

4 ශ්‍රේණිය පරීසරය

2021-1වන කාණ්ඩය

අපේ යහපැවැත්ම

ii කොටස



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

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

සැකයුම - හසිත හෙට්ටිආරච්චි
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

For Online Class details WhatsApp 071-9020298

- පහත දක්වා ඇති පොදු ස්ථාන වලදී අපි සිදු කරන වැරදි හැසිරීම් කිහිපයක් දක්වා ඇත. ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට අපට කළ හැකි දේවල් ලියන්න.

1. පුස්තකාලය. - ශබ්ද නගා කතා කිරීම.
පොත්පත්වලට හානි කිරීම.

.....

.....

2. මහා මාර්ගය. - අනතුරුදායක ලෙස පාර මාරු වීම.
පාරේ රංචු වශයෙන් ගමන් කිරීම.

.....

.....

3. දුම්රිය නැවතුම් පොළ - රටකපු පොතු තැන තැන දැමීම.
දුම්රිය නතර කිරීමට පෙර නැගීමට උත්සාහ කිරීම.

.....

.....

4. බැංකුව. - පෝලිමේ පිලිවෙලට ගමන් නොකිරීම.
බැංකු පත්‍රිකා තැන තැන දැමීම.

.....

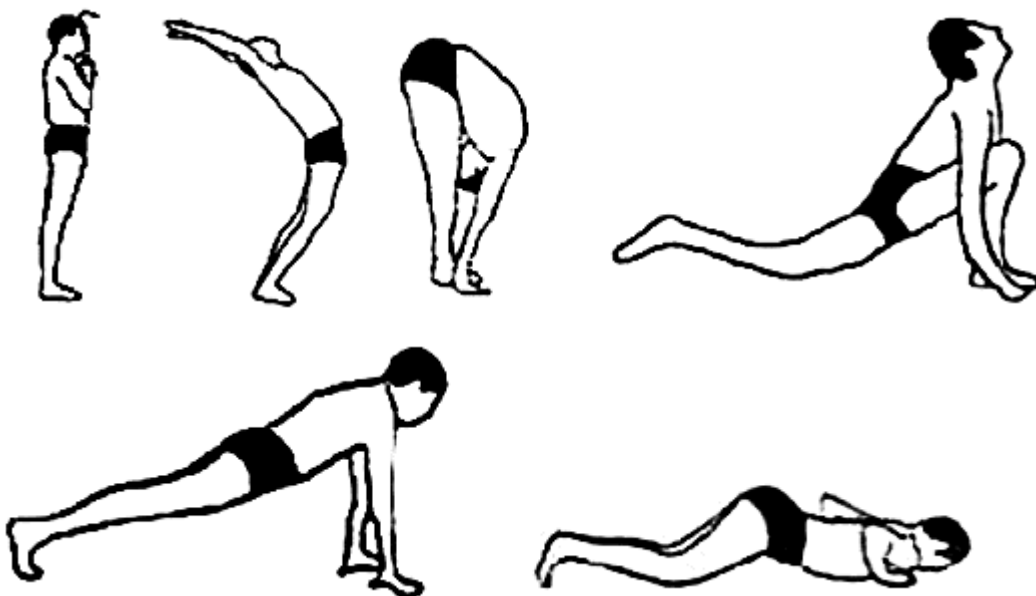
.....

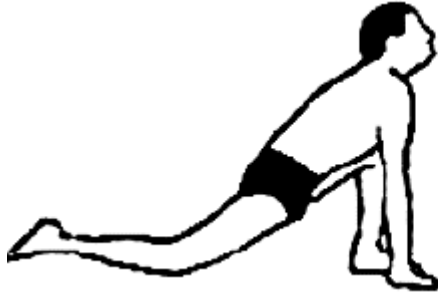
5. පොදු වාහන. - ආසන වලට හානි කිරීම.
පාපුවරුවේ ගමන් කිරීම.

.....

.....

- සුර්ය නමස්කාරය ක්‍රියාකාරකම්වලට හුරු වී එය දෛනික ව සිදු කරන්න. මෙහි පියවර





- ආධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාව සඳහා සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් වන අතර එහි පියවර කි.



* පහසු ආකාරයකට හිඳගැනීමට සලස්වා මෙසේ කියන්න.

ඇස් වසා ගන්න. සෙමෙන් සෙමෙන් අත් පා සැහැල්ලු කර ගන්න. පාදවල ඇඟිලි, වලලුකර, දණහිස, උකුළ, බඩ, පපුව, උරහිස, අත්, අත් ඇඟිලි, සැහැල්ලු කර ගන්න. බෙල්ල, හිස ප්‍රදේශය සැහැල්ලු කර ගන්න. හුස්ම ඉහළට ගන්න. පහළට හෙළන්න. . . . හුස්ම ගන්න . . .

* සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න.

ඔබේ ඇඟ දැන් ලිහිල් බවට පත් වෙලා. ඔබේ ඇඟට දැන් සනීපයක් දැනෙනවා. දැන් සිත ද සනීපයට පත් කරමු. දැන් සිත ද ලිහිල් බවට පත් කරමු. ඇතින් ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. වටපිටාවේ ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. සමීප ව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. අපේ ම හඳ ගැස්මට සවන් දෙමු. අපේ හුස්ම ගැනීමට සවන් දෙමු. තරහ යන, දුක හිතෙන සිත වෙහෙස කරන සිතිවිලිවලින් ඇත් වෙමු. සිතිවිලි ලිහිල් කරමු.

සිත සන්සුන් වේ වා! සිත සැනසේ වා

සිතේ සන්සුන් බව රැඳේ වා! සිතට සැනසුම උදා වේ වා! සිතිවිලි සුහද වේ වා!

* සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න. මෙසේ සිතන්නට යෝජනා කරන්න.
 මගේ සිත සන්සුන් කරන්නට මට හැකි වෙනවා ම යි. මගේ සිතේ සැනසීම අනෙක් අයට දැනෙන විදියට මම හැසිරෙනවා ම යි. මගේ පන්තියට, පාසල, නිවසට මම ආලෝකයක් වෙනවා ම යි. මම ගුරුතුමාගේ උපදෙස්වලට අනුව හැසිරී ඉගෙනීමේ කටයුතුවලින් ජයක් ලබනවා ම යි. මම අපේ පවුලේ අයට, නිවසට ගුණ ගරුක හොඳ දරුවකු වෙනවා ම යි. මම රටට දැයට වැඩදායී කෙනෙකු වෙනවා ම යි.

- * මගේ සිතේ නිවීමෙන් ලැබෙන සැනසිල්ල මට දැනේ වා! මගේ යහළුවන්ටත් දැනේ වා!
- * මගේ පවුලේ හැම දෙනාට ද දැනේ වා! කුඩා පන්තිවල නංගිලා මල්ලිලාට දැනේ වා! පාසලේ හැම දෙනාට ද දැනේ වා!
- * සතුන්ට, ගස්වැල්වලට, හැම දෙනෙකුට ම දැනේ වා! සැමගේ ම සිත් නිවේ වා! සැනසේ වා!

* මගේ සිත දැන් තැන්පත් ය. පන්තියේ යහළු-යෙහෙළියන්ට මගේ සිතට දැනෙන සැනසීම බෙදා දෙන්නට දැන් මට පුළුවන්. මගේ ආදරය යහළුවන්ට, හෙයෙළියන්ට බෙදා දෙන්නටත් මට පුළුවන්. මගේ පන්තියට පාසලට මම පහනක් වන්නෙමි. මම මගේ පවුලේ අයට මිණි පහනක් වන්නෙමි. මම පහනක් වගේ ලෝකයට එළිය දෙන්නෙමි.

- නිනුලගේ කතාව කියවා ඉන් ගත හැකි ආදර්ශය ලියන්න. නිනුලගේ කතාවේ ඔබ කැමතිම සිද්ධියක් තෝරාගෙන සිතුවමක් අඳින්න. (වෙනත් කොළයක අඳින්න.)

නිනුලගේ කතාව

නිනුල උදෙන් ම නැඟිට්ටා. වටපිට බැලුවා. අම්මත් ජේන්න නැහැ. ආච්චිගෙ කාමරේට එවුණා. “පුතා අම්මා උදෙන් ම හදිසි වැඩකට ගියා. මගේ කොන්ද කැක්කුමක් හැදිලා නැගිටින්න අමාරු යි. පුතා ලැස්ති කරවන්නත් අමාරු යි මට. මම ටීවර්ට කියන්නම් අද පුතා ගෙදර ඉන්නකො.”

“ඕන නෑ ආච්චි ඕන නෑ. මට පුළුවන්” ඊට පසු නිනුල දත් මැදලා, මුණ හෝදලා ඇඳුම් ඇඳලා සපත්තු දාලා හිස පිරගෙන ආච්චිගේ කාමරේ ළඟට ම ආවා. “ආනේ මගෙ පුතා. තනියම ඇඳගන්න ද?” “මව් ආච්චි, මේ බලන්නකෝ මම ආච්චිටයි මටයි තේත් හැදුවා.”

“තෙරුවන් සරණ යි මගෙ පුතාට. පරිස්සමෙන් ගිහින් එන්න.” ආච්චිට හරි දුක යි. අම්මාට කතා කරලා ආච්චි විස්තරේ කිවුවා. අම්මට හරි සතුටු යි. එවෙලෙ ම අම්මා ටීවර්ට කතා කරලා මේ විස්තරේ කිවුවා. උදෑසන පාසල ආරම්භ වුණා. වැඩ පටන් ගන්න කලින් ටීවර් නිනුල මෙහෙ එන්න පුතා කියලා කතා කලා. නිනුල දැන් පන්තියේ ඉස්සරහා හිටගෙන ඉන්නවා. නිනුල කරපු හපන්කම පන්තියේ යාළුවන් ඉදිරියේ කිවුවා. හරි සතුටුයි පුතේ. එහෙම තමයි හොඳ පුතාලා.

“එහෙම පුතාලා, දුවලා තමයි හැම දේකින් ම දිනන්නේ. කෝ කවුරුත් අපි නිනුල පුතාට අත්පුඩියක් ගසමු.”

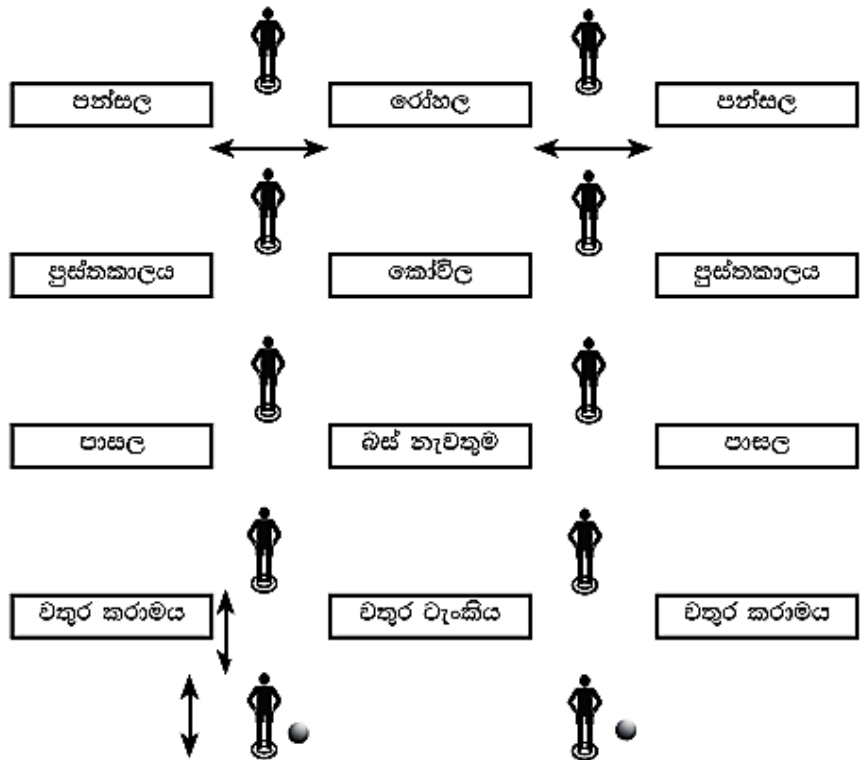
- ආහාර පිළිබඳව හොඳ පුරුදු අවධාරණය කරන පහත ගීත නාටකය යහළුවන් සමඟ පෙර සූදානමක් ඇතිව රඟ දක්වන්න.

සිසුන්	: තෙල් බේරෙන බැඳුණු ජාති පැණි බේරෙන රතු බුංඳි පාට පාට අයිස් පැකට් ආසයි කන්නට අපි	සියලු දෙනා ම :	හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟ යි
ආච්චි	: තෙල් බේරෙන බැඳුණු ජාති කන්න එපා දරුවෝ //	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක:	තම්පල, ගොවුකොළ, සාරණ මුරුංගා කොළ රස ගුණ පිරි
සිසුන්	: හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟ යි	සියලු දෙනා ම :	ගුණ යි රස යි - හරි ම හොඳ යි
සීයා	: පැණි බේරෙන රතු බුංඳි කන්න එපා දරුවෝ //	වෛද්‍යවරයා :	ගෙදර හඳුණු කරවිල සරු එළබවු තිබ්බවු තක්කලි නිවුඩු හාලෙ බත් එක්කල කන්න මගේ දරුවනේ //
සියලු දෙනාම	: හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟයි	සියලු දෙනා ම :	ගුණ යි රස යි - හරි ම හොඳ යි
ගුරුතුමිය	: පාට පාට අයිස් පැකට් බොන්න එපා දරුවෝ //	ගුරුවරයා :	සැප ගුණ රුව වැඩේ වා // සවි ශක්තිය පිමේ වා // අපෙ පන්තියෙ දරුවන්ගෙන් රටට සිරිය ලැබේ වා අපි මක්කොම දිනෙත්වා අපි මක්කොම දිනෙත්වා //
සියලු දෙනා ම :	හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟ යි		

- හොඳ පුරුදු අවධාරණය කරන වෙනත් නාට්‍ය, ගීත ආදිය සොයා ඉදිරිපත් කරන්න.

- * වෙරළ ගෙඩිය හරි අටකට - සුනිල් එදිරිසිංහ
- * සිරිමත් මගෙ සකි .
- * සිරිත් මල්දමේ කවි

- සිසුන් තිදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර, එක් එක් සුවිශේෂ ක්ෂේත්‍රයට තේරුම් ගත් "හොඳ දේට පුරුදු වෙමු" නිර්මාණ පුවරුව සකස් කරන්න. පුවරුව සකස් කර ගැනීම හා නිර්මාණ රැඳවීම සඳහා අවශ්‍යතම දෙමාපිය සහාය ද ලබා ගන්න. මසකට වරක් වෙලාවක් යොදා ගනිමින් සිසුන් සාමූහික ව එක් වි නිර්මාණ පුවරුව අලුත් කරන්න.



- අපගේ යහපැවැත්ම සඳහා ක්‍රීඩාව යොදා ගත හැකිය.

- 4 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ලමා කතා සංග්‍රහයෙහි හොඳ ම තැග්ග සහ සුවද හමන මල යන කතා මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.

- තරඟකාරීත්වය, අභියෝගාත්මක බව වැඩි කිරීම සඳහා පොදු ස්ථාන තබා ඇති දුර සෙ.මී. 15 ප්‍රමාණයට අඩු කිරීමේ හැකියාව ද පවතී. (දෙවන වටයේ දී පමණ යි.)
- සාමූහික බව, සහභාගිත්වය, කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාව, අභියෝග ජය ගැනීම මෙන් ම පොදු දේපළ ආරක්ෂා කර ගැනීම පිළිබඳ ව දක්වන උනන්දුව ද ඉස්මතු වන ආකාරයෙන් ක්‍රීඩාවෙන් අනතුරු ව පන්තියට පැමිණ සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.