දැනෙන වෙනස සසඳමින් කතාබහක යෙදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- ස්වසන ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව සිදුකිරීමට උපකාරී වන පහත දැක්වෙන ආකාරයේ අභ්‍යාසවල සිසුන් නිරත කරවන්න. ඒ සඳහා පුළුන්, පිහාටු, වරා මල් වැනි සුළඟේ පාකර හැරිය හැකි ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒමට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන එළිමහන් ස්ථානයකට සිසුන් කැඳවාගෙන යන්න.
- නාසයෙන් හොඳින් හුස්ම ගනිමින් දෙඅත් ඉහළට ඔසවන ලෙසත්, හුස්ම කටින් පිට කරමින් දෙඅත් පහළට දමන ලෙසත් සිසුන්ට පවසන්න.
- මෙම අභ්‍යාසය කිහිප වතාවක් සිසුන් සමග සිදු කරන්න.
- ඉන්පසු සුළඟේ පා කිරීමට ගෙන්වා ගත් ද්‍රව්‍ය සිසුන්ට ලබා දී එම ද්‍රව්‍ය ඉහළ අහසට පිඹිමින් වැඩි කාලයක් අවකාශයේ රඳවා ගැනීමට උත්සහ ගන්නා ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- ද්‍රව්‍ය පහළට නොවැටී වැඩි කාලයක් අවකාශයේ රඳවා ගන්නා දරුවන් අගයන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8 :

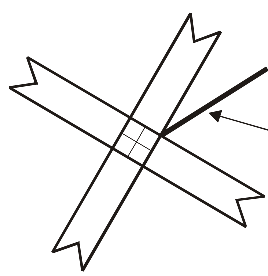
- පහත අවස්ථාවන් අතුරෙන් දිවා කාලයේ නිරීක්ෂණය කළ හැකි දෑ පාසලේදීත්, පාන්දර සහ සවස් කාලයේ නිරීක්ෂණය කළ හැකි දෑ නිවසේ දීත් නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.

  උදා : * උදෑසන කුරුල්ලන් කෑම සොයා යාම
  * උදෑසන කුකුළා හැඬලීම
  * සවස කුරුල්ලන් කැදලි කරා යාම
  * රාත්‍රියේ දී වවුලන්, බකමූණන් සැරිසැරීම
- උදෑසන කාලයේදීත්, සවස/රාත්‍රී කාලයේදීත් විශේෂයෙන් දක්නට ලැබෙන සතුන් සහ ඔවුන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳ සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- වටපිටාවේ සිදුවන වෙනස්කම්වලට සමහර සතුන් කල්තබා ප්‍රතිචාර දක්වන බව පෙන්වා දෙන්න. එවැනි සිද්ධි, පිළිගැනීම් වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගෙන ඒමට සිසුන් යොමු කරන්න. මෙහිදී ප්‍රදේශයට අනුව සිසුන්ට ගැළපෙන පරිදි උදාහරණ ඇසුරෙන් සාකච්ඡාවක් ගොඩනගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9 :

- සුළං බලයෙන් ක්‍රියා කරවිය හැකි සුළං පෙත්තක් (රූං පෙත්තක්) නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : * පොල් කොළ/දිගට ඉරන ලද ඩිමයි කඩදාසි තීරු
  * ඉරටුවක්
- සෙන්ටිමීටර් 30 පමණ දිග සෙන්ටිමීටර් 3ක් පළල තීරු පටි සාදා ගන්න.
- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි සුළං පෙත්ත සාදා ඉරටුවක රඳවාගෙන සුළං බලයෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



ක්‍රියාකාරකම 10

- අධික වැසි, තද සුළං සහිත කාලගුණික තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් සිදුවිය හැකි දේ පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එවැනි අවස්ථා පිළිබඳ සිසු අත්දැකීම් තිබේ නම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අධික වැසි, දැඩි සුළං නිසා විපත් සිදුවී ඇති අවස්ථා දැක්වෙන පින්තූර, ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පට යොදා ගනිමින් හදිසි තත්ත්වයන්ගෙන් පරිසරයට සිදුවී ඇති හානි පිළිබඳව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : * ගසක් ඉදිරී වැටී පාරවල් අවහිර වීම
  * ගෙයක වහළට සුළඟ නිසා හානි සිදුවීම
  * ජල ගැලීම් සිදු වී ඇති අවස්ථා
  * නායයාම් ඇති වූ අවස්ථා
- තම ප්‍රදේශයේ පසුගිය කාලය තුළ දී එවැනි හදිසි පාරිසරික තත්ත්වයන් ඇතිවී දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එවැනි අවස්ථාවල දී ක්‍රියාකළ ආකාර පිළිබඳව ද ඔවුන්ගෙන් විමසන්න. ඒවා පන්තියට වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙවැනි අවස්ථාවලදී ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- ස්වාභාවික විපත්වලට ගොදුරු වූවන් වෙතොත් ඔවුන්ට හැකි පමණින් උපකාර කළ යුතු බවත්, එසේ කළ හැකි ආකාර පිළිබඳවත් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

10. තේමාව : අපේ යහ පැවැත්ම

නිපුණතා :
- යහගුණ අගය කරමින් එම ගුණාංග පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කරයි.
- වගකීම් ඉටු කරමින් පොදු කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙයි.
- නීතිරීති පිළිගනිමින් නීතිගරුකව හැසිරෙයි.
- යහපුරුදු පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන නිර්මාණ කරයි.
- ශාරීරික සහ මානසික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල්වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- වින්දනාත්මක ප්‍රවේශ භාවිත කරමින් යහපත් චර්යා පිළිබිඹු කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- පන්ති කාමරයේ දී අන් අය කෙරෙහි ගරුත්වයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි
- අන් අය අපහසුතාවට පත් නොවන අයුරින් පන්ති කාමර කටයුතු සිදුකරයි.
- තම පන්තියේ සිසුන්ගේ ගුණාංග අගය කරයි.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල නායකත්ව ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- එදිනෙදා කටයුතුවල දී නීතිගරුක ව හැසිරෙයි.
- යහපුරුදු ප්‍රදර්ශනය වන චිත්‍ර/පෝස්ටර් නිර්මාණය කරයි.
- යුගල වශයෙන් සහභාගි වී සාර්ථකත්වය ලබා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- යහපුරුදු පිළිබඳ කියවෙන කවි, ගීත ගායනය සමඟ ප්‍රකාශනාත්මක රංගනය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- අන් අය ආදරයෙන් හා ගරුත්වයෙන් යුතුව කතාබහ කරන විට අපට දැනෙන දේ පිළිබඳ ව තමා උදාහරණ ලෙස ගනිමින් සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- එහි දී පහත සඳහන් කරුණු මතු කර දක්වන්න.

  උදා : * එසේ කතා කරන අය කෙරෙහි ආදරයක්, ගරුත්වයක් සිතෙහි ඇතිවන බව
  * ඒ අය ලබාදෙන උපදෙස් පිළිපැදීමට කැමැත්තක් ඇති වන බව
  * ඒ අය පවරන යම් යම් කාර්යයන් කිරීමට කැමැත්තක් ඇති වන බව, . . . වැනි කරුණු
- මේ ආකාරයට තම දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, ගුරුවරුන් ආදරයෙන් කතාබහ කිරීමේ දී තමාගේ සිතට දැනෙන දේ පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- අන් අයගෙන් ආදරය, ගරුත්වය ලැබීමට නම් අප විසින් ද ඒ අය කෙරෙහි ආදරය හා ගරුත්වයෙන් යුතු හැසිරීම් ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- එසේ අන් අයට ආදරයෙන් හා ගරුත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කළ හැකි අයුරු පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

  උදා : * ප්‍රිය වචනයෙන් කතාබහ කිරීම
  * අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී 'ස්තූතියි', 'කරුණාකර' වැනි වචන භාවිතය
  * අන් අය උසුළුවිසුළුවලට ලක් නොකිරීම
  * යමෙකුට කරදරයක්, අපහසුවක් වූ විට හැකි පමණින් උපකාර කිරීම
- මෙවැනි හැසිරීම් අප විසින් පුරුද්දක් වශයෙන් පවත්වා ගත යුතු බව ද, එවැනි හැසිරීම් සහිත දරුවන්ට සියලු දෙනා ඇළුම් කරන බව ද සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2

- පාසලේ නිස්කලංක ස්ථානයකට සිසුන් කැඳවා ගෙන ගොස් පහසු ලෙස වාඩිවීමට යොමු කරන්න. ඉරියව් සන්සුන් ලෙස පවත්වා ගනිමින් පහසු ලෙස වාඩි වී දෑස් පියාගෙන සංසුන්ව සිටීමට සලස්වන්න.
- පැහැදිලිව හා මෘදු ලෙස සිසුන් අමතමින් ගුරුතුමිය සහ අනෙක් සිසුන් වෙත ගරුත්වය දක්වමින් හැසිරිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.

  උදා : * දැන් ඔබේ ගුරුතුමිය ගැන සිතන්න.
  * ගුරුතුමිය එක්ක ආදරයෙන් ඉන්න මොනවද කරන්න ඕනෑ. අනෙක් ළමයින් එක්ක ආදරයෙන් ඉන්න මොනවද කරන්න ඕනෑ. හිතන්න ඒ ගැන.
  * ප්‍රමාණවත් කාලයක් නිහඬ අවස්ථා දෙමින් සිතීමට යොමු කරන්න.
  * **මම ගුරුතුමියටත්, මටත් සතුටක් දැනෙන විදියට පන්තියේ ඉන්නවා. මට වගේම පන්තියේ අනෙක් ළමයින්ටත් සතුටක් දැනෙන විදියට ඉන්නවා.**
- මෙම ප්‍රකාශ දෙවරක් හෝ තෙවරක් නැවත ගුරුතුමිය විසින් කියමින් සිසුන් තුළ තහවුරු කරන්න.
- මෙසේ සිත් පහන් කිරීම අවසන් කරමින් සිසුන්ගේ දෑස් විවර කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- අනතුරුව ගුරුතුමිය සහ අනෙක් සිසුන් සමඟ සතුටින් සමගියෙන් වැඩ කිරීමේ දී ඒ අය අපහසුතාවයට පත් නොවන, ඒ අයට ගරුත්වය දැක්විය හැකි හැසිරීම් ගැන කතාබහ කරන්න.

  උදා : * උදෑසන පන්තියට පැමිණීම
  * බැහැරවීමට ගුරුතුමියගෙන් අවසර ගැනීම
  * ආචාරශීලීව ආමන්ත්‍රණය කිරීම
  * ප්‍රිය වචනයෙන් කතා කිරීම
  * අන් අයට කරදර/හිරිහැර වන ආකාරයේ හැසිරීම්වලින් වැළකීම, . . . වැනි
- සිසුන් තුළ තහවුරු කළ හැකි ආකාරයේ හොඳ පුරුදු කිහිපයක් හඳුනා ගන්න.
- සෑම සිසුවෙක් ම ඇගයීමට ලක්කළ හැකි වන සේ එම පුරුදු සහ නම් සඳහන් ප්‍රදර්ශනාත්මක පත්‍රිකාවක් සකස් කර එය පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- යම් සිසුවෙකු විසින් හොඳ පුරුද්දක් ප්‍රදර්ශනය කරන අවස්ථාවක දී එම සිසුවාට/සිසුවියට අදාළ හොඳ පුරුද්ද දැක්වෙන තීරුව ඉදිරියෙන් තරුවක් වැනි සිසුන් ප්‍රිය කරන සංකේතයක් ඇගයීමක් වශයෙන් ලබා දෙන්න.
- මෙය වර්ෂය පුරා පවත්වාගෙන යන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- පාසල් වත්තේ චාරිකාවක් සැලසුම් කරන්න. එම චාරිකාවේ දී අපටත් අනුන්ටත් හිතකර ලෙස පවතින තැන් හා අහිතකර ලෙස පවතින තැන් හමුවිය හැකිවන පරිදි ගමන් මාර්ගය සැලසුම් කර ගන්න.

  උදා: * ගමන් කරන විට පාවල ගැටෙන බාධාකාරී තැන්, දුගඳ හමන තැන්, අප්‍රියජනක ලෙස බැහැර කළ කැළි කසළ ආදි
  * මල් වවා ඇත ප්‍රියජනක තැන්
  * සුන්දර ලෙස අතුගා පිරිසිදුව පවතින තැන්
  * ප්‍රියජනක නිමාවක් ඇති ව සකස්කරන ලද ස්ථාන
- හිතකර ව පවතින තැන් සඳහා කහපාට කොඩි ද, අහිතකර ව පවතින තැන් සඳහා තද රතු පාට කොඩි ද සකස් කර ගන්න.
- සිසුන් කැටුව චාරිකාවේ යෙදී අදාළ පරිදි කොඩි සිටුවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- චාරිකාවේ දී ආපසු එන අතර සිටුවන ලද කොඩි අසල මදක් නැවතී ඒවා එම තත්ත්වවලින් පැවතීමට හේතු විමසන්න.

- චාරිකාව අවසානයේ සිසුන් සමඟ කතාබහක යෙදී ඔවුන්ගේ අදහස් ද උපයෝගි කර ගනිමින්, පහත සඳහන් කරුණු සිසුන්ට **උචිත බස් වහරෙන්** අවධාරණය කරන්න.
  * අපටත්, අනුන්ටත් හිතකර තැන් එසේ තිබෙන්නේ අනුන්ට හිතකර ලෙස හැසිරෙන අය නිසා ය.
  * අපටත් අනුන්ටත් අහිතකර තැන් එසේ වන්නේ අනුන්ට අහිතකර ලෙස හැසිරෙන අය නිසා ය.
- අනතුරුව සිසුන්ට සිත් ගන්නා සුළු ස්වරයෙන් හා වචනයෙන් කතාකර, පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ගැන සිතා බැලීමට යොමු කරන්න.
  * පන්තියේ අනුන්ට හිරිහැරයක් වන දේවල් මම කරනවා ද ?
  * ඒ මොනවාගේ දේවල් ද ?
  * මට ඒවා නවත්වා ගන්න පුළුවන් නේ ද? . . . ආදිය
- පසුව ශබ්ද නගා කියවීම සඳහා පන්තියේ මෙවැනි පාඨයක් ප්‍රදර්ශනය කර තබන්න.
  උදා : **'මම අනෙක් අයට උදව් කරන ළමයෙක් වෙනවාම යි.'**
- සිතා බලන මොහොත නිශ්ශබ්දව ගත කළ පසු එම පාඨය සිසුන් සමඟ කියවන්න. එය තුන්වරක් කියවා එම අධිෂ්ඨානය සති දෙකක කාලයක් සෑම උදෑසනකම කියවන්න. පාඨය දිගටම පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කර තබන්න.
- මෙවැනි සුදුසු පාඨ තෝරා වර්ෂය පුරාම පන්ති කාමරය තුළ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- යහ පුරුදු පිළිබඳ කියවෙන තමා විසින් නිර්මාණය කරගත් කුඩා කවියක් පෙළින් පෙළ රංගන ද සහිතව සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.

  උදා : * යහළුවන්ට උදවු කරන
  අනතුරක දි පිහිටට යන
  ගුරුවරුන්ට කීකරු වන
  සතුන්ට කරුණා දක්වන
  හොඳ ළමයෙක් මං
  හොඳ ළමයෙක් මං
- පොත්පත්වලින් සොයාගත් මෙවැනි වෙනත් කවි, ගී ද සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.
  උදා : * සිරිත් මල්දමෙහි කවි
  * මගේ සිත තැන්පත් ය . . . ගීතය
- ඒ සඳහා උචිත අයුරින් රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට ද සිසුන් යොමු කරන්න.
- කවි, ගී ගායනා කර ඒවායෙහි දැක්වෙන යහපත් පුරුදු පිළිබඳ සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- පන්ති පුරුද්දක් වශයෙන් සෑම දිනකම යම් සුදුසු අවස්ථාවක දී මෙවැනි කවියක් ගායනා කර එහි දැක්වෙන යහ පුරුදු පවත්වා ගැනීමට සිසුන්ගේ සිත් තුළ අධිෂ්ඨාන ඇති කරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- යහ පුරුදු ප්‍රදර්ශනය වන චිත්‍ර සහ පෝස්ටර් නිර්මාණය සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න.
- තමා හොඳ ළමයෙක් නම් අත් ඔසවන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- ඔවුන් හොඳ වූයේ ඇයි දැයි යන්නට හේතු එක් එක් සිසුවාගෙන් විමසන්න.
- ඔවුන් පවසන දේ අගයන්න.
- ඔවුන් විසින් ප්‍රකාශ කළ හොඳ පුරුදු චිත්‍රයට නැගීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- යහපත්/හොඳ පුරුදු දැක්වෙන රූප, චිත්‍ර, පත්තර, සඟරාවලින් සොයාගෙන එන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.

උදා : * යහළුවන්ට උදවු කිරීම
* පාසල, පන්තිය, නිවස පිරිසිදුව හා අලංකාරව පවත්වා ගැනීම
* සතුන්ට ආදරය, කරුණාව දැක්වීම
* සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
* වැඩිහිටියන්ට සැලකීම
* උදෑසන අවදිවීම, . . . වැනි දේ දැක්වෙන රූප

- සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- සෑම සිසු කණ්ඩායමකටම බ්‍රිස්ල් බෝඩ් එක බැගින් ලබා දී තම කණ්ඩායම සතු පින්තූර යොදා ගෙන 'හොඳ පුරුදු පුරුදු වෙමු' යන මැයෙන් පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒවායෙහි දැක්වෙන හොඳ පුරුදු පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- පෝස්ටර් පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම මතුකර දැක්වීම සඳහා සිසුන්ට කතන්දර ඉදිරිපත් කරන්න.
  උදා : උගුලකට හසු වූ වටු කුරුල්ලන්ගේ කතාව
- යම් අයෙකු නායකයකු ලෙස පත්කර ගනු ලබන්නේ බුද්ධිමත් බව හා කණ්ඩායමට දක්වන ආදරය මත බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න. සිසුන් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- ගුරුවරයා විසින් යම් සිසුවෙකු නායකයකු ලෙස පත් කරන්න.
- නායකයා අත වැනීම, උඩ පැනීම, ගී ගැයීම, තාරාවෙකු මෙන් යාම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න.
- නායකයා විසින් කරන දෙය අනෙක් සිසුන් විසින් අනුකරණය කළ යුතු ය. නම් කරන ලද නායකයා විසින් සිදු කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් නැවැත්විය යුත්තේ ගුරුවරයා විසින් ලබා දෙන සංඥාවකට අනුව ය.
- මේ ආකාරයට අනෙක් සිසුන්ට ද නායකයා ලෙස හැසිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙය විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- පන්ති කාමරයේ හා පාසලේ එදිනෙදා කටයුතු පහසු කරලීම සඳහා පනවා ඇති නීතිරීති කිහිපයක් පිළිබඳව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  උදා : * පාසලේ ප්‍රධාන සීනුවට අවශ්‍ය විට දී අවනත වීම
  * පන්තියෙන් පිටතට යාමේ දී අවසර සහිතව යාම
  * සිසුන් පන්තියෙන් පිටතට යාමේ දී පේළියට යාම
- නීතිරීති පිළිපැදීමෙන් සිසුන්ට සිදුවන පහසුව හා වාසිය පිළිබඳව කතා කරන්න.
- නීතිරීති නොපිළිපැදීමෙන් සිසුන්ට සිදුවන අපහසුතා පිළිබඳව කතා කරන්න.
- ඒ අනුව පාසලේ හා පන්තියේ නීතිරීතිවලට අවනතව කටයුතු කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න.

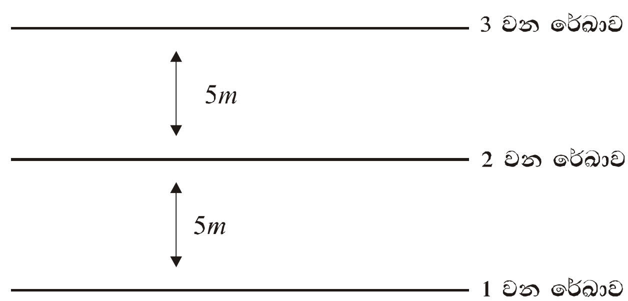
ක්‍රියාකාරකම 8 :

- තම මිතුරන්ගේ ගුණාංග අගය කිරීම සඳහා සිසුන් තුළ පුරුද්දක් ඇති කර ගන්න. ඒ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සෑම සිසුවෙකුටම වර්ණවත් කඩදාසි රවුමක් බැගින් ලබා දෙන්න.

- සිසුන් රවුමක් ආකාරයට සිටුවන්න.
- පන්තියේ කිසිවෙකුට කරදර නොකරන, තමා කැමතිම යහළුවෙකු සොයා තමා සතු රවුම එම සිසුවාට ලබා දෙන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- පසුව එක් එක් සිසුවාට ලැබී ඇති රවුම් පිළිබඳ විමසා බලන්න.
- වැඩිම රවුම් ප්‍රමාණයක් ලද සිසුවා ඉදිරියට කැඳවන්න.
- එම සිසුවාට බොහෝ සිසුන් කැමති ඇයි දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ඔහුගේ/ඇයගේ හොඳ ගුණ අගය කරන්න.
- සිසුන් විසින් පවසන ඔහුට/ඇයට කලින් සකස් කරගත් ඔටුන්නක් පළඳවන්න. අනෙක් සිසුන් ලවා අත්පොළසන් දීමෙන් එම සිසුවා ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- මේ ආකාරයට එදිනෙදා පන්ති කාමරයේ දී සිසුන් සිදුකරන හොඳ දේ අගය කර ඔවුන් ඇගයීමට ලක් කරමින් හොඳ වැඩ කිරීමට ඔවුන් දිරිමත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 9 :

- අපට තනිව කිරීමට අපහසු දේ ඉටු කර ගැනීමේ දී තවත් අයෙකුගේ සහය ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සිසුන් සමඟ කතා කරන්න.
- එහිදී පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.
  - * ඉක්මණින් කළ හැකි වීම
  - * වෙහෙස අඩු වීම
  - * තනිව කාර්යයන් කිරීමට වඩා අන් අය සමඟ කාර්යයන් කිරීමේ සතුටක් ඇතිවීම
- පන්තියේ සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- සෑම යුගලයකම සිසුන් දෙදෙනා A හා B ලෙස නම් කරන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට රේඛා තුනක් සලකුණු කරන්න.



- පළමු රේඛාව මත A හිමි සිසුන් සිටුවන්න. දෙවන රේඛාව මත B හිමි සිසුන් සිටුවන්න.
- A හිමි සෑම සිසුවෙකුටම 30*cm* පමණ දිග ප්ලාස්ටික් බට කැබැල්ලක් හෝ වෙනත් සුදුසු දෙයක්ලබා දෙන්න. (ක්‍රීඩාව සිදුකිරීමේ දී සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුරුතුමිය විසින් ලබාදෙන විධානයකට අනුව A හිමි සිසුන් දුවගොස් B කණ්ඩායමේ තම සාමාජිකයාට බට කැබැල්ල ලබාදිය යුතු ය. ඉන්පසු B කණ්ඩායමේ සිසුන් අවසන් රේඛාව දක්වා දිව යා යුතු ය.
- මුලින් ම රේඛාව වෙත ළඟා වන සිසුන් හට ජය හිමි වේ.

11. තේමාව : අපට ඕනෑ දේ ලැබෙන හැටි

නිපුණතාව :

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අපට උදවු ලබාදෙන අය හඳුනාගෙන ඔවුන් කෙරෙහි යහපත් ආකල්පයකින් කටයුතු කරයි.
- වෙළඳපොළක ස්වභාවය හා ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- තමාට ලැබුණු දේ අන්‍යයන් සමග බෙදා හදා ගැනීමේ යහපුරුදු පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රියා කරයි.
- අපට අවශ්‍ය සමහර දෑ අපටම නිෂ්පාදනය කරගත හැකි බව අවබෝධ කර ගනිමින් කටයුතු කරයි.
- එදිනෙදා ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් විවිධ නිර්මාණවල යෙදෙයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- අපට ඕනෑ දේ ලැබෙන ස්ථානවලින් සිදු කරන කාර්යයන් වින්දනාත්මක ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :

- දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන් සහ මිතුරන් අපට උදවු කරන ආකාර ප්‍රකාශ කරයි.
- අපගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්ගෙන් සහ මිතුරන්ගෙන් ඉටුවන සේවය පිළිබඳ යහපත් ආකල්පයකින් ක්‍රියා කරයි.
- වෙළඳ පොළක ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ සිය අත්දැකීම් විස්තර කරයි.
- තමාට ලැබෙන දේ අන්‍යයන් සමඟ බෙදාහදා ගනියි.
- තමාට ලැබෙන දේ අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව පරිහරණය කරයි.
- එදිනෙදා ආහාර සඳහා අපටම නිෂ්පාදනය කර ගැනීමට හැකි දේ ගෙවත්තේ වගා කිරීමට දායක වෙයි.
- ස්වාභාවික පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන සකස් කරගත් වර්ණ භාවිත කරමින් නිර්මාණ කරයි.
- විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් ශාරීරික නම්‍යතාව වර්ධනයට කටයුතු කරයි.
- එදිනෙදා අවශ්‍යතාවලට සම්බන්ධ ස්ථාන හා පුද්ගලයින් ආශ්‍රිත කවි, ගීත, රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- අපට උදවු කරන විවිධ පුද්ගලයින් හා ඔවුන් කරන උදවු පිළිබඳ පහත කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
  * අපට උදවු කරන අය කවුරුන් දැයි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.(දෙමවුපියන්, ගුරුවරුන්, නෑදෑයින්, සහෝදර සහෝදරියන්, මිත්‍රයින්)
- තමන්ට උදවු ලබා දුන් කෙනෙකු ගැන හා ලබා දුන් උදවු පිළිබඳ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සෑම සිසුවෙකුටම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙම සාකච්ඡාව ඇසුරෙන් අප එදිනෙදා ජීවත්වීමේ දී අන් අයගේ උදවු අවශ්‍ය බවත්, තමන් ද අන් අයට හැකි පරිදි උදවු කළ යුතු බවත් අවධාරණය කරන්න.
- උදවු ලබා ගැනීමේ අයුරු හා එසේ ගැනීමේ වැදගත්කම සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- නිවසට වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගෙන එන විවිධ භාණ්ඩවල ලේබල් සහ ඇසුරුම් කිහිපයක් සිසුන් ලවා පන්ති කාමරයට රැස්කරවා ගන්න.
- ඒවා ඇසුරින් අපට එදිනෙදා අවශ්‍ය දේවලින් සමහර දේ වෙළඳ පොළෙන් ලබා ගැනීමට සිදුවන බව සිසුන්ට සාකච්ඡාවක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- අප එදිනෙදා පරිහරණය කරන ද්‍රව්‍ය හා භාණ්ඩවල පින්තූර (*උදා* ඃ ආහාර පාන, කුළුබඩු, එළවළු, පලතුරු, දත් බෙහෙත්, සබන් වැනි . . .) කපා කාඩ්බෝඩ්වල අලවා කලින් සකස් කරගන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් 2කට බෙදා රතු හා කොළ පාට දෙකකින් යුතු පෙට්ටි දෙකක් සූදානම් කර, කඩෙන් මිලදී ගන්න ද්‍රව්‍ය රතුපාට හා ගෙවත්තෙන් ලබා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය කොළපාට වශයෙන් ද්‍රව්‍ය තෝරා දැමීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉන්පසු බහාලූ පෙට්ටි දෙකේ ඇති ද්‍රව්‍ය දැමීම නිවැරදි දැයි සොයා බලන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම ඇසුරෙන් ගෙවත්තේ හා නිවසේ ම නිපදවා ගත හැකි දේ පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- තම ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි දේ සාදා ගැනීමට දෙමාපියන්ට උදවු කිරීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- සෑම සිසුවකුටම කුඩා පෝච්චියක් හෝ සුදුසු බඳුනක හෝ පාසල් භූමියේ සකස් කරගත් ස්ථානයක (පොහොර/පස් සහිත) පැල රෝපණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. තමන්ගේ නම හා පන්තිය පෝච්චියේ/ස්ථානයේ සුදුසු පරිදි ලියා අලවන්න.
- මිරිස්, බටු, තක්කාලි, බණ්ඩක්කා වැනි ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි එළවළු ඇට වර්ග හෝ ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න වැනි පැළ ගෙන්වා ගෙන සිසුන් ලවා පෝච්චිවල පැළ කරවන්න.
- දිනපතා ගස්වලට වතුර දමා, අවශ්‍ය පරිදි පොහොර දමා සාත්තු කිරීමට යොමු කරන්න.
- ගස් වැඩෙන ආකාරය සතියෙන් සතිය ඒවායේ වර්ධනය නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එදිනෙදා අවශ්‍ය දේ ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. (*උදා* ඃ පිරිසිදු බව, මුදල් ඉතිරි වන බව, නැවුම් බව)
- මේ ඇසුරෙන් එදිනෙදා ආහාර සඳහා පිරිසිදු, නැවුම් දේ අපට නිවසේම වගා කිරීමට හැකි බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4

- ප්‍රදේශයේ පැවැත්වෙන වෙළඳපොළක සජීවී අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා සිසුන් සමඟ චාරිකාවක යෙදෙන්න.
- එහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි සිසු අවධානයට යොමු කරන්න.
  - * වෙළඳපොළෙහි විකිණීමට ඇති භාණ්ඩ
  - * ඒවා විකිණීම සඳහා තබා ඇති අයුරු
  - * භාණ්ඩ මිළදී ගන්නන් හැසිරෙන ආකාර
  - * වෙළඳපොළේ විවිධ ද්‍රව්‍ය අසුරා ඇති ආකාර . . . ආදී වශයෙන්
- සිසුන් ලබාගත් සජීවි අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ඔවුන්ට දැණුනු, හැඟුණු දේ පන්ති කාමරය තුළ වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පාසල් භූමිය තුළ ආදර්ශ පොළක් පවත්වා සිසුන් ලබාගත් අත්දැකීම් තවදුරටත් තහවුරු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 ඃ

- සිසුන් පසුගිය කාලය තුළ භාවිත කර ඉවතලන දේ පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. (*උදා* ඃ සෙල්ලම් බඩු, වතුර බෝතල්, පැන්සල් උල් කරන උපකරණ, . . . වැනි)
- එම ද්‍රව්‍ය ඉවතලීමට හේතු පිළිබඳව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

  උදා ඃ * සෙල්ලම් බඩු - කැඩී බිඳී යාම

  * වතුර බෝතල් - බිඳී යාම . . . වැනි
- මෙවැනි දේවලින් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් නොගෙන ඉවතලීම නිසා අපට අත්වන අවාසි පිළිබඳව මෙම සාකච්ඡාවේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

- එසේම පරිහරණය කරන දෑ නිවැරදිව හා ආරක්ෂාකාරීව, පරිහරණය කිරීමේ වැදගත්කම ද සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.

  උදා : - පැන්සල - අතින් ඇල්ලීමට හැකි උපරිමය දක්වා පාවිච්චි කිරීම

  - තමා සතු ව පොත්පත්, වතුර බෝතල්, පාසල් බෑග්, සපත්තු, මකන, කතුරු ආදිය නාස්තියෙන් තොරව උපරිම අයුරින් පරිහරණය කිරීම, . . . වැනි කරුණු

- අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට පෙළඹීමක් ඇතිවන අයුරින් තම තමන් පරිහරණය කරන දෑ අරපිරිමැස්මෙන් යුතු ව පරිහරණය කරන සිසුන් ඇගයීමට ලක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

- බෙදා හදා ගැනීමේ ගුණයේ (පරිත්‍යාගශීලීත්වය) වැදගත්කම හා ඉන් තමාට අත්වන සතුට පිළිබඳව සිසුන් සමග කතාබහ කරන්න.
- මෙම කතාබහේ දී තමාට අවශ්‍ය කරන දේවල් සමහර අවස්ථාවල දී අන් අයගෙන් ද ලබාගැනීමට සිදුවන බවත්, අන් අයගේ අවශ්‍යතාවල දී අප විසින් ද බෙදාහදා ගෙන උදවු කිරීමේ අවශ්‍යතාවත්, එහි වැදගත්කමත් සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
- තමා සතු දේ තම මිතුරන් සමඟ බෙදාහදා ගනිමින් කටයුතු කළ හැකි අයුරු පිළිබඳව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. (*උදා*: පැන්සලක් නැති සිසුවෙකුට තමා සතුව ඇති පැන්සලක් ලබා දීම)
- අන් අයට දෙන සෑම දෙයක් ම සතුටින් දීමත්, හැකි සෑම විට ම අන් අයට උපකාර කිරීමත් අප විසින් පවත්වා ගත යුතු යහපත් ගුණාංග බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- ස්වාභාවික ව වර්ණ නිපදවා ගත හැකි දේ පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් කරන්න.

  උදා : * ගඩොල් කුඩු * අඟුරු * නිල් කටරොල් මල්,

  * වදමල් * බීට්රූට්

- ඒවායේ කුඩු හෝ ඉස්ම හෝ යොදා ගෙන වර්ණ සකස් කරගත හැකි ආකාර අත්හදා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම වර්ණ යොදා ගනිමින් හබරල, බණ්ඩක්කා, කෙසෙල් පිත්ත ආදිය ආශ්‍රයෙන් මෝස්තර නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න. සිසු නිර්මාණ ඇගයීමට ලක්කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8 :

- ශරීරයේ නම්‍යශීලීභාවය පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොදාගත හැකි ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් රැස්කර ගන්න.

  උදා : බෝල, වළලු, ඇටමලු, ටයර්, පැනීමට සුදුසු ලණුවක් , . . . වැනි දේ

- මේවා යොදා ගනිමින් සිදු කළ හැකි චාලක ක්‍රියා සැලසුම් කරන්න. *උදා* : බෝල/වළලු විසි කිරීම හා ඇල්ලීම, ලණු පැනීම, ටයර් ඇතුලෙන් රිංගා යාම, . . . වැනි

ක්‍රියාකාරකම 9 :

- වෙළඳ පොළක් හෝ අප භාණ්ඩ මිලදී ගන්නා ඕනෑම ස්ථානයක හෝ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් චරිතාරෝපිත රංගනයක් (අනුකරණාත්මක) ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : වෙළෙන්දෙක්/භාණ්ඩ මිලදී ගන්නා අයෙක් . . . වැනි

- පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ගීතවලට රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  - එළවළු අම්මා අපේ ගෙදරට එන්නා //
අපිට කන්න හොඳ හොඳ දේ අරගෙන එන්නා //
ගෝවා, බෝංචි වට්ටක්කා
බීට්රූට් බණ්ඩක්කා
රස ගුණ පිරි හොඳ එළවළු අරගෙන එන්නා

- සිසුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් ඇගයීමට ලක්කරන්න.

12. තේමාව : ගමන් බිමන්

නිපුණතාව :
- ගමන්බිමන්වල දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.
- පොදු ගමනාගමන සේවා පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට කටයුතු කරයි.
- ගමන් බිමන් යාමේ දී විය හැකි බාධක හා අනතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් ව ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කරයි.
- ගමන් බිමන්වල දී අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
- ගමනාගමන ක්‍රම විවිධ මාධ්‍ය මගින් නිර්මාණය කරයි.
- ගමන් කිරීම හා සම්බන්ධ චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- විවිධ ගමන් විලාස ඇසුරෙන් නිර්මාණාත්මක රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- ඇවිදීමේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.
- සිටගැනීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.
- වාඩිවීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- දිය, ගොඩ, අහසේ ගමන් කරන වාහන නම් කරයි.
- දිය, ගොඩ, අහසේ ගමන් කරන වාහනවල වෙනස්කම් ප්‍රකාශ කරයි.
- පයින් ගමන් කිරීමේ දී සිදුවන බාධක අනතුරු කෙරෙහි විමසිලිමත් ව තම ආරක්ෂාව සලසා ගනියි.
- ගමන් බිමන්වල දී අන්‍යයන්ට ලබාදිය හැකි උදවු හඳුනා ගනිමින්, අවශ්‍ය අයට උදවු කරයි.
- ගමන්බිමන්වල දී අන්‍යයන්ගෙන් තමාට ලැබෙන උදවුවලට යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- ගමනාගමනය සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රම විදහා දැක්වෙන චිත්‍ර හා ආකෘති නිර්මාණය කරයි.
- සමබරතාවය රැක ගනිමින් නිවැරදි ව ඉරියව් පවත්වා ගනියි.
- විවිධ ගමන් විලාස අනුකරණය ඇසුරින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- අප එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී ප්‍රදර්ශනය කරන විවිධ ඉරියව් පිළිබඳ සිසුන් සමග කතාබහ කරන්න. එවැනි ඉරියව් නිරීක්ෂණය සඳහා චාරිකාවක් සංවිධානය කරන්න.
- මෙම ඉරියව් නිරීක්ෂණය සඳහා සුදුසු ස්ථාන හඳුනා ගන්න.

  උදා : - අසල පන්ති කාමරයක්
  - මිනිසුන් එහා මෙහා ගමන් කරන මහා මාර්ගය
- එම චාරිකාවේ දී පහත සඳහන් ඉරියව් නිරීක්ෂණයට අවධානය යොමු කරන්න.

  උදා : - ඉඳගැනීමේ විවිධ ඉරියව්
  - සිටගැනීමේ විවිධ ඉරියව්
  - බරක් එසවීමේ දී හා බරක් රැගෙන යාමේ විවිධ ඉරියව්
- මෙම නිරීක්ෂණවල දී ඉඳගැනීමේ දී පෙන්වන විවිධ ඉරියව් නිරීක්ෂණයට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : * පුටුවක, බංකුවක වාඩිවී සිටින අයුරු,
  * පොත් බෑගය පුටුව මත තබා පුටුවේ අඩක පමණක් වාඩි වී සිටින අයුරු ... වැනි ඉරියව්
- වාඩිවීම පිළිබඳ සමාජයේ පවතින සිරිත් විරිත් හඳුනාගෙන ඒ පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතා කරන්න.

  උදා : * සමහර අවස්ථාවල දී වැඩිහිටියන් සිටගෙන සිටින විට තමා වාඩි වී සිටීම නුසුදුසු බව
  * පූජකවරයෙකු, ගුරුවරයෙකු දුටු විට හුනස්නෙන් නැගිර ආචාර කිරීම, ඉඩ දීම කළ යුතු බව

- වාඩිවීමේ වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා, සිදුවිය හැකි ආබාධ පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න. ඒ අනුව නිවැරදි ඉරියව්වලින් වාඩිවීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- නිවැරදිව වාඩිවීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි සිසු අවධානය යොමු කරන්න.

  උදා : * පුටුවේ පාද හතර මත නිවැරදිව වාඩි වීම
  * පුටුව මතට පාද නොගැනීම
  * ඉදිරි අසුනට පහ නොතැබීම
  * අන් අයට ආරක්ෂාකාරී ව වාඩිවීමට අවශ්‍ය උදව් ලබා දීම
- වාඩිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් කෙසේ ද යන්න හඳුනා ගෙන ඒවා ආදර්ශනයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එසේම වාඩිවීමේ දී තම පාද, ඇඳුම් පැළඳුම් ද සකස් කර ගනිමින් විනීත ඉරියව් සහිතව වාඩිවිය යුතු බව ද සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- මෙම නිරීක්ෂණ චාරිකාවේ දී සිටගැනීමේ ඉරියව් ද නිරීක්ෂණයට සිසුන්ව යොමු කරන්න. වැරදි හා නිවැරදි ව සිටගැනීමේ ඉරියව් සිසුන් ලවා ආදර්ශනය කරමින් නිවැරදිව සිටගැනීමේ ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම කතාබහ කරන්න.
- ඉහත සඳහන් වැරදි හා නිවැරදි ඉරියව් පිළිබඳ ව පෝස්ටර් චිත්‍ර නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- ඒවා අගය කරන්න.
- පන්ති කාමරයේ දී මෙම ඉරියව් නිතිපතා පවත්වාගෙන යෑම කෙරෙහි ද සිසුන් දිරිමත් කරන්න.

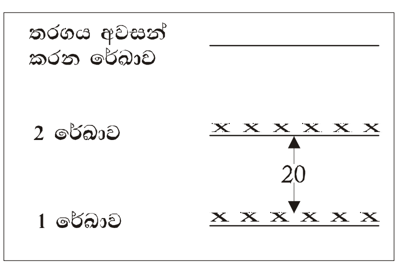
ක්‍රියාකාරකම 2 :

- ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් හුරුව සඳහා සෙල්ලම් මිදුලට හෝ වෙනත් පහසුකම් සහිත ස්ථානයකට සිසුන්ව කැටුව යන්න. ඇවිදීම සම්බන්ධ පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන්ව යොදවන්න.

  උදා : - නිදහසේ ඇවිදීම, (සෙමෙන්/වේගයෙන්)
  - රේඛාවක් දිගේ ඇවිදීම (වේගයෙන්/සෙමෙන්)
  - වමට/දකුණට හැරී ඇවිදීම (වේගයෙන්/සෙමෙන්)
  - පාද ළඟින් තබමින් ඇවිදීම
  - පාද ඈතින් තබමින් ඇවිදීම
  - එක් සිසුවකු පිටුපසින් තවත් සිසුවකු උරහිස්වලින් අල්ලාගෙන කෝච්චියක් සේ ඇවිදීම
  - දෑත් දෙපසට විහිදුවා ඇවිදීම
  - යම් බරක් (*උදා :* පොතක්) හිසමත තබාගෙන, අතින් එල්ලාගෙන, කරෙහි එල්ලාගෙන ඇවිදීම ආදී වශයෙන් විවිධ ඇවිදීම් අවස්ථාවල යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. එම කණ්ඩායම් දෙක A හා B වශයෙන් නම් කරන්න.
- අනතුරුව එළිමහනේ ඉඩ ඇති ස්ථානයක පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි රේඛා තුනක් ඇඳගන්න.



- "A" හිමි සියලු සිසුන් අංක 01 රේඛාව මත සිටුවන්න. 'B' හිමි සියලු සිසුන් අංක 02 රේඛාව මත පේළියට සිටුවන්න.
- අංක 1 පේළියේ සියලු සිසුන්ට පොතක්/බෝංචි මල්ලක් . . . වැනි දෙයක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- ගුරුතුමිය දෙන සංඥාවකට අනුව ඔවුන් තම හිස මත පොත/බෝංචි මල්ල තබාගෙන (දෑතින් නොඅල්ලා) සමබරතාවය රැකගනිමින් අංක 2 රේඛාවේ තමාට සමාන්තර ව සිටින සිසුවා දක්වා ගොස් පොත/බෝංචි මල්ල ලබාදිය යුතු වේ.
- පසුව අංක 2 රේඛාවේ සිසුන් එම පොත හිස මත තබාගෙන තරගය අවසන් කරන රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු වේ.

- යම් සිසුවකුගේ පොත අතරමඟ දී බිම වැටුණහොත් නැවත ආරම්භක රේඛාවේ සිට තරගය ආරම්භ කළ යුතු ය.
- ඉක්මණින්, නිවැරදිව තරගය අවසන් කළ සිසු යුගලයන් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- සිසුන් සෙල්ලම් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා විවිධ වාහනවලට අදාළ සෙල්ලම් බඩු පන්තියට රැස්කර ගන්න.
- ඒවා යොදා ගනිමින් සෙල්ලම් කිරීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න.
- එම සෙල්ලම් බඩු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරමින් ඒවා උචිත අයුරින් වෙන් කිරීමට යොමු කරන්න.

  උදා : - ගොඩබිම ගමන් කරන වාහන
  - ජලයෙහි ගමන් කරන වාහන
  - අහසේ ගමන් කරන වාහන
- මෙම එක් එක් වාහනවල සුවිශේෂ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

  උදා : - රෝද තිබේ ද ? තිබේ නම් ඒවා කීය ද ?
  - රෝදවල ප්‍රමාණය, රෝදවල හැඩය, රෝදවල හැඩය වෙනස් කළ විට ගමන් කිරීමට හැකි ද ?
  - වාහනවල හැඩවල වෙනස්කම් තිබේ ද ?
  - ගමන් කරන ස්ථාන අනුව හැඩයේ වෙනස්කම් පවතී ද ? (*උදා :* කුඹුරුවල, අහසේ, රේල්පීලිවල ගමන් කරන වාහන)
  - මෙම වාහනවල ගෙන යන දේවල් මොනවා ද ? ආදී වශයෙන් මේවා පිළිබඳ වෙනස්කම් සොයා බලන්න.
- සිසුන්ට එළිමහනේ ඉඩ ඇති ස්ථානයට ගෙන යන්න.
- ගොඩබිම, ජලයේ හා අහසේ ගමන් කරන වාහනයක් ලෙස එක් එක් සිසුවාට තමාට කැමති පරිදි හැසිරීමට ඉඩ දෙන්න. පන්තියේ සියලුම සිසුන්ට විවිධ වාහන පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබෙන පරිදි ගුරුතුමිය විසින් නම් කරන වාහන ආකාරයට ද ගමන් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසුන් කැමති වාහන චිත්‍රවලට නැගීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. ඒවා පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. ඒවා අගය කරන්න.
- විවිධ වාහනවල ආකෘති නිර්මාණය කර ඒවා ඇසුරින් ක්‍රීඩා කිරීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- වාහන මෙන් ගමන් කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසන්න.
- ඒ සඳහා පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- යම් ඉඩ ඇති ස්ථානයක් තෝරාගෙන එහි ක්‍රීඩා කිරීමට ඉඩ ප්‍රමාණවත් පරිදි සිටින සේ සිව් දෙසින් සීමා රේඛා හතරක් ලකුණු කර, එක් කණ්ඩායමක් කෝච්චියක් ලෙස පෙළට සිටින්නට සලස්වන්න. අනෙක් සිසුන්ට තමන් කැමති ස්ථානයක සිටීමට ඉඩ දෙන්න.
- කෝච්චියේ ඉදිරි සිසුවා නිදහස් ව සිටින සිසුන් ඇල්ලීමට සැරසෙන අතර ඔවුන් ඉන් බේරීමට දිවයනු ඇත. ඇල්ලීම කළේ නම් අල්ලනු ලැබූ සිසුවා ද කෝච්චිය අගට එකතු වේ.
- මේ අයුරින් සිසුන් අවසන් වන තුරු ක්‍රීඩාව සිදු කළ හැකි ය.
- මෙය සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරමින් ද කෝච්චි සංඛ්‍යාව වැඩි කරමින් ද සිදු කළ හැකි ය.
- යම් කාලයක් තුළ දී වැඩි සිසුන් සංඛ්‍යාවක් අල්ලාගත් කෝච්චිය ජය ගනී.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

- සිරුරේ සමබරතාව රැකගැනීමට උදවුවන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න. මේ සඳහා පාපැදිවලින් ඉවත් කරන ලද ටයර්/රිම් ආදිය කිහිපයක් සපයා ගන්න.

- පන්තියේ සිසුන් ඉඩ ඇති ස්ථානයකට ගෙන ගොස් කණ්ඩායමකට සිසුන් 5ක් පමණ වන සේ කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න. අනතුරුව එක් කණ්ඩායමක සෑම සිසුවෙකුටම රෝදය බැගින් ලබා දී එම රෝද අතින් තල්ලු කරමින් සමබරතාවය රකිමින් තනිව නිදහසේ පෙරලාගෙන යාමට යොමු කරන්න.
- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන අයුරින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- අපගේ එදිනෙදා විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා පයින් ගමන් කිරීමට සිදුවන බව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- එසේ පයින් ගමන් කිරීමේ දී සමහර විට විය හැකි බාධක හා අනතුරු පිළිබඳව ද මෙම සාකච්ඡාවේ දී අවධානය යොමු කරන්න.

  උදා : - මාර්ගයේ සතුන් සිටීම නිසා විය හැකි අනතුරු
  - පාර මාරුවීමේ දී විය හැකි අනතුරු . . . වැනි
- මෙවැනි බාධක අනතුරුවලට මුහුණ දුන් සිසුන් කිහිප දෙනෙකු හඳුනාගෙන ඔවුන්ට තමා මුහුණදුන් අත්දැකීම් පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පයින් ගමන් කිරීමේ දී විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සඳහා සිසුන් එළිමහන් ස්ථානකට කැටුව යන්න.
- එම ස්ථානය විවිධ බාධක මතින් ගමන් කිරීමට සිදුවන අයුරින් සකසා ගන්න.

  උදා : * ජලය පිරුණු වලක්, ඒදණ්ඩක් උඩින් පැන යාමට සුදුසු ආකාරයේ ගල්/වැලි පිරවූ උර කීපයක් . . . වැනි
- එම බාධක ජය ගනිමින් සිසුන් සමග සකස් කරගත් මාර්ගයේ ආරක්ෂිතව ගමන් කරන්න.
- මෙවැනි බාධක හා අනතුරු නිසා ඇති විය හැකි පීඩා පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

  උදා : - ගමන සාර්ථක ව අවසන් කිරීමට නොහැකි වීම
  - ගමන අවහිර වීම - තුවාල සිදුවීම - ප්‍රතිකාර ගැනීමට සිදුවීම
- මේ අනුව ඇතිවන බාධක හා අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වෙමින් ගමන්බිමන්වල යෙදීමට සිසු අවධානය යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8 :

- ගමන් බිමන් යාමේ දී අප හට අන් අයගේ උදවු උපකාර අවශ්‍ය වන අවස්ථා මෙන් ම අන් අයට උදවු උපකාර කළ යුතු අවස්ථා ද ඇති බව සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න. එසේ නොමැති වුවහොත් නොයෙකුත් අපහසුතා විඳීමට සිදු වන බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- අන් අයගෙන් උදවු ලබා ගැනීමට වඩා අන් අයට උදවු කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
- ගමන් බිමන් යෑමේ දී අන් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස අප ගමන් කළ යුතු බව ද මෙහිදී තවදුරටත් අවධාරණය කරන්න.
- ගමන් බිමන් යාම හා සම්බන්ධ පහත සඳහන් අනුකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන්ව යොදවන්න. ගමන් බිමන් යෑමේ දී අන් අයට කරදර බාධක රහිත ව ගමන් කරන අයුරු

  උදා : * නිශ්ශබ්ද ව ගමන් කිරීම
  * අන් අයට අවහිර නොවන සේ හැසිරීම ආදී වශයෙනි.
- ගමන් බිමන් යෑමේ දී අන් අයට උදවු කරන අවස්ථා

  උදා : * අවශ්‍යතා ඇති අයෙක් දුටු විට තම අසුන ප්‍රදානය කිරීම
  * පොදු වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී බෑග්, පාර්සල් සහිතව සිටගෙන ගමන් කරන අයගේ කැමැත්ත මත එම බෑග්, පාර්සල් තමා භාරගෙන ආරක්ෂිත ව ආපසු දීම වැනි අවස්ථා යොදා ගන්න.
- ගමන් බිමන් යෑමේ දී අන් අයට උදවු කරන අයුරු දැක්වෙන චිත්‍ර නිර්මාණ කිරීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න. සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.
- මිනිසුන් ගමන් කරන විවිධ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය වන භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

13. තේමාව : එළිය සමඟ සෙල්ලම්

නිපුණතා :
- ආලෝක ප්‍රභවයන්, ආලෝකය හා ඇස අතර ඇති සබඳතාව අධ්‍යයනය කරයි.
- ඇසේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් දෛනික කටයුතුවල යෙදෙයි.
- ස්වාභාවිකව එළිය වෙනස්වීම් අනුව පරිසරයේ ඇති වන වෙනස්කම් සහ එළිය වෙනස් කළ හැකි අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- අලංකරණය සඳහා ආලෝකය උපයෝගී කර ගනිමින් විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ස්වාභාවික ආලෝකයෙන් වන බලපෑම් පිළිබඳ විමසිලිමත් ව ඵලදායී අයුරින් ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- එළිය සමඟ සිදු කළ හැකි අභිනය මුල් කරගත් වින්දනාත්මක ප්‍රකාශන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- යමක් දැකීම සඳහා ආලෝකය හා ඇසේ පෙනීමේ හැකියාව පරීක්ෂා කර වාර්තා කරයි.
- ඇසේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් ක්‍රියාකරයි.
- එළිය විහිදීමේ, අඩු කිරීමේ හා වැඩි කිරීමේ උපක්‍රම අත්හදා බලයි.
- අලංකරණය සඳහා ආලෝකය යොදා ගත හැකි සැරසිලි නිර්මාණය කරයි.
- සෙවණැලි පැගීම ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- සෙවණැලි මගින් විවිධ ආංගික චලන ඇති කිරීම සඳහා වින්දනාත්මක ව සහභාගි වෙයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- යමක් දැකීම සඳහා ආලෝකය හා ඇසේ පෙනීමේ අවශ්‍යතාව වැදගත් වන බව පෙන්වා දීම සඳහා සිසුන් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- ලොකු කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් තුළට යමක් දමා පෙට්ටිය තුළට එළිය ඇතුළු නොවන සේ හොඳින් වසන්න.
- පෙට්ටියේ පැත්තකින් කුඩා සිදුරක් සාදා ඒ තුළින් පෙට්ටිය ඇතුලේ ඇති ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පෙට්ටියේ ඇති ද්‍රව්‍ය හඳුනාගත හැකිවූයේ දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- ආලෝකය පෙට්ටිය තුළට ලැබෙන සේ වෙනත් සිදුරක් සාදා නැවත ඇතුලේ ඇති ද්‍රව්‍ය හඳුනාගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. සිසු අදහස් විමසන්න.
- මේ ආකාරයට ආලෝකය ලැබෙන සිදුර ක්‍රමයෙන් විශාල කරමින් ද්‍රව්‍ය දැකීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මේ සඳහා ක්‍රමයෙන් සිදුර විශාල ලෙස සැකසූ පෙට්ටි කිහිපයක් වුව ද යොදාගත හැකි ය.
- ආලෝකය හොඳින් ලැබෙන විට යමක් දැකීමේ හැකියාව වඩාත් හොඳින් ඇති බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- සුදුපාට ඩිමයි කඩදාසියක් ලැල්ලේ අලවන්න. එයට විදුලි පන්දමක ආලෝකය වැටීමට සලස්වා ඒ මතට යම් ද්‍රව්‍යයක සෙවණැල්ල වැටීමට සලස්වන්න.
- විදුලි පන්දමේ ආලෝකය නිවා දමන්න. මේ අනුව සෙවණැල්ලට සිදුවූ දේ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- පසුව එළිමහනේ හිරු එළිය වැටී ඇති තැනකට ගොස් තම සෙවණැල්ල නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- නැවත හිරු එළිය වැටී නැති සෙවණකට ගොස් තම සෙවණැල්ල තිබේදැයි නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.
- මේ අනුව සෙවණැල්ලක් ඇතිවීම සඳහා ආලෝකය අවශ්‍ය බව ද, ආලෝකය නැති විටෙක සෙවණැල්ලක් ඇති නොවන බව ද හඳුනා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- හොඳින් හිරු එළිය වැටෙන තැනක කණුවක් සිටුවා දවසේ අවස්ථා කිහිපයක දී සෙවණැල්ලේ කෙළවරෙහි පිහිටීම නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කෙළවරෙහි පිහිටීම සලකුණු කිරීම සඳහා වර්ණවත් කොඩි කිහිපයක් යොදා ගන්න.
- ඒ අනුව විවිධ අවස්ථාවල දී හිරුගේ පිහිටීම අනුව සෙවණැල්ලේ ප්‍රමාණය වෙනස්වන බව අවබෝධ වීමට සලස්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- ආලෝකය විවිධ ස්ථානවලට යොමු කළ හැකි ආකාරය අත්හදා බැලීමට පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- මේ සඳහා පහත දැක්වෙන ද්‍රව්‍ය රැස්කර ගන්න.
  කැඩපත්, ජල බඳුනක්, ආලෝකය පරාවර්තනය වන හා එසේ නොවන ද්‍රව්‍ය කීපයක් (*උදා :* ලෝහ වර්ග, දැව, ප්ලාස්ටික්, . . . වැනි),
- සිසුන් හිරු එළිය සහිත එළිමහන් ස්ථානයකට කැඳවාගෙන ගොස් එක් එක් ද්‍රව්‍ය මතට හිරුඑළිය වැටීමට සලස්වා, එම ආලෝකය වෙනත් තැනකට හරවා යැවීමට හැකිදැයි අත්හදා බැලීමට යොමු කරන්න.
- එමගින් ආලෝකය වෙනත් තැනකට හරවා යැවිය හැකි ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගන්න. ඒ අතරින් වඩාත් ප්‍රබල ද්‍රව්‍යයක් ලෙස කැඩපත හඳුන්වා දෙන්න.
- අනතුරුව සිසුන්ට කැඩපත් ලබාදී ඔබ විසින් පෙන්වන ලද නිශ්චිත ස්ථානයකට, ලෝහ භාණ්ඩවලට, බේසමක ඇති ජලයට කැඩපත් එළිය වැටීමට සලස්වා සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (සිසු ආරක්ෂාව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වෙමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළයුතු වේ. කැඩපතින් පරාවර්තනය වන ආලෝකය අනෙක් සිසුන්ගේ මුහුණු වෙත යොමු කිරීමෙන් වළකින ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.)
- සියලුම සිසුන්ගේ දර්පනවලින් පරාවර්ථනය වන ආලෝකය එක තැනකට යොමු කිරීමට සලස්වා සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඒ අනුව සිදු වූ දේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- මේ ආකාරයටම ඉටිපන්දම් ආලෝකය, පොල්තෙල් පහනක ආලෝකය, විදුලි පන්දමක ආලෝකය පරාවර්තනය කළ හැකි දැයි සොයා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. සිසු අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ද අවස්ථා සපයන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- ස්වාභාවික හා කෘත්‍රිම එළි වර්ග පිළිබඳ සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

උදා :

ස්වාභාවික එළි	කෘත්‍රිම එළි
හිරු එළිය	විදුලි පන්දම් එළිය
සඳ එළිය	භූමිතෙල් ලාම්පු එළිය
	ඉටිපන්දම් එළිය

- එළිය අඩු වැඩි කිරීමට අවශ්‍යවන අවස්ථාවන් පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
  උදා : හිරු එළිය තදින් වැටෙන අවස්ථාවල දී සෙවණ ලබා ගැනීමට
  අඳුරේ එළිය මඳ අවස්ථාවක ආලෝකය වැඩි කර ගැනීමට
- ස්වාභාවික එළිය අඩු කිරීමටත්, කෘත්‍රිම එළිය අඩු වැඩි කිරීමටත් හැකි ආකාර පිළිබඳව අත්හදා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- මේ සඳහා එළිය අඩු වැඩි කළ හැකි ආකාරයේ පොල්තෙල් පහනක් යොදාගන්න. එහි එළිය අඩු වැඩි කළ හැකි ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- මේ අයුරින් වෙනත් කෘත්‍රිම එළි අඩු වැඩි කළ හැකි අයුරු පරීක්ෂා කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
  උදා :
  - ලාම්පු ආවරණ යෙදීම මගින් එළිය අඩු කර ගැනීම
  - දොර රෙදි යෙදීම මගින් ආලෝකය පාලනය කිරීම
- ස්වාභාවික එළිය අඩු කිරීමට යොදාගත හැකි උපක්‍රම පිළිබඳව ද සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  උදා :
  - වහල යෙදීම මගින් එළිය පාලනය කිරීම
  - පැළලි මගින්,
  - කුඩ මගින්
  - භෝග වගාවේ දී භාවිත කරන විවිධ ආවරණ

ක්‍රියාකාරකම 6 :

- සෙවණැලි පැගීම ආශ්‍රිත වින්දනාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පිටියේ යම් සීමාවක් වෙන්කර සිසුන් යුගල වශයෙන් බෙදන්න.
- සීමාව තුළ එක් සිසුවකු දුවන අතර එම සිසුවාගේ සෙවණැල්ල අනෙක් සිසුවාට පැගීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- සෙවණැල්ල පෑගු විට දෙදෙනා මාරු වී නැවත ක්‍රීඩාව කරගෙන යාමට යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- හිරු එළිය ඇති උදෑසනක එළිමහනේ දී තමන්ගේ සෙවණැල්ල දෙස බලාගෙන ශරීරයේ විවිධ කොටස් චලනය කිරීමට යොමු කරන්න.
- අනතුරුව සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. පෙර පරිදිම යුගලයේ එක් සිසුවෙක් තම සිරුර රිද්මයානුකූලව චලනය කිරීමට යොමු කර එම සිසුවාගේ සෙවණැල්ල අනෙක් සිසුවාට අනුකරණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිසු යුගලය මාරු වෙමින් ද සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මේ ආකාරයටම සිසුන් කුඩා කණ්ඩායමක් ලෙස සකස් කර කණ්ඩායමේ එක් සිසුවෙක් ඉදිරියෙන් සිටීමට සලස්වන්න. එම සිසුවාගේ චලනය දෙස බලමින් එම සෙවණැල්ලේ රිද්මයට අන් සිසුන්ට චලන ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 8

- සූර්යයා මගින් ලැබෙන ආලෝකය අපට දැනෙන ආකාරය පිළිබඳ විවිධ අත්දැකීම් ලැබීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මේ සඳහා හොඳින් හිරු එළිය වැටී ඇති දිනක සිසුන් සමඟ එළිමහනට යන්න.
- හිරු එළිය හොඳින් වැටී ඇති තැනක සිට හිරු එළිය වැටී ඇති අවට පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමට සලස්වන්න.
- සෙවණ ඇති තැනකට ගොස් එතැන සිට හොඳින් හිරු එළිය වැටී ඇති පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමටත් සලස්වන්න.
- මෙම අවස්ථා දෙකෙහි දී අත්විඳි තත්ත්වයන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- ඒ අනුව තදින් හිරු එළිය වැටෙන විට ශරීරයට ඇතිවන අපහසුතා, විශේෂයෙන් ඇසට ඇතිවන අපහසුතා පිළිබඳ සිසුන් සමග කතාබහ කරන්න.
- මෙහි දී තද ආලෝකයෙන් ඇස ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව තවදුරටත් අවධාරණය කරමින් සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- කලින් සපයා ගත් විනිවිද පෙනෙන වර්ණවත් කඩදාසි තුළින් අවට පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- විනිවිද පෙනෙන විවිධ වර්ණයේ කඩදාසිවලින් අවට පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී විඳින ආස්වාදය ප්‍රකාශ කිරීමට දිරි දෙන්න. මෙහි දී දැඩි අව් රශ්මිය දෙස බැලීමට යොමු කිරීමෙන් වළකින්න.

ක්‍රියාකාරකම 9 :

- විවිධ හැඩ සහිත පහන් කූඩු නිර්මාණය කර ඒවාට ආලෝකය සැපයීමෙන් වර්ණවත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මේ සඳහා පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- සිසු අදහස් අනුව විවිධ හැඩයේ පහන් කූඩු නිර්මාණයට සිසුන් දිරිගන්වන්න.
- නිර්මාණය කරගත් පහන් කූඩුවට ආලෝකය සපයා එළිය විහිදෙන ආකාර අත්විඳිමින් වින්දනයක් ලැබීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.

14. තේමාව : මිනිසුන් වැඩ කරන තැන්

නිපුණතා :
- ආසන්න පරිසරයේ පුද්ගලයන් ජීවිකාව සඳහා වැඩ කරන ස්ථාන සහ එම ස්ථානවල දී තම ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා අයුරු විමර්ශනය කර වාර්තා කරයි.
- විවිධ කාර්ය සඳහා භාවිත කරන ඇඳුම් පැළඳුම් හා උපකරණ හඳුනාගෙන වාර්තා කරයි.
- මිනිසුන් වැඩ කරන ස්ථාන ආශ්‍රිත චලන අනුකරණය හා සමබරතාවය පවත්වා ගත යුතු චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- වැඩ කරන ස්ථාන, එම ස්ථානවල දී භාවිත කරනු ලබන භාණ්ඩ හා උපකරණ සම්බන්ධ නිර්මාණ කරයි.
- මිනිසුන් වැඩ කරන තැන් හා සම්බන්ධ තොරතුරු වින්දනාත්මක ව ප්‍රකාශ කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- ආසන්න පරිසරයේ පුද්ගලයන් වැඩ කරන ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කරයි.
- වැඩකරන ස්ථාන තුළ දී භාවිත කරන උපකරණ, මෙවලම්, ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- සමබරතාවය රැකගනිමින් විවිධ චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- වැඩ කරන විවිධ ස්ථාන හා සම්බන්ධ පෝස්ටර් හා චිත්‍ර නිර්මාණය කරයි.
- මිනිසුන් වැඩ කරන තැන් හා සම්බන්ධ ජනකවි හා ගීත ගායනා කරයි.
- වැඩ කරන ස්ථානවල මිනිසුන්ගේ විවිධ චලන රිද්මයානුකූල ව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- මිනිසුන් එදිනෙදා ජීවිකාව සඳහා විවිධ කාර්යයන් හා වෘත්තීන්වල නියැළෙන බව පැහැදිලි කරමින් සිසුන් සමග කතාබහක නියැළෙන්න.
- එම සාකච්ඡාව සඳහා සිතුවම්, පින්තූර, ඡායාරූප, වීඩියෝ පට වැනි සපයා ගත හැකි මාධ්‍යයන් යොදා ගන්න.
- සිසුන් සමග පහසුවෙන් ළඟාවිය හැකි කුඹුරක්/හේනක්/ගෙයක් සාදන තැනක්/ගඩොල් කපන තැනක්/කුඩා කම්හලක් (රෙදි, වඩුවැඩ) . . . වැනි වැඩබිම් අවම වශයෙන් දෙකක් තෝරාගන්න. වැඩබිම නැරඹීමට යාමට පෙර පහත සඳහන් කරුණු යටතේ සිදුකළ යුතු දේ පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - * වැඩ බිමේ දී කතාබහ කළ යුතු ආකාරය
  - * වැඩබිමේ දී හැසිරිය යුතු ආකාරය
  - * තම ආරක්ෂාව සලසා ගත යුතු ආකාරය
  - * සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම
  - * නිරීක්ෂණය කළ යුතු දේ

    උදා * වැඩකරන අවස්ථාවල දී ආරක්‍ෂාව සඳහා අඳින ඇඳුම්, පැළඳුම්
    * වැඩබිම සකසා ඇති ආකාරය (*උදා* : ගොඩනැගිලි, බිම සැකසීම, . . . , වැනි)
    * භාවිත කරන ආවුද (*උදා* : අඬු මිටි, කියත්, උදලු, . . . වැනි)
    * භාවිත කරන යන්ත්‍ර (*උදා* : මයින හම, මහන මැෂින්, අත් යන්ත්‍ර, ... වැනි)
    * වැඩ බිමේ දී මිනිසුන් යෙදෙන විවිධ වැඩ

  ආදී දේ පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- වැඩබිමේ දී දුටු දේ පිළිබඳව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- මෙම කතාබහේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව වෙන් වෙන් වශයෙන් අවධානය යොමු කරන්න.
    - * වැඩබිමේ සිටි අය ඇඳ සිටි ඇඳුම් පැළඳුම්වල ස්වභාවය (වර්ණය, සපත්තුවල ස්වභාවය, ඇඳුම් පැළඳුම්වල ස්වභාවය, ඇඳුම් පැළඳුම් යොදාගැනීමට හේතු කුමක් විය හැකි ද, . . . වැනි)
    - * වැඩබිම් සකස් කර තිබූ ආකාරය (ගොඩනැගිලිවල ස්වභාවය, බිම සකසා තිබූ අයුරු, වහලවල ස්වභාවය, . . . වැනි)
    - * වැඩබිමේ දී මිනිසුන් සිදුකළ විවිධ කාර්යයන් හා ඔවුන්ගේ සහයෝගීතාවය
    - * අප වෙනුවෙන් යමක් ලබා දීමට/නිෂ්පාදනයට ඔවුන් බොහෝ වෙහෙස මහන්සි වන බව
    - * භාවිත කළ ආවුද හා මෙවලම් (ආවුදවල ස්වභාවය, ඒවා යොදාගත් කාර්යයන්, . . . වැනි)
- සිසුන් විසින් නිරීක්ෂණය කළ වැඩබිමේ සිත් ගත් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නැගීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- නිරීක්ෂණය කරන ලද වැඩබිමෙහි දී නිෂ්පාදනය කරනු ලබන දේවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
- එම ද්‍රව්‍ය නැති වුවහොත් අපට අත්වන දුෂ්කරතා ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ඒ අනුව වැඩකරන මිනිසුන් අපට අවශ්‍ය පිරිසක් ය යන හැඟීම ඇති වන සේ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.
- එවැනි පිරිස් අගය කිරීමට, සැලකීමට, ගරු කිරීමට සුදුසු පුද්ගලයන්ය යන හැඟීම ඇතිවන සේ කතාබහට යොමු කරවන්න.
- මෙසේ වැඩ කිරීමේ දී සුහද බව, සාමූහික බව, නීතිගරුක බව හා කැපවීම වැනි ගුණාංගවල වැදගත්කම ඉස්මතු කරන්න.
- අභින ඇසුරින් නිදහසේ චලන ඉදිරිපත් කිරීමට ඉඩ දෙන්න.
- අම්මා, තාත්තා ඇතුළු පවුලේ අය, යම් වැඩක නිරත වන්නේ නම් තමන් ද ඒ සඳහා හැකි ලෙස උදවු කිරීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ අය අප වෙනුවෙන් වෙහෙස මහන්සි වන බවත්, එහෙයින් දෙමාපියන් හා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමඟ යහපත් ආකල්පයකින් කටයුතු කළයුතු බවත් සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- වැඩ බිම්වල දී විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ ව පණිවුඩ රැගත් පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න. මේ සඳහා පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි පින්තූර හෝ අඳින ලද පින්තූර භාවිත කරන්න.
- එක් එක් වැඩබිමට අදාළ රූප සහිත කාඩ් පත් එම කණ්ඩායම්වලට ලබා දී පෝස්ටර් නිර්මාණයට සිසුන් යොමු කරන්න.
- වැඩබිම් නිරීක්ෂණයෙන් පසු ලැබූ අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් සිසුන්ට නිර්මාණය කිරීමට හැකි ආකාරයේ උපකරණ කිහිපයක් හඳුනාගන්න.
  උදා : උදැල්ල, දෑකැත්ත, සවල, රේක්කය, . . . වැනි
- අපතේ යන ද්‍රව්‍ය හා පරිසරයෙන් සපයාගත හැකි දේ යොදා ගනිමින් එම උපකරණ නිර්මාණයට සිසුන් යොමු කරන්න.

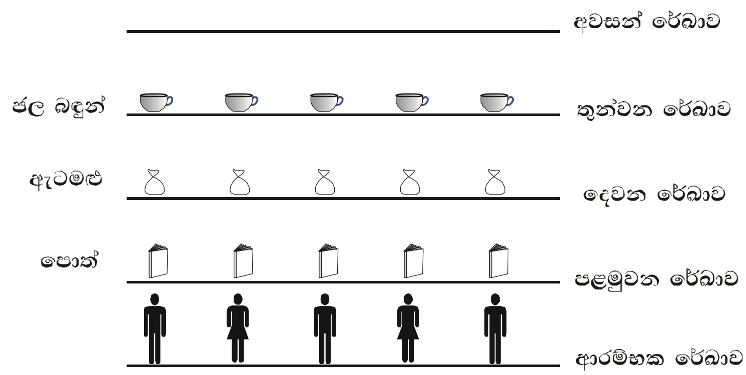
ක්‍රියාකාරකම 5 ඃ

- අතීතයේ දී මිනිසුන් සිදුකරන ලද විවිධ කාර්යයන් අතරතුර වෙහෙස මහන්සිය දුරු කර ගැනීම සඳහා විවිධ කවි, ගී ගායනා කළ බව කතාබහක් ඇසුරින් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- එවැනි අවස්ථාවල දී ගායනා කළ සිසුන්ට ගායනා කළ හැකි සරල ජනකවි කීපයක් තෝරාගන්න. ඒවා සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.

  උදා ඃ * ඔන්න මලේ ඔය නාමල නෙලා වරෙන් . . . වැනි ජනකවි
- ගායනාවලට අනුව චලන හා අභිනය ඉදිරිපත් කිරීමට ද සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 ඃ

- පන්තියේ සිසුන් පස්දෙනා බැගින් වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් යොදා ගනිමින් සීමාවන් සලකුණු කරන්න.



- එක් කණ්ඩායමක සිසුන් එහි දැක්වෙන ආකාරයට සිටුවන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි පළමු සීමාව දැක්වෙන රේඛාව මත තරමක් දුරින් පොත් පහක් ද, දෙවන සීමාව දැක්වෙන රේඛාව තුළ ඇට මළු පහක් ද, තුන්වන සීමාව දැක්වෙන රේඛාව මත සමාන ප්‍රමාණයේ ජල භාජන පහක් ද තබන්න.
- ගුරුතුමිය විසින් ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු වේ. ඒ අනුව සිසුන් පළමුවන සීමාව දක්වා දිවගොස් එහි ඇති පොත ගෙන එය හිස මත තබා, දෑතින් නොඅල්ලා දෙවන සීමාව දක්වා ගමන් කළ යුතු ය.
- පසුව දෙවන සීමාව මත තමා ගෙන ආ පොත තබා එහි ඇති ඇට මල්ලක් ගෙන හිස මත තබා දෑතින් නොඅල්ලා තුන්වන සීමාව දක්වා ගමන් කළ යුතු ය.
- රැගෙන ආ ඇටමල්ල තුන්වන සීමාව මත තබා එහි ඇති වතුර භාජනයේ වතුර අපතේ නොයවා දෑතින් අල්ලාගෙන අවසන් රේඛාව දක්වා ගමන් කළ යුතු ය.
- යම් සිසුවෙකුගේ සමබරතාවය බිඳී ඇටමළු හෝ පොත් බිම වැටුණහොත් එම සිසුවා නැවත අදාළ සීමාවේ සිට ගමන් කළ යුතු ය.

  උදා ඃ දෙවන සීමාවේ සිට තුන්වන සීමාව දක්වා ගමන් කිරීමේ දී ඇටමල්ලක් යම් සිසුවෙකු හිසින් වැටුණහෙත් නැවත දෙවන සීමාව දැක්වෙන රේඛාවට පැමිණ ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු ය.
- ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් ඉක්මණින් අවසන් රේඛාව දක්වා පැමිණෙන සිසුන් අගය කරන්න.
- නැවත මේ ආකාරයට සියලු සිසු කණ්ඩායම් සඳහා ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පවතින ඉඩකඩ ප්‍රමාණය අනුව කණ්ඩායමක සිටින සිසු සංඛ්‍යාව වෙනස් කර ගැනීමට ද අවකාශ ඇත.

15. තේමාව : වටපිටාවේ වෙනස් තැන්

නිපුණතා :
- පරිසරයේ විවිධත්වයට අනුව පැළ වැඩෙන ආකාරය හා ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- පරිසරයේ විවිධ ස්ථානවල මිනිසා විසින් සිදුකරන වෙනස්කම් හඳුනාගනිමින් එම ස්ථාන යහපත් ස්ථාන බවට පත්කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- පරිසරයේ විවිධත්වයන්ට ගැළපෙන නිර්මාණ කරමින් පරිසරයේ සුන්දරත්වය රැකගනියි.
- පාසල් පරිසරයේ වෙනස් වූ තැන් අනුව මූලික ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය වන චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- වටපිටාවේ වෙනස් තැන්වල ඇති විවිධත්වය පිළිබිඹු කරන රිද්මයානුකූල චලන වින්දනාත්මකව ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම් පල :
- අවට පරිසරයේ විවිධ ස්ථානවල ඇති වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- ආසන්න පරිසරයේ විවිධ ස්ථානවල ස්වභාවය අනුව පැළ වැඩෙන ආකාරයේ වෙනස්කම් ඉදිරිපත් කරයි.
- පරිසරයේ ගැවසෙන සතුන් පිළිබඳ තොරතුරු නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කරයි.
- පරිසරයේ සුන්දරත්වය අගය කරමින් එය රැක ගැනීමට දායක වෙයි.
- අවට පරිසරයේ තෝරාගත් ස්ථාන, සුන්දර ස්ථාන බවට පත්කර ගැනීමට දායකවෙයි.
- අවට පරිසරයේ විවිධ ස්ථානවලින් සපයාගන්නා ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් නිර්මාණ කරයි.
- නිර්මාණය කරගත් බාධක සහිත පරිසරයක අවකාශ භාවිතය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- පරිසරයේ ඇසෙන, දකින ශබ්ද නාද හා චලන රිද්‍යමානුකූල ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- විවිධ ස්ථානවල පැළ වැඩෙන ආකාරයේ වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම සඳහා පාසල ආසන්න පරිසරයේ පිහිටි සුදුසු ස්ථානයක් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් සමඟ චාරිකාවක යෙදෙන්න.
- එහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
  - පැළ වැඩීමේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම

    උදා : * පැළ හොඳින් වැඩී ඇති/වැඩී නැති බව
    * ශාක පත්‍රවල ඇති වෙනස්කම්
    * කඳෙහි හා මුල්වල ඇති වෙනස්කම්
    * නිරීක්ෂණය කළ ස්ථානවල ඇති පැළෑටි එකම වර්ගයකට අයත් ද/නැති ද යන වග
  - තෝරාගත් ස්ථානවල පසේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීම

    උදා : * ගල් සහිත/ගල් රහිත බව
    * වැලි සහිත/රහිත බව
    * පසේ බුරුල් හෝ තද බව,
    * පසේ තෙත් හෝ වියළි බව
- ඉහත තොරතුරු ඇසුරෙන් එක් එක් ස්ථානවල වෙනස්කම් අනුව පැළ වැඩීමේ වෙනසක් ඇත් දැයි සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න

ක්‍රියාකාරකම 2

- වටපිටාවේ විවිධ ස්ථානවල වෙනස්කම් අනුව ඒවායෙහි සුවිශේෂීව ගැවසෙන සතුන් හඳුනා ගැනීම, නිරීක්ෂණය සඳහා සුදුසු ස්ථාන කීපයක් හඳුනාගන්න.
- සිසුන් එම ස්ථානවලට කැඳවාගෙන යන්න.
- ඒවායෙහි වාසය කරන සතුන් පිළිබඳ පහත සඳහන් තොරතුරු නිරීක්ෂණයට සිසුන් යොමු කරන්න.
  උදා : * එම ස්ථානවල ගැවසෙන සතුන් කවුරුන් ද ?
  * ඔවුන්ගේ ශාරීරික ස්වභාවය (වර්ණය, හැඩය,. . . වැනි)
  * හැසිරෙන ආකාරය (තනි තනිව ද/රංචු වශයෙන් ද) . . . වැනි
- සිසුන් නිරීක්ෂණය කළ තොරතුරු පිළිබඳ ව කතාබහ කරන්න. ඒ ඇසුරින් ස්ථානය අනුව ගැවසෙන සතුන් වෙනස් වන බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3

- තමාගේ පාසලේ වටාපිටාව නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා සිසුන් සමග චාරිකාවක යෙදෙන්න.
  උදා : - සෙවන සහිත ස්ථාන (වදුලු සහිත තැන්) - දැඩි අව්රශ්මිය සහිත ස්ථාන
  - කැසිකිළි වැසිකිළි සහිත ස්ථාන - සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩකඩ සහිත ස්ථාන
  - වගා කර ඇති ස්ථාන
- සිසුන් නිරීක්ෂණය කළ ස්ථාන අතරින් වඩාත් ප්‍රියකරන හා ප්‍රිය නොකරන ස්ථාන මොනවා දැ යි යන්න පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න. එසේ එක් එක් ස්ථාන ප්‍රිය කිරීමටත්, ප්‍රිය නොකිරීමටත් හේතු විමසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- සිසුන් විසින් ප්‍රකාශ කළ ඔවුන් ප්‍රිය කරන සුන්දර ස්ථාන රැක ගැනීම සඳහා අපට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

  උදා : * එම ස්ථානවලට කැළිකසළ දැමීමෙන් වැළකීම
  * එම ස්ථාන පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උදවු වීම
- සිසුන් ප්‍රිය නොකරන ස්ථානයක් හඳුනාගෙන එම ස්ථානය ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

  උදා : * සෙල්ලම්පිටිය - තුත්තිරි ගලවා අයින් කිරීම
  * කුණු දමන ස්ථානය - කසල බඳුන් තැබීම
  * තණකොළ වැවී ඇති තැන් - තණකොළ ගලවා ඉවත් කිරීම
  * දිය සෙවල බැඳී ඇති තැන් - වැඩිහිටියන්ගේ උදවු සහිතව ඒවා අතුල්ලා ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම
- සිසුන් විසින් කළ යෝජනා සුදුසු අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කටයුතු සැලසුම් කරන්න.

<u>**මදුරුවා හා ළමයා**</u>

- පහත සඳහන් දෙබස් සහිත චරිත නිරූපනයේ සිසුන් යොදවන්න

  උදා : මදුරුවා 1 : අද නම් මට බිත්තර ගොඩක් දාන්න තැනක් හම්බ වුණා.

  ළමයා 1 : මේ බලන්න අපේ ඉස්කෝලෙ තැන තැන කුණු එකතු වුණාම මදුරුවෝ ඉබේටම බෝවෙනවා

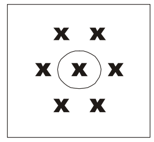
  මදුරුවා 2 : මේ කියන කොටම එන්නෙ. හොඳට බඩ පුරවගන්න පුළුවන්.

  ළමයා 2 : අපි එකතු වෙලා ඉක්මණට මේ ටින්, බෙලෙක්ක, ප්ලාස්ටික් කෝප්ප වතුර පිරෙන්නේ නැතිවෙන්න අයින් කරමු.

  මදුරුවා : අය්යෝ මට බිත්තර ගොඩක් දාන්න තිබුණ තැන නැති වුණා.
- සිසුන් වඩාත් කැමති ස්ථානයක් චිත්‍රයට නැගීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කීපයකට වෙන්කරන්න.
- ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයකට හෝ සිසුන් කැඳවාගෙන ගොස් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වෙන්ව රවුමට සිටගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකින්ම එක් සිසුවෙක් බැගින් රූප සටහනේ පරිදි රවුමේ මැදට කැඳවන්න.



- ඇට මල්ලක් හෝ බෝංචි මල්ලක් සෑම කණ්ඩායමකටම ලබා දෙන්න. (රවුමේ මැද සිටින සිසුවා හා රවුම වටා සිටින සිසුන් අතර දුර මීටර් 2ක් පමණ වීම සුදුසු ය.)
- රවුමේ මැද සිටින සිසුවාට බෝංචි මල්ල/ඇට මල්ල ලබා දෙන්න.
- එම සිසුවා වටා කුඩා රවුමක් ඇඳ ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන අතර ඉන් පිටතට නොපැමිණිය යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- මැද සිටින සිසුවා විසින් රවුමේ සිටින අනෙක් සිසුවෙකු වෙත ඇට මල්ල වීසි කරන අතර එය අල්ලා ගනු ලබන සිසුවා නැවත ඇට මල්ල රවුම මැද සිටින සිසුවාට යොමු කළ යුතු ය.
- මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට රවුම මැදට පැමිණීමට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන්න.
- රවුමේ මැද සිටින සිසුවා හා අනෙක් සිසුන් අතර දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කරමින් ද මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5

- විවිධ ශබ්ද සහිත එළිමහන් ස්ථානයකට සිසුන් කැඳවාගෙන යන්න.
- මැද සිටින ස්ථානයේ අවට පරිසරය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
- නිරීක්ෂණයේ දී ගස්වැල්, ගස්වල කොළ සෙලවෙන අයුරු, සතුන්ගේ හැසිරීම වැනි දේ කෙරෙහි සිසු අවධානය වඩාත් හොඳින් යොමු කරන්න.
- නිරීක්ෂණයේ දී දුටු චලන අනුකරණයට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සියලුම සිසුන්ට දෑස් වසාගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- අවට පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්දවලට හොඳින් සවන්දෙන ලෙස පවසන්න.

  උදා : * වාහනවල ශබ්ද

  * සතුන්ගේ නාද, . . . වැනි
- සිසුන්ට දෑස් විවර කරන ලෙස පවසන්න.
- දෑස් වසාගත් විට තමාට ඇසුණු ශබ්ද මොනවා ද යන්න අනුමාන කර ප්‍රකාශ කිරීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම ශබ්ද අනුකරණය කිරීමට සිසුන් තනි තනිව හා කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

- අවට පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි විවිධ වර්ණ සහිත ශාක පත්‍ර පන්ති කාමරයට රැස්කර ගන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් කණ්ඩායමකට එක් බ්‍රිස්ල් බෝඩ්එක බැගින් ලබා දෙන්න.
- එහි තමන් වටපිටාවේ දී දුටු කැමති රූපයක් සටහන් කරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

  උදා : * මල් පෝච්චියක්

  * ගසක කොළයක්

  * මලක්

  * පැපොල් ගෙඩියක්
- රැස්කර ගත් ශාක පත්‍ර යොදා ගනිමින් එම රූපය කොලාජ් නිර්මාණයක් සේ සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. අගය කරන්න.

16. තේමාව : අපේ උදවු ඕනෑ අය

නිපුණතා :
- සමාජයේ උදවු අවශ්‍ය අය හඳුනා ගෙන උදවු කිරීමට කටයුතු කරයි.
- සාර්ථකත්වය සඳහා සහයෝගයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
- අන් අයට උපකාරී වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
- අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය වර්ධනය සඳහා චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- සමාජයේ විවිධ අය පිළිබඳ සංවේදීතාව මතු කර දක්වන භූමිකා රංගනවල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් පල :
- පාසලේ දී හා නිවසේ දී උදව් අවශ්‍ය අයට උදවු කරයි.
- විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයන් කෙරෙහි සංවේදී ව කටයුතු කරයි.
- අන් අයගේ උදවු ලබා ගැනීමේ දී ආචාරශීලී ගති පැවතුම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන් යුතුව තවත් කෙනෙකුට උපකාරී වන නිර්මාණ කරයි.
- සහයෝගයෙන් සිදුකළ යුතු කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- අන් අය කෙරෙහි සංවේදී බවින් යුතු වීමේ වැදගත්කම තහවුරු කර ගනිමින් විවිධ භූමිකා රඟදක්වයි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

ක්‍රියාකාරකම 1 :

- පාසලේ දී හා නිවසේ දී අන් අය වෙනුවෙන් කළ හැකි උදවු මොනවා දැයි යන්න පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අවධානය යොමුවන ආකාරයට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- තමා විසින් අන් අය වෙනුවෙන් උදවු කළ අවස්ථා කිහිපයක් ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙහි දී නිවසේ දී කළ උදවු හා පාසලේ දී කළ උදවු වෙන් වශයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න.
- අන් අයට උදවු කිරීම මෙන්ම තමාට උදවු උපකාර කළ අයෙකුට ප්‍රතිඋපකාර දැක්වීම ද වැදගත් බව සාකච්ඡා කරන්න.
- එවැනි අවස්ථාවල දී භාවිත කළ යුතු යහපත් වචන හඳුන්වා දෙන්න.
  උදා : * කරුණාකර
  * ස්තුතියි වැනි ප්‍රකාශ පුරුද්දක් වශයෙන් භාවිතයට සිසුන් හුරු කරවන්න.
- මෙවැනි භාවිත සහිත නිරූපණ ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ව යොමු කරන්න.
- සිසුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 2 :

- නිවසේ දී හා පාසලේ දී අන් අයගේ උදවු උපකාර අවශ්‍ය අය පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- එවැනි අය වෙනුවෙන් අපට කළ හැක්කේ කෙබඳු ආකාරයේ උදවු ද, එවැනි උදවු ලබාදිය හැක්කේ කෙසේ ද, කුමන අවස්ථාවලදී ද, ඒ සඳහා වැඩිහිටියන්ගෙන් සහයෝගය ලබාගත හැක්කේ කෙසේ ද වැනි කරුණු සිසුන් සමඟ කතා කරන්න.
- සිසුන් විසින් නිවසේ දී අන් අයට සිදු කරන උදවුවක් දැක්වෙන චිත්‍රයක් ඇඳීමට සිසුන්ට අවස්ථා සලසන්න.
- අපගේ උදවු අවශ්‍ය වන අය කෙරෙහි සංවේදී ව උදවු උපකාර කරන අයුරු විදහා දැක්වෙන භූමිකා රංගනවල සිසුන්ට නිරතවීමට අවස්ථා සලසන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3 :

- ඇස් නොපෙනෙන, කන් නොඇසෙන, කතා කිරීමේ අපහසුතා සහිත, වෙනත් ශාරීරික ආබාධ සහිත, මහළු, . . . වැනි අයට උදවු කරන අවස්ථා සහිත පින්තූර සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සැම අයෙකුම එක හා සමාන හැකියාවලින් යුතු අය නොවන බවත්, එසේ නොවන අයට අප උදවු කළයුතු බවත්, ඒ ආකාරයට අපට කළ හැකි උදවු කෙබඳු ඒවා ද යන්නත් පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අවධානය යොමුවන සේ කතාබහක් ගොඩනගන්න.
- ඉහත සඳහන් ආකාරයේ උදවු අවශ්‍ය අය සමච්චලයට ලක් නොකළ යුතු බවත්, ඔවුනට උදවු කිරීම අපගේ යුතුකමක් බවත්, එසේ උදවු කිරීමෙන් අත්වන සතුට, සොම්නස වඩා උතුම් බවත් පැහැදිළි කරන්න.
- අප විසින් යම් අයකුගේ උදවු ලබා ගැනීමේ දී හෝ උදවු ඉල්ලීමේ දී ආචාරශීලී වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවත්, එය යහපත් පුද්ගලයකුගේ චරිත ලක්ෂණයක් බවත්, එවැනි ගුණාංග කුඩා කල සිට ම වර්ධනය කරගත යුතු ඒවා බවත් පහදා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

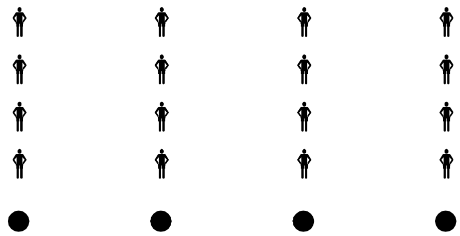
- අපේ උදවු ලැබිය යුතු වැඩිහිටියකුට ලබාදිය හැකි ආකාරයේ සුභපැතුම් පතක් නිර්මාණයට සිසුන් යුගල වශයෙන්/කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.
  උදා : * නිරෝගී සුවය ප්‍රාර්ථනා කරමින්
  * දීර්ඝායුෂ ප්‍රාර්ථනා කරමින්
- ඒ සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සපයා ගන්න.
- මෙම නිර්මාණය සඳහා ඉවතලන කඩදාසි, වියළා ගත් මල්, කොළ ආදිය ද විසිතුරු ආකාරයට යොදා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සුදුසු අවස්ථාවල දී මෙවැනි නිර්මාණ කරමින් ඒවා අන් අයට ලබා දී ඔවුන් සතුටට පත් කිරීමේ වැදගත්කම සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- මෙවැනි නිර්මාණ තවදුරටත් කිරීම සඳහා සිසුන් දිරිමත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 5 :

- අන් අයගේ සහයෝගය සහිතව සිදු කළ යුතු පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  උදා : - යම් සරල දර්ශනයක්/පින්තූරයක් පිටපත් කිහිපයකින් සකස් කර ගන්න. එම පින්තූරයේ සැම පිටපතක් ම විවිධ හැඩ සහිත කොටස් තුනකට වෙන් වෙන සේ කපා වෙන්කර ගන්න. කපාගත් එක් රූපයකට අදාළ කොටස් තුන එක් කවරයකට බැගින් වන සේ දමන්න.
  - සිසුන් කණ්ඩායම්වලට බෙදා සැම සිසු කණ්ඩායමකටම රූප කොටස් සහිත කවරයක් බැගින් ලබා දෙන්න.
  - රූප කොටස් නිවැරදිව ගළපමින් අදාළ රූපය නිර්මාණය කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න. සිසු නිර්මාණ අගය කරන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකමට සිසුන් පහසුවෙන් සහභාගි වූයේ නම් රූප කපන කොටස් ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් ක්‍රියාකාරකම නැවත සිදුකරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6 :

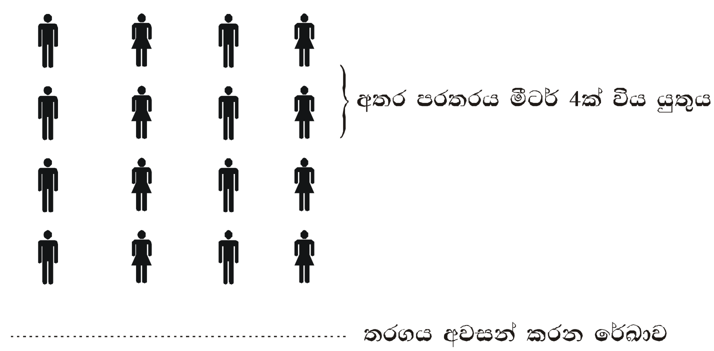
- පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් කරන්න.
- සැම කණ්ඩායමක් ම පේළි වශයෙන් සිටුවා තරමක් විශාල ප්‍රමාණයේ බෝලය බැගින් පේළිවල ඉදිරියෙන් ම සිටින සිසුන්ට ලබා දෙන්න.



- ගුරුතුමිය විසින් ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව එක් එක් පේළියේ ඉදිරියෙන්ම සිටින සිසුවා බෝලය තම දෙපා අතරින් දෙවන සිසුවා වෙත යොමු කළ යුතු ය.
- දෙවැනි සිසුවා ද ඒ ආකාරයට ම තෙවෙනි සිසුවා වෙත බෝලය යොමු කළ යුතු ය.
- මේ අයුරින් බෝලය පේළියේ අවසන් සිසුවා තෙක් යොමු කළයුතු අතර, ඉක්මණින්ම බෝලය පේළියේ අවසානය දක්වා යොමු කළ කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.
- එකිනෙකාට උදව් කරමින් සාමූහික ව එක් අරමුණකින් කටයුතු කිරීම නිසා ජය ලබා ගැනීමට පහසු වන බව පිළිබඳ ව ක්‍රීඩාව අවසානයේ දී තවදුරටත් ගුරුතුමිය විසින් අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 7 :

- තොප්පි කිහිපයක් සපයා ගන්න.
- පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. වරකට කණ්ඩායම් 3ක් හෝ 4ක් ඉදිරියට කැඳවන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි එම කණ්ඩායම් පේළියට සිටුවන්න. එක් එක් පේළියක සිටින සිසුන් දෙදෙනෙකු අතර දුර මීටර් හතරක් (04) පමණ වීම අවශ්‍ය ය. සෑම කණ්ඩායමකම සිටින පළමු සිසුවා අතට තොප්පිය බැගින් ලබා දෙන්න.



- ගුරුතුමිය විසින් ලබා දෙන සංඥාවකට අනුව සෑම කණ්ඩායමකම පළමු සිසුවා දිවගොස් තම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාගේ හිස මත තොප්පිය පැළඳවා එම දෙවන සිසුවාගේ ස්ථානයේ සිටගත යුතු ය.
- මේ අයුරින් කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවා, තෙවන සිසුවාගේ ද, තෙවන සිසුවා සිව්වන සිසුවාගේ ද ආදි වශයෙන් හිස මත තොප්පිය පැළඳවා එම ස්ථානවල සිටගත යුතු ය.
- මේ අයුරින් කණ්ඩායමේ අවසන් සිසුවා තෙක් මෙම ක්‍රියාව සිදු කරන්න. කණ්ඩායමේ අවසානයේ සිටගෙන සිටින සිසුවා තොප්පිය පැළඳ තරගය අවසන් කරනු ලබන රේඛාව දක්වා දිව යා යුතු ය.
- තරගය අවසන් කරන සීමාව දක්වා ඉක්මණින් පැමිණෙන කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.
- අවසානයේ දී කණ්ඩායමක් වශයෙන් එක් අරමුණකින් කටයුතු කිරීම නිසා ජය ලබා ගැනීමට පහසු වන බව පිළිබඳ ගුරුතුමිය විසින් අවධාරණය කරන්න.