

# 3 ශ්‍රේණිය පරීසරය

## 2021-1<sup>වන</sup> කකය අපේ යහපැවැත්ම



අර්ථ සම්පන්න සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගැනීමේ දී යහප්වන පුරුදු තුළින් පෝෂණය වීම අවශ්‍ය වේ. කායික, සමාජ හා චින්තනවේගී සුවබරතාවෙන් අනුනව ජීව අජීව වස්තූන් සමඟ මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවක් තුළින් සාර්ථකත්වය භුක්ති විඳින්නට අනලස් පුද්ගලයෙකු රටට දායාද කිරීම අවශ්‍ය වේ.

සරල දිවි පැවැත්ම, අන්‍යෝන්‍ය සහදනාවයෙන් යුතු ව කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියා කිරීම, අභියෝග ජය ගනිමින් සාර්ථක තීරණවලට එළඹීම, ශාරීරික හා මානසික සුවබරතාව උදෙසා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙමින් විවේකය අර්ථසම්පන්න කර ගැනීම, සමාජයට යහපත් නිර්මාණවලින් දායක වෙමින් කලාකාමී හැඟීම්වලින් යුතු ව සන්තුෂ්ටිය භුක්ති විඳීම සඳහා යෝග්‍ය රසඳනාව වර්ධනයට සමත්කම් දක්වන්නකු බිහි කිරීම මෙම තේමාව මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

**සැකසුම - නිසිත හෙට්ටිආරච්චි**  
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

# 1. තේමාව : අපේ යහ පැවැත්ම

යහ ගුණ ධර්මයන්ගෙන් පෝෂණය වෙමින් එකී ගුණධර්ම ප්‍රදර්ශනය වන පරිදි හැසිරීම ජීවිතය අර්ථ සම්පන්න කිරීමට හේතු වේ. නීතිගරුක ව, වගකීම්වලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් සරු ආත්මාභිමානයෙන් යුතු ව ජීවත් වීම තව දුරටත් අර්ථ සම්පන්න භාවය තිවු කිරීමට හේතු පාදක වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට උචිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව සුරකිමින් අන් මතවලට සමසිතින් යුතු ව ගරු කරමින්, ජය පරාජය එක සේ විඳ දරාගන්නා නිර්මාණශීලී ජීවිත සංවිධානයට හුරු වන්නකු අප විසින් නිර්මාණය කළ යුතු ය.

ඒ අනුව ඒ සඳහා අවශ්‍ය පුහුණුව හා මඟ පෙන්වීම මෙම තේමාව යටතේ සිදු කිරීම අපේක්ෂාව වේ.

- නිපුණතා :**
- මනා සංවිධානයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් තම කටයුතු සාර්ථක ව සිදු කර ගනියි.
  - යහගුණ අගය කරමින් ඒවා පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කරයි.
  - වගකීම් ඉටු කරමින් පොදු කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙයි.
  - නීතිරීති අගය කරමින් නීතිගරුක ව හැසිරෙයි.
  - අපේ යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉඩහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
  - ශාරීරික සහ මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
  - යහපත් හැසිරීම් පිළිබිඹු කරන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැලෙයි.
- ඉගෙනුම් පල :**
- ආත්ම අභිමානයක් ඇති ව පන්ති කාමරයේ හා පාසලේ කටයුතුවලට සහභාගි වෙයි.
  - පාසලේ හා පන්තියේ තමාට බලපාන නීතිරීති හඳුනා ගෙන ඒවාට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
  - වෙලාවට පාසලට පැමිණ, ගුරුවරුන්ට විදුහල්පතිවරයාට ගෞරවයෙන් යුතු ව සලකයි.
  - තමා තුළ ඇති හැකියා හඳුනා ගෙන නිර්මාණවල යෙදෙයි.
  - සරල නීති රීති සහිත ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් විනෝද වෙයි.
  - සැලැසුම් සහගත ව කටයුතු කිරීමේ හුරුකම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - පන්තියේ සිටින අනෙක් සිසුන් පිළිගනිමින් සෑම දෙනාට ම ගෞරව කරමින් කටයුතු කරයි.
  - ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් පරාජය පිළිගනිමින් හා ජයග්‍රහණය හොඳින් භුක්ති විඳිමින් කටයුතු කරයි.
  - පාසල තුළ හා පන්තියේ කරන ආගමික කටයුතුවලට කැමැත්තෙන් යුතු ව සහභාගි වෙයි.
  - සමාජය පිළිගත් යහගුණ ඉස්මතු කරන ආකාරයේ භූමිකා රංගනවල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
  - යහගුණ ගැන කියවෙන ගීත හා කතන්දර කියමින් හා ගයමින් වින්දනයක් ලබයි.

- ඔබ පාසලේදී සිදු කළ සමනලයෝ - දළඹුවෝ ක්‍රියාකාරකමේදී ගුරුවරයා කියන දේ නිවැරදි ව පිළිපදින අය සමනලයන්ගේ පැත්තටත්, කියන දේ නිවැරදි ව පිළිපැදීමට අපොහොසත් වන පිරිස දළඹුවන්ගේ පැත්තටත් යොමු කෙරිණි. සමනලයන්ගේ සහ දළඹුවන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයකි.

**උපදෙස් නිවැරදි ව පිළිපදින අය - සමනලයන්**

.....

.....

.....

.....

.....



**උපදෙස් නිවැරදි ව පිළිපැදීමට අපොහොසත් වන අය - දළඹුවන්**

.....

.....

.....

.....

.....



- පාසලේදී ගුරුතුමිය හෝ විදුහල්පතිතුමා හෝ විසින් පිළිපදින ලෙස දැනුම්වත් කොට සිසුන් විසින් පිළිපදින දේවල් කිහිපයකි.

1. පාසල පටන් ගන්නා වේලාවට ප්‍රථම ව නිසි සූදානමකින් පැමිණීම.
2. කාලවිෂේෂ අවසන් වන වේලාවට අවනත ව වෙනත් විෂයකට සූදානම් වීම.
3. විවේක කාලයට අවනත ව කටයුතු කිරීම.
4. ආගමික කටයුතුවල දී කාලයට අවනත වීම.
5. විශේෂ සංනිවේදනවලට අවනත ව තම කාර්යය ඉටු කිරීම.
6. පාසල ඇරෙන වේලාවට අවනත ව කටයුතු කිරීම.

.....

- අපට යහපත් දේ කියා දෙන අය හඳුනා ගන්න.

.....

.....

.....

.....

.....



- යහපත් දේ සිදු කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන කිහිපයකි.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- පාසලේදී යහපත් දේ සිදු කිරීමෙන් අපට ලැබිය හැකි විශේෂ තනතුරු කිහිපයකි.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- යහපත් දේ සිදු නොකිරීමෙන් අපට මගින් සිදුවිය හැකි ගැටලු කිහිපයකි.

1. පාසලට පැමිණීමේ දී වැඩිහිටියන්ට උසුළු විසුළු කරමින් පැමිණීම හා ඒ මගින් සිදුවිය හැකි ගැටලු
2. පාසලට පැමිණීමේ දී රංචු වශයෙන් පැමිණීම හා ඒ මගින් සිදු විය හැකි ගැටලු
3. ජාතික ගීයට/පාසල් ගීයට සිරුවෙන් නොසිටීම නිසා සිදු විය හැකි ගැටලු
4. පාසලේ සුන්දරත්වයට හානි කිරීම (ගස්වලට පොලු ගැසීම, බිත්ති අපිරිසිදු කිරීම) නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු
5. අන පය සේදීම, වැසිකිළි කැසිකිළි සුදුසු පරිදි භාවිත නොකිරීම හා ජලය අපතේ යාම නිසා ඇති වන ගැටලු



- යහපත් පුරුදු ඇති කිරීමට උදව් වන ආදර්ශ වැකි, පංති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය. උදා : අපි වැඩිහිටියන්ට උසුළු විසුළු නොකරමු.

.....

.....

.....

.....

.....

- "අපේ පාසලට අපෙන් තැගී" නමින් ක්‍රියාත්මක කෙරෙන, ලස්සන මල් පාත්තිය නම් වූ ක්‍රියාකාරකමේදී ඔබ විසින් මල් පාත්තිය සකස් කළ අනුපිළිවෙළ හඳුනා ගන්න.

.....

.....

.....

- මෙම ක්‍රියාකාරකමේදී ඔබ විසින් ඉගෙන ගත් දේ හඳුනා ගන්න.



1. සාමූහික බව.
2. අන්‍යෝන්‍ය උදවු උපකාර කිරීම.
3. ආරක්ෂාකාරී ව හැසිරීම.
4. අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකීම.
5. කාර්ය නිසියාකාර ව නිම කිරීම.
6. බෙදාහදා ගැනීම.
7. ආත්මාභිමානය.
8. නායකත්ව කුසලතා ඇති කිරීම.
9. උපකරණ භාවිතය.
10. ජීවන හුරුවකට මග පෙන්වීම.

මෙහිදී කඩිනමින් මල් පිපෙන මල් වර්ග පැල කිරීමටත්, පසු ව මල් පිපුණු පසු තම පන්ති කාමරයට, බුදු මැදුරට, කාර්යාලයට, අනෙක් පන්තිවලටත් මල් පොකුරක්/වට්ටියක් ත්‍යාගයක් ලෙස ලබාදීමටත් කටයුතු කරන්න.

- මෙයට අමතර ව, 'යහළුවෝ එකතු වී කළ හොඳ වැඩ' ප්‍රදර්ශනය කරන්න. දිරන කසළ, නොදිරන කසළ දැමීම සඳහා යහළුවන් සමඟ එකතු වී කසළ බඳුන් සකසන්න. මෙම පුරුද්ද පන්ති මට්ටමින් සිදු කරන අතර ආහාර ගැනීමෙන් පසු ප්‍රධාන කසළ ඉවත් කිරීම දක්වා දෙමාපිය සහයෝගයෙන් කසළ බැහැර කිරීමට යොමු වන්න.

- ගුරුතුමියගේ සහයෝගයෙන් '.....' ක්‍රීඩාව සිදු කරන්න.

01. සියලු ම සිසුන් එළිමහනට රැගෙන යන්න.
02. සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා ගන්න.
03. කණ්ඩායම් දෙකේ සිසුන් එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක් සිසුවා ලෙස පේළි දෙකකට (2m ක් පමණ පේළි අතර දුර) ස්ථානගත කරවන්න.
04. සිසුන් දෙදෙනෙක් පමණක් ඉදිරියට කැඳවාගෙන පේළි දෙක ඉදිරියෙන් මුහුණට මුහුණ බලාගෙන සිටින සේ සිටීමට යොමු කරන්න. (මෙම සිසුන් දෙදෙනා ද 2m ක් දුර සිටින සේ.)
05. පසු ව ඔබ විසින් තරු සලකුණු ඇතුළත් කර සකසා ගත් 'මැපික් පෙට්ටි දෙක' ඉදිරියේ සිටින සිසුන් හිස මත තබන්න. (මංජුසාවල ඇති දේ නොපෙනෙන ලෙස තිබිය යුතු යි.)
06. එම සිසුන් දෙදෙනා දකුණු අතින් පමණක් හිසේ ඇති පෙට්ටිය ගෙන තම පේළියේ සිටින සිසුන්ගේ හිසට උඩින් තැබීමට යොමු කරන්න. පේළිවල සිටින සිසුන් සෙමෙන් හිස මත තිබෙන මැපික් පෙට්ටිය නොඅල්වා පසුපසට හැරී දකුණු අතින් රැගෙන අනෙක් සිසුවාගේ හිස මත තැබීමටත් යොමු කරවන්න.
07. මෙලෙස සියලු ම සිසුන් මැපික් පෙට්ටිය බිම නොවට්ටා ක්‍රීඩාවේ යෙදී අවසන් වූ පසු අවසානයට ම සිටින සිසුවා දුවවිත් මංජුසාව හිස මත තබාගෙන නොඅල්වා, ගුරුවරයාගේ හිස මත මැපික් පෙට්ටිය තැබිය යුතු බවත් උපදෙස් දෙන්න.

08. කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් ද ගුරුවරයා අසලට දුවගෙන වින් රවුමකට සිටිය යුතු බවට ද උපදෙස් දෙන්න. පළමු ව පැමිණෙන කණ්ඩායම ගුරුවරයාගේ දකුණු පසින් ද, දෙවන ව පැමිණෙන කණ්ඩායම ගුරුවරයාගේ වම් පසින් ද සිටගැනීමට පවසන්න.
09. කණ්ඩායම් දෙක ම නිවැරදි ව ක්‍රීඩාවෙන් ජය ගන්නා තෙක් කටයුතු කර ගුරුවරයා වටේ සියලු සිසුන් රවුම් දෙකකට රැස් කොට

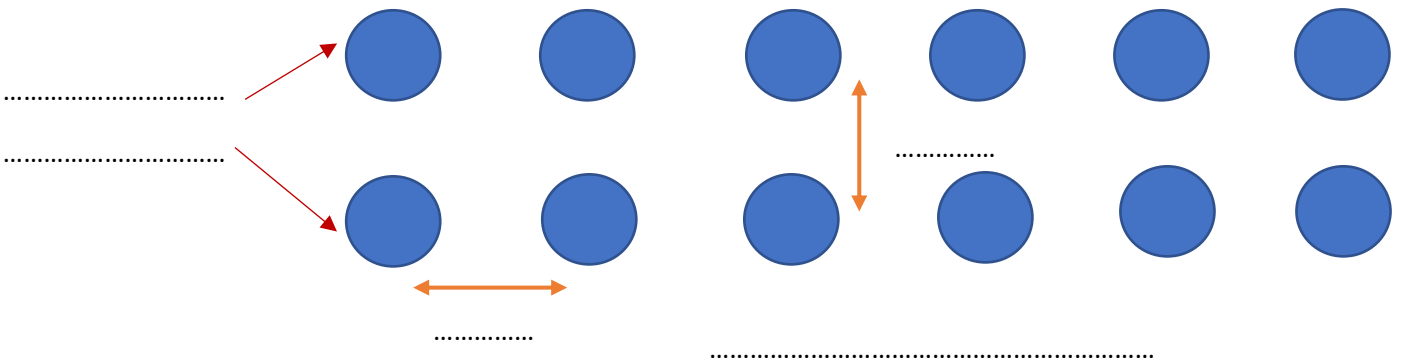
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

නිසා තරගය පහසුවෙන් ජය ගැනීමට හැකි වීම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

10. ඉහත තත්ත්වයන් යටතේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගෙන් සිදු වූ අඩුපාඩුවට සමාව අයැදීමටත්, හැවත එවැන්නක් සිදු නොවීමට කටයුතු කරන බවට ප්‍රකාශ කිරීමටත් යොමු කරවන්න.
11. ප්‍රථමයෙන් ම ජයග්‍රහණය කළ කණ්ඩායමට ප්‍රථමයෙන් අත්පොළොසන් හඬක් සියලු දෙනා සමඟ ද, දෙවනුවට ජය ගත් කණ්ඩායමට ඉන් පසු ව අත්පොළොසන් ලබාදීමට ද යොමු කරන්න.
12. පසු ව මැජික් පෙට්ටියේ ඇති තරු සලකුණු මුලින් ජයගත් කණ්ඩායමේ සිසුන්ට ප්‍රථමයෙන් ද, දෙවනුවට ජය ගත් සිසුන්ට දෙවන ව ද, ලබා දී, දැන් අල්ලා ඔසවා

.....

යන වාක්‍යය ශබ්ද හඟා පැවසීමට යොමු කරන්න.



- එළිමහන, පන්ති වේදිකාව හෝ ප්‍රධාන වේදිකාව හෝ යොදා ගනිමින් යහගුණ සඳහා ගැයෙන කවි, ගී තාලයට ගයමින් තෘප්තිමත් වන්න. විනෝදය, නිදහස් ඉරියවු ප්‍රකාශනය සඳහා ආදිය හෝ සුදුසු තාල භාණ්ඩයකට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න.

හොඳ ළමයි - මල් වගේ

හරිම පිරිසිදුයි

හැඩ වෙලා - සැරසිලා

මල් වගේ දිලෙයි

පැළ සිටුවනවා - ගසක් හැදෙනවා

පාට පාට මල් පිපිලා - ගෙඩිත් හැදෙනවා

ගෙඩි කඩා ගනිමු - අත්ත නොබිදිමු

අත්ත කොතේ එක ගෙඩියක් - ගසටත් තියමු

මගේ පුංචි යාළුවන්ට  
 නැදැයන් සෑම දෙනාට  
 හොඳ සතුටින් හැම දෙයක් ම  
 බෙදාගෙන කමු

එන්න එන්න ජේළියේ - යන්න එපා කලබලේ  
 අතික් අයගෙ ඇගේ හැපෙයි - පරිස්සමෙන් යමු පුතේ

කරදරේට හැසිරිලා - දඟ නොකරමු හැප්පිලා  
 යාළයි අපි යාළයි - අපි හැමෝම යාළයි  
 කාටත් හිරිහැර නොකරන  
 පුංචි හපන් යාළයි

සුදු කහ පාටින්	මල් පිපිලා
සිනහ සලන හැටි	නැළෑවිලා
පාසල් වත්තම	සැරසිලා
සුවඳ බෙදයි මිතුරකු	විලා

උදෑසන ම පාසල්	එනවා
මල් නෙළලා අපි	සරසනවා
පිරිසිදු විලා	සැරසෙනවා
බුදු පා පියුමන්	නමඳිනවා

ට්ටිං ට්ටිං සිනුව	වැදුණා
කෝව්වියක් ලෙස පෙළ	සැදුණා
කලබලයක් නැත සියලු	දෙනා
පන්තිය වෙත විගසින්	ඇදුණා

ආයුබෝවන් ගුරුවරු	එනවා
නොදත් දේ අප	විමසනවා
ගුරුවරුනට කීකරු	වෙනවා
සැවොම එක්ක අප තුටු	වෙනවා



- සමාජ ඒකාබද්ධතාව පිළිබඳ සංකල්ප සිසුන් තුළ සංවර්ධනය සඳහා සකස් කර ඇති ක්‍රීඩා පුවරුව මෙම තේමාව ක්‍රියාත්මක කරන අතරතුර සුදුසු පරිදි යොදා ගන්න.