14 තේමාව

අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

5 ශ්‍රේණිය

සැකසුම - කෑ/මාව / පහළතඹවිට ප්‍රා.වි/ඩී.ආර්.බී.ධනසේකර

ඉගෙනුම යනු චර්යාවේ ඇතිවන වෙනසකි. සියලු මිනිසුන්ට යහපත් ඉගෙනුමක් මඟින් යහපත් චර්යා රටාවන් උගත හැකි ය. යහපත් චර්යා රටාවන් ඇති යහපත් මානව ගුණදම්වලින් සපිරි මිනිසුන් රටකට මහඟු සම්පතක් වෙති. ලොව ඇති සියලු භෞතික සම්පත්වල නිර්මාණකරුවා මිනිසා ය.මිනිස් සිතට කළ නොහැක්කක් නොමැත යහපත් මිනිසෙකුට යහපත් ලොවක් තැනිමට දායක විය හැකි ය. බෙහෝ මිනිස්සු තමා වෙනස් නොවී ලෝකය වෙනස් කිරිමට උත්සාහ කරති.

වඩාත් යහපත් සමාජයක පදනම වන්නේ තමා ද ප්‍රතිජනනාත්මක ව වෙනස් වෙමින් අන් අය ද වෙනස් කරන්නට දායක වන පුරවැසියෝ ය. එවන් පුරවැසියන් බහුතරයකින් යුත් අනාගත සමාජයක පදනම ශක්තිමත් කිරිම සඳහා අත්දැකීම් ලබා දීම සඳහා මෙම තේමාව සකස්කර ඇත

පවතින කොරෝනා වසංගතය හමුවේ ඉගෙන ගන්න පුංචි ඔයාලට ගෙදර ඉදන් මෙම තේමාවේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිමට පහසුවන ලෙස මෙම පැවරුම සකස්කර ඇත ඔයාලා එක් එක් ක්‍රියාකාරකමක් අවසානයේ ඇති ප්‍රශ්න වලත් පිලිතුරු සපයන්න.

1 ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දෑස පියාගෙන දිනපතා කරන වැඩ කටයුතු සිහිකරන්න. උදේ අවදි වු මොහොතේ සිට නින්දට යන මොහොත දක්වා ඔබේ හැසිරීම් මතකයට නඟන්න. ඉතා ඉක්මනින් , වැඩි මහන්සියක් නොගෙන ඔබට වෙනස් කර ගත හැකි යහපත් වෙනස්කම් මොනවා දැයි සිතන්න එයින් එක් යහපත් වෙනස්කමක් හෙට සිට ආරම්භ කිරීමට අධිෂඨාන කරන්න " මම හෙට සිට මගේ හැසිරීම ඒ අයුරින් ම වෙනස් කරනවා" යි යනුවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න

දෑස ඇර ගෙදර හැමොටම ඇසෙන පරිදි මෙම කවි පන්තිය ගායනය කරන්න

1.
සිරිමත් මගෙ සකි
යහපත් ළමයෙකි
නුවණත් ඇත්තෙකි
වැඩටත් සමතෙකි

2.
උදයම පුබුදී
මුහුණට දිය දී
කුලදෙවි නමදී
ගේ දොර අමදී

3.
පාඩම් කරනට
පතපොත ගෙන සිට
සිත වෙන දෙයකට
නො හරී කිසි විට

4.
වෙලාව නො වැරැද
කෑමට ආ සඳ
ඔහුට වඩා සොඳ
මහතෙක් කවරෙ ද?

5.
පාසල් යන්නේ
දෙව්ලොව මෙන්නේ
දැක දරුවන්නේ
මුහුණු පිපෙන්නේ

6.
එහි කියැවීමට
ලියුමට ගිණුමට
කවි ගී කීමට
දෙවැනි ද කා හට

7.
සෙල්ලම් පොළොහි ද
සිරිමතු දුටු සඳ
'එනු' 'එනු' යැයි සෙද
නොකියන්නෙක් කොද

8.
නින්දට යන තැන
කුලදෙවි වඳිමින
කටයුතු පසු දින
සලකයි නුවණින

9.
වැඩිහිටියන් හට
දන්වා නිසි කොට
කටයුතු කරනට
කැමතිය හැම විට

10.
හොඳ දේ සුතුමත්
සිතූ දේ කීමත්
කී දේ කැරුමත්
නො හරී සිරිමත්

11.
මා පිය සහ ගුරු
නෑදෑ සොහොවුරු
සැමට ම කීකරු
සැපතෙකි මේ දරු

පුංචි ඔයාලත් සිරිමත් වගේ දරුවෙකු වන්නට නම් ඔබේ චර්යා රටාවන් වෙස් කරගත යුතුයි. යහපත් චර්යා, අයහපත් චර්යා ලෙස චර්යා වෙන් කර ඇත මොනවාද යහපත් චර්යා කියන්නේ අපිටක් හොඳක් සිද්ධ වෙන අපි අවට ඉන්න අයටත් හොඳක් වන පුරුදු යහපත් චර්යා ලෙ සැකකේ

උදා:

උදෙන්ම නැගිටිම

මුහුණ සෙදිම

දෙමාපියන්ට කීකරුවිම

පොත් පාඩම් කිරිම

ගේ දොර ඇමදිම

වැඩිහිටියන්ට සැලකිම

අයහපත් චර්යා කියන්නේ අපටත් අවැඩක් සිද්ධ වෙන අනික් අයටත් අවැඩක් වන චර්යා

උදා :

දවස තිස්සේම රූපවාහිණී නැරඹීම

රන්ඩු කිරීම

ක්ෂණික ආහාර නිතර ගැනීම

දවස තිස්සේම නිදා ගැනිම

අපිට වෙනස් කරගත හැකි පුරුදු කිහිපයක්

1 උදෙන්ම නැගිටිම නිදාගත් ස්ථානය පිළිවෙලකට සකස්කිරීම

2 උදේට බොන කිරි වෙනුවට කෙළ කැඳ, තැබිලි, පොල් වතුර පානය කිරිම

3 ක්ෂණික ආහාර වෙනුවට පලතුරු ආහාරයට ගැනීම

- ඔබ කළයුතු අභ්‍යාස
    - ✓ නිවාඩු කාලයේදි ගෙදර සිට පාසලෙදී ඔබ නිරතවු ක්‍රියාකාරකම් දිගටම කරගෙන යන්න

උදෑසන ආගමික වතාවත්

සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

ශරීර සුවතාවයට සූර්‍ය නමස්කාරය

යහළුවන්ගේ උපන් දිනයට සුභ පැතිම

නිවසේ කසළ බැහැර කිරීම

- ✓ ඊට අමතරව

ගෙවත්තේ මල් පාත්තියක් සකස් කිරීම

තෝරාගත් ස්ථානයක් සුන්දරව සකස් කිරීම උදා: පොත් මේසය, බුදු මැඳුර

- ✓ පාසලේ පංති කාමරයේ සිදු කළහැකි වෙස්කම් තුනක් ලියන්න
- ✓ ඔබ වෙනස් කළ ස්ථානයේ පෙර පැවැති තත්වය හා දැන් පවතින ස්වභාවය චිත්‍රයට නගන්න

ක්‍රියාකාරකම 2

පාසල තුළ හෝ පාසලින් පිටතදි අන් අය වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකි උදවු

පාසලේ දි

- උදවු අවශ්‍ය අයට ඉගෙනුම් උපකරණ ලබාදීම
- ආහාර නොමැති අයෙකුට ආහාර ලබා දීම
- පන්තියේ අතපසු වු පාඩම් කියා දීම
- ගිලන් වු පුද්ගලයින්ට උපස්ථාන කිරීම
- වැඩිහිටි නිවාස ළමා නිවාසයකට අවශ්‍ය උපකාර කිරීමට දෙමාපියන් සමග යාම

- ✓ ඔබ කළයුතු අභ්‍යාස

ඔබේ පාසලේ දි ඔබට කළ හැකි උදවු තුනක් ලියන්න

ක්‍රියාකාරකම 3

පාසලින් බැහැර ව උදවු කළ හැකි පුද්ගලයන්, අවස්ථා අපට හමුවේ අසල් වැසියෙකුට/යහළුවෙකුට/ ඥාතියකුට/වැඩිහිටියකුට උදවු අවශ්‍යවන අවස්ථා හා එවැනි අවස්ථාවක පිහිට වන්නේ කෙසේ ද

කුසගින්නෙන් පෙළෙන්නකුට ආහාර ලබා දීම

අසරණ පවුලකට වියලි ආහාර ලබා දිම

ආබාධිත අයෙකුට පිහිට විම

අසල් වැසියකු රෝගි වු වි පිහිට විම

නිරෝධායන පවුලකට ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා දීම

අසල් වැසියකුගේ අවමංගල්‍ය අවස්ථාවක දි දෙමාපියන් පිහිටවන ආකාරය උදා: ආහාර ලබා දිම ,අවසන්කටයුතු සිදුකරන සුසාන භූමියේ කටයුතු,මරණ දැන්විම් කොඩි දැමිම

ආබාදිත අයෙකුට පිහිට වියහැකි අයුරු දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න

මෙම පවුල ඔබේ ගමේ නම් උදවු වන ආකාරය ලියන්න

දේශගුණික/ කාලගුණික/විපර්යාස හමුවේ සුනාමි/ගංවතුර/ නාය යෑම් අවස්ථාවලදී උදවු වන ආකාරය දැක්වෙන විඩියෝ කිහිපයක් අන්තර්ජාලයෙන් නරඹන්න

- අන් අයගේ ගරුත්වය රැකෙන පරිදි උදවු කිරීම ඉතාමත් වැදගත්
- තම ආරක්ෂාව සැලකිල්ලට ගනිමින් අන් අයට උදවු කළ යුතුයි

ඔබ අන් අයට උදවු කරන සිද්ධියක් චිත්‍රයට නඟන්න

ක්‍රියාකාරකම 4

මේ රටේ අනාගතය වන ඔබ ජිවිතයේ සෑම අතින්ම හොඳ පුරවැසියකු ලෙස කටයුතු කිරීමට උත්සුක වි තමාගේ චරිතය තුළින් අන් අයට ආදර්ශයක් විමට කටයුතු කළ යුතුයි. ඒ නිසා ඔබ ලොව ජයගත් සාර්ථක මිනිසුන්ගේ ජිවිත කථාවන් පිළිබඳව තොරතුරු සොයන්න.

මෙම ඡායාරූප වල සිටින පුද්ගලයින්ගේ තොරතුරු අන්තර්ජාලය හරහා හෝ පුවත්පත් මගින් සොයන්න

ඔබේ ගමේ ධනවත් ව්‍යාපාරිකයන් ,රාජ්‍ය නිලධාරීන් පිළිබඳව පහත තේමා යටතේ දෙමාපියන්ගෙන් හෝ වැඩිහිටියකුගෙන් තොරතුරු ලබා ගන්න

- එම පුද්ගලයා වැදගත් වන්නේ ඇයි
- ඔහු/ඇයට මිනිසුන් ආදරය කරන්නේ ඇයි ?
- ඔහු/ඇයගේ ළමා කාලය ගතවූයේ කෙසේ ද?
- ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවන තතත්වය ඉහළ නංවාගෙන ඇත්තේ කෙසේ ද? (අධ්‍යාපන කටයුතු ඇතුළුව)
- ඔයින් අපට ගතහැකි ආදර්ශ මොනවා ද?

- අනාගතයේදී ඔබ යහපත් පුරවැසියකු ලෙස රටට කරන සේවය ලියන්න

ක්‍රියාකාරකම 5

නිවසේ භාවිත කිරීමෙන් පසු ඉවත් කරන අපද්‍රව්‍ය හෙවත් බැහැර කරන සියලු ම දේ අඩංගු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න

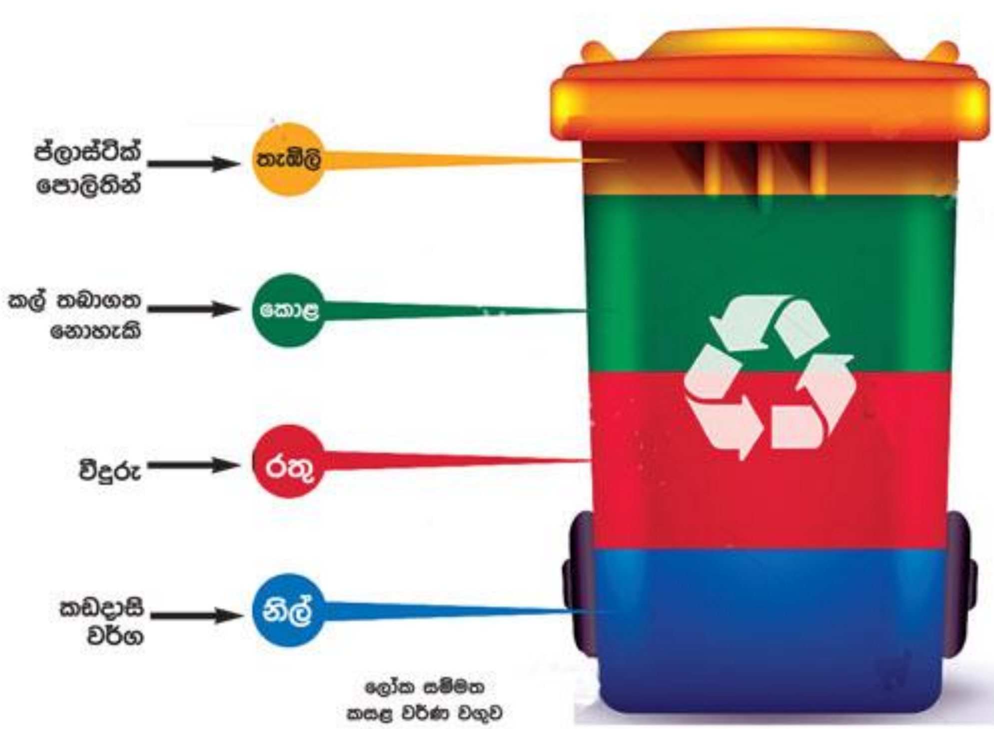
- දිරන කසළ
- දිරාපත් නොවන ඝණ අපද්‍රව්‍ය
- විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික් අපද්‍රව්‍ය

කසළ
කළමනාකරණය
සහ
3R
Reuse
Reduce
Recycle
PAPER
GLASS
ORGANIC

දිරන කසල හැකිතාක්
කොම්පෝස්ට් කරන්න

ඉලෙක්ට්‍රොනික් අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානවෙත භාරදෙමු

විදිමත් ලෙස කසළ බැහැර කරමු සම්මත වර්ණ හඳුනාගනිමු



පරිසර හිතකාමී ද්‍රව්‍ය භාවිතයට හුරු වෙමු

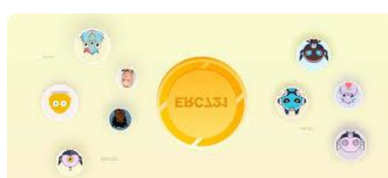
- ✓ ප්ලාස්ටික් වෙනුවට මැටි භාණ්ඩ ගනිමු
- ✓ ප්ලාස්ටික් ඉදියාප්ප වට්ටි වෙනුවට වේවැල් වට්ටි ගනිමු
- ✓ උණ බම්බුවේ පිට්ටු රස විදිමු

නිවසේ ඔබේ කාමරයේ ඉවතලන දේ දැම්මට කසළ බඳුනක් සකස් කරන්න

ක්‍රියාකාරකම 6

1 පියවර

- පාසල් කාලය තුළ විවිධ අවශ්‍යතා මත පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට යාමට සිසුන්ට සිදු වේ.
- ඒ සඳහා අවසර පත්‍රයක් ලෙස භාවිත කළ හැකි නිර්මාණාත්මක කාඩ් පතක් (Token)සකස් කරන්න. ඒ සඳහා පහත ද්‍රව්‍ය සපයා ගන්න
    - ✓ ඝනකම් කාඩ්බෝඩ්(Box board) 8cm×5cm
    - ✓ ෆැබ්රික් පේන්ට් කිහිපයක්
    - ✓ පින්සල් කීපයක්
    - ✓ කඩදාසි කැපිමට ගන්නා පිහියක්(paper cutter)
    - ✓ සවිමත් නූල් (කෝඩ් නූල්) 12 cm
    - ✓ බයින්ඩර් ගම්
    - ✓ හිල් විදිනයක්
    - ✓ එල්ලීමට ප්‍රමාණවත් තරම් කොඩ් නූල් ටැග් /tag
- කාඩ් බොඩ් කැබැල්ලේ දෙපැත්තම පාට කරන්න
- එක් පැත්තක කැමැති නිර්මාණයක් කරන්න ඔබේ නම කුඩාවට ලියන්න
- හරි මැදින් සිදුරක් විද නූල දමන්න
- තවත් එවැනිම කාඩ් පතක් හදා පරිත්‍යාග කරන්න



පියවර 2

- අපේ අතීත මුතුමිත්තන් විසින් භාවිත කරන ලද අපෙන් වියැකී යන ඉපැරණි වටිනා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු (දේශිය ඥානය හා අනන්‍යතාවකින් යුතු භාවිත) වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගන්න අන්තර්ජාලය මගින් ද සොයන්න පොත් පිංචක් සකස් කරන්න
    - ✓ කෙම් ක්‍රම
    - ✓ වාරි කර්මාන්තය
    - ✓ හෙළ වෙදකම
    - ✓ කැවිලි පෙවිලි වර්ග
    - ✓ කෘෂිකාර්මික ශිල්පීය ක්‍රම
    - ✓ මූර්ති කැටයම් කලා ශිල්ප ක්‍රම
    - ✓ වියමන් ක්‍රම

ක්‍රියාකාරකම 7

පිරමිඩ හදමු

ගෙදර පවුලේ සෑම දෙනාම සම්බන්ධ කරගෙන තට්ටු 5 ක පිරමිඩයක් හදමු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

විවිධ ප්‍රමාණයේ ටින්/ලී කුට්ටි

ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන්න එක් අයෙකු ආරම්භය ලබාදෙන්න

මුලින්ම යට තට්ටුවට ටින් 05 ක්

දෙවන තට්ටුවට ටින් 04 ක්

තුන්වන තට්ටුවට ටින් 03ක්

ශතරවන තට්ටුවට ටින් 02ක්

පස්වනතට්ටුවට ටින් 01 ක් අඩු කාලයක් තුළ පිරමිඩ සෑදූ අය දිනුම්

ක්‍රියාකාරකම 8

- යහපත් චර්යා පිළිබඳ ව කියවෙන කවි,ගීත හැකි තරම් සොයාගන්න
- පහත ගීත අන්තර්ජාලයෙන් සොයා ගායනය කරන්න
  - ❖ සිසිර ප්‍රනාන්දු ගායනය කරන - දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න
  - ❖ ආචාර්ය නන්දා මාලනි ගායනය කරන - මේ ලස්සන ඇස් තියෙන්නේ
  - ❖ දමයන්ති ජයසූරිය සහ නුවන් නයනජිත් ගායනය කරන ආ මඟ කෙටි යායුතු මග දුරයි
  - ❖ නිර්මලා රණතුංග සහ සෙව්වන්දි රණතුංග ගායනය කරන සිනා මල් ගොඩක් පාර දෙපැත්තේ

✓ යහපත් චර්යා ගැන කවි පන්තියක් නිර්මාණය කරන්න