

4 ශ්‍රේණිය පරීසරය

2021-1 වකකය

අපේ යහපැවැත්ම

1 කොටස



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

සරල දිවි පැවැත්ම, අන්‍යෝන්‍ය සහදාතාවයෙන් 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 රසඳතාව වර්ධනයට සමත්කම් දක්වන්නකු බිහි කිරීම මෙම තේමාව මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

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

1. තේමාව : අපේ යහපැවැත්ම

ජීවිතය අර්ථ සම්පන්න කර ගැනීමේ දී යහගුණ ධර්මයෙන් පෝෂණය වෙමින් සාර්ථකත්වය භුක්තිවිඳීම සඳහා කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා යුතුකම් ඉටු කරමින් පිබිදුණු සිතකින් යුක්ත ව, වගකීම්වලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් මනා ආත්මාභිමානයෙන් යුතුව ජීවත් වීම තව දුරටත් ජීවිත අර්ථ සම්පන්න භාවය තිවු කිරීමට හේතු පාදක වේ. එමඟින් මානසික සුවඹරතාව, ශාරීරික සමබරතාව උදෙසා යෝග්‍ය හුරුකම් ලබන, ගුණවත් දේ කෙරෙහි රුචිකම් දක්වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න අයකු රටට දායාදයක් වනු ඇත.

'අන් මතවලට සවන් දෙමින් ගරු කරමින් ජය පරාජය එක සේ විඳ දරා ගනිමින්, සාමූහිකත්වයෙන් යුතු ව නීතිගරුක ව, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් වින්දනාත්මක වූ අත්දැකීම් ලබන, රසඥතාවෙන් අනුන නිර්මාණශීලී ජීවිත සංවිධානයට හුරු වන්නකු අප විසින් නිර්මාණය කළ යුතු ය.' යන්න මේ තේමාවෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

- 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 ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
 - ශාරීරික සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
 - යහපත් හැසිරීම් පිළිබිඹු කරන නිර්මාණවල වින්දනාත්මක ව නියැලෙයි.
- ඉගෙනුම් පල :**
- යම් කාර්යයක් නියමිත කාලයක් තුළ නිසි පරිදි ඉටු කරයි.
 - තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන යහ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගනියි.
 - තම කටයුතු තනි ව සිදු කරමින් ආත්මාභිමානී හැඟීම් වර්ධනය කර ගනියි.
 - පොදු ස්ථාන ආරක්ෂා කිරීමටත් එහි දී නිවැරදි වර්යා ප්‍රදර්ශනයටත් යොමු වී ආදර්ශවත් ජීවන ශෛලියක් පවත්වා ගනියි.
 - අනාගතය සාර්ථක කිරීමට උදවු වෙත යහපත් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙයි.
 - ශාරීරික නම්‍යශීලීත්වයට හා කායික වර්ධනයට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
 - මානසික සුවය හා මානසික සමබරතාව මජ්ඣංවේන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
 - රසඥතාව හා ආස්වාදය සඳහා ආදර්ශවත් ගීත ගයයි, වයයි, නර්තනයේ යෙදෙයි.
 - සාමූහික නිර්මාණවල නියැලෙමින් සමාජයට සේවයක් කිරීමට දායක වෙයි.

- යහ පුරුදු ගැන කියවෙන ගීතයට සවන් දෙන්න.

පිරිසිදු යි - පිරිසිදු යි
 පිළිවෙල යි - පිළිවෙල යි
 හැමෝම අපි ලස්සණ යි
 පිරිසිදු යි

පන්තියේ ලස්සණ අපි යි
 පාසලෙන් ම හොඳ අපි යි
 රටට පුවඳ මල් අපි යි
 මල් අපි යි

- කැඩපතකින් බැලූ විට ඔබේ රූපයේ පිළිවෙලට ක්‍රමවත්ව තිබිය හැකි දේවල් හඳුනා ගන්න.

.....

.....

.....

.....

.....

- කැඩපතකින් බැලූ විට ඔබේ රූපයේ අපිපිළිවෙලට අක්‍රමවත්ව තිබිය හැකි දේවල් හඳුනා ගන්න.

.....

.....

.....

.....

.....

- මෙහිදී යහළුවන්ගේ අඩුපාඩු ගැන අපහාස උපහාස, උසුළු විසුළු කිරීමේ සම්ප්‍රදායික ලක්ෂණ වලින් තොරව කටයුතු කිරීමට ඉගෙන ගත යුතුයි.
- යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලයක් තුළ සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා කුඩා කාලයේ සිට ම කාල සටහනකට වැඩ කිරීමට හුරු වීම වැදගත්ය. යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලය තුළ නිසි පරිදි ඉටු කිරීමෙන් අන් වන වාසි රැයකි.

.....

.....

.....

.....

- පිනි වැස්ස ගමේ ගොවි රජා තේරීමේ තරගයෙන් ජයග්‍රහණය ලැබුවේ අබරං සීයා ය. තරුණ ගොවියන් සිටිය දී වයස අවුරුදු 60ක් පමණ වූ අබරං සීයා ගොවි රජා වීමට හේතුව වැඩසටහන මෙහෙයවූ නිවේදකයාට ගැටලුවක් විය. ඔහු අබරං සීයාගෙන් ඒ පිළිබඳ ප්‍රශ්න කළේ ය. අබරං සීයා ගොවි රජා ලෙස ජයග්‍රහණය කිරීමට හේතුව කුමක් විය හැකි ද ?

නිවේදක : අබරං සීයා, ඔබේ ජයග්‍රහණයට හේතුව මට කියන්නකෝ.

අබරං සීයා : මම මගේ වැඩ ටික කලට වේලාවට කලා නොවැ ආයුබෝවන්.

නිවේදක : ඒ කිව්වේ . . .

අබරං සීයා : වැස්ස කාලෙට කුඹුරු වැඩ කලා. පායන කාලෙට හේනෙ වැඩ කලා. කලට වේලාවට බීජ වැපුරුවා. අස්වැන්න නෙලා ගත්තා.

නිවේදක : ඔබ කවිසර ගොවියෙක් එතකොට

අබරං සීයා : අපෙ අප්පොච්චා තමයි මට පුංචි සන්දියෙ ම එහෙම වැඩ කරන හැටි කියලා දුන්න.

.....

.....

- පහත රූප වල දක්වා ඇති පොදු ස්ථාන හඳුනා ගන්න.



.....

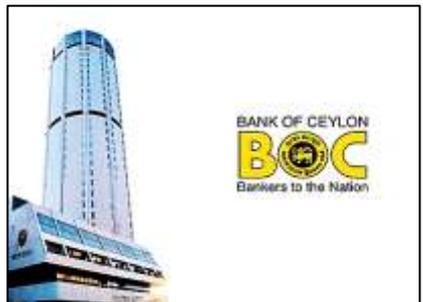
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....