

දයාබර දෙමාපියනි, වැඩිහිටියනි,

මේ දිනවල දරුවන් සමග නිවසේ සිටින ඔබට විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දරුවන්ට අවශ්‍ය විෂය පෝෂණය මෙන්ම දරුවාගේ විවිධ වූ හැකියාවන් වැඩිදියුණු කර ගැනීමට අවස්ථා ලබා දීමටද හැකිවේ. එනම් සංවිධානාත්මක බව, නායකත්ව හුරුව, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, නායකත්වයට ගරු කිරීම ආදී ගුණාංග වැඩි දියුණු කරගත හැකිය. එසේම පරිසරය සමග යහපත්ව ගනුදෙනු කිරීමේ හැකියාව ලැබේ. මේවා ඉගෙනීමට මෙන්ම ජීවත් වීමට දරුවාට අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ නිසා විශය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දරුවන් අනිවාර්යයෙන් යොමුකරවන්න.

**සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**

**ප්‍රාථමික අංශය**

**සැකසුම ~ W.D.G.M. ටීකිරි සිරි කුමාරි**

**ගුරු උපදේශක**

**දෙහිඹව්ව අධ්‍යාපන කලාපය**

**3 ශ්‍රේණිය**

**පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්**

**✽පෝෂණ රොටියක් හදමු.**

“ දුවේ, පුතේ අපි අද පෝෂණ රොටියක් හදන්නයි සුදානම් වෙන්නේ. ඒ සඳහා ඔබේ නිවසේ සිටින වැඩිහිටි අයෙකුගේ උදව් අවශ්‍ය වෙනව. ඇයි දන්නවද ගින්නදර අවශ්‍ය වෙනවනේ”

✽ අවශ්‍ය දෑ,

පාන්පිටි, කැරටි, පොල්, මුගුනුවැන්න හෝ ගොටුකොල වැනි පළා වර්ගයක්, රතු එෂු (මේවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩිහිටි අයෙකුගේ උදව්වෙන් සපයා ගන්න.)

- කැරටි , පළා වර්ගය සහ එෂු සුද්ද කර හොදින් සෝදා සිහින්ව කපා ගන්න.
- දැන් පාන් පිටි , පොල් ,කපා ගත් කැරටි පළා වර්ග එෂු සමග ලුනු අවශ්‍ය පරිදි දමා මිශ්‍ර කරන්න.
- ජලය ස්වල්පයක් දමා හොදින් අනන්න.
- පිටි ගුලියක් වන සේ සාදා ගන්න.
- එය රොටියක් සේ තුනී කර රොටි තැටියට දමා වැඩිහිටි අයෙකුගේ උදව් ඇතිව පුලුස්සා ගන්න.
- දැන් ආහාර ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු අනුගමනය කරමින් නිවසේ සියලු දෙනා සමග බෙදා ගනිමින් ආහාරයට ගන්න.
- මතකයිනේ ආහාර වගේම ජලයත් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය කරන්න.
- ඉදිරි දිනකදී මෙවැනි ආහාරයක් සකසා ගැනීමට අවශ්‍ය පළා වර්ගයක් ඔබේ ගෙවත්තේ සිටවන්න.