

5 ශ්‍රේණිය පිරිසරය

2021-1වනකය අපේ යහපැවැත්ම



2021.01.03 online
පංතියේ ලබා දුන්
නිබන්ධනය
for details
[WhatsApp](#)
071-9020298

අර්ථ සම්පන්න සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමේ දී යහප්වන පුරුදු කුලින් පෝෂණය වීම අවශ්‍ය වේ. කායික, සමාජ හා චිත්තවේගී සුවබරතාවෙන් අනුනව ජීව අජීව වස්තූන් සමඟ මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවක් කුලින් 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 රසඳුනාව 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

අර්ථ සම්පන්න සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගැනීමේ දී යහප්වන පුරුදු තුළින් පෝෂණය වීම අවශ්‍ය වේ. කායික, සමාජ හා විත්තවේගී සුවබරතාවෙන් 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 සුවබරතාව 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 මඟින් අපේක්ෂා කෙරේ.

- නිපුණතා :**
- මනා සංවිධානයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් තම කටයුතු සාර්ථකව සිදු කර ගනියි.
 - යහගුණ අගය කරමින් ඒවා පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කරයි.
 - 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 :**
- අන් අය සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ගැටලු ඇති නොවන ආකාරයට වචන හා ඉරියවු පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි.
 - තීරණ ගැනීමේ දී කණ්ඩායමේ සැමගේ අදහස්වලට ගරු කරමින් නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හෝ විකල්ප යෝජනා කිරීමේ හෝ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
 - ආදර්ශවත් පුද්ගලයකුගේ චරිත ලක්ෂණ විමසා බලා තම දිවි පැවැත්මට එක් කරගත හැකි යහපත් ගුණාංග ප්‍රකාශ කරයි.
 - සරල දිවි පැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයකුගේ ගුණාංග අනුගමනය කරයි.
 - ඕනෑම ස්ථානයක දී, කාර්යයක දී අන් අයට පීඩාවක් ඇති නොවන ආකාරයෙන් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කරයි.
 - කණ්ඩායමක් ලෙස සමාජය තුළ ක්‍රියා කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු, අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් අනුව කටයුතු කරයි.
 - විවිධ මාධ්‍ය භාවිත කරමින් යහපත් සිරිත් ඉස්මතු කරන නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.
 - ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
 - උපදේශාත්මක කවිවල අර්ථය පැහැදිලි කර ගනිමින් තාලානුකූල ව ගයමින් නිරූපණය කරයි.

- යහ පුරුදු ගැන කියවෙන ගීතයට සවන් දෙන්න.

හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වගේ
මේ මව්බිම ඉපදී ඉන්නේ
අත්පොඩි ටික එක මුතු කරලා
රකිමු අපේ සිරි ලක් අම්මා //

හොරකම් මැරකම් නැති ව සිතේ
හිටියොත් හොඳ නම නිතර ලැබේ
වැරදි කළෝහින් පව් සිදු වේ
සමාව නම් කිසි දිනක නැතේ
පොඩි අය ම යි ලොකු අය වන්නේ
කෝපය හින්දයි පොඩි වන්නේ

හිත තුළ වෛරය නැති කරලා
ඉන්න ඕනේ හොඳ ළමයි වෙලා
අත් පොඩි ටික එකමුතු කරලා
රකිමු අපේ සිරි ලක් අම්මා //

ගායනය : ඉන්ද්‍රාණි විජේබණ්ඩාර

පද රචනය : කාරුණාරත්න අබේසේකර

- පහත පත්‍රිකා විවිධ ස්වරයෙන් උච්ඡාරණය කරන්න. අත් අයගේ සිත් නොරිදෙන පරිදි තරඟ ඇති නොවෙන පරිදි වචන භාවිතා කළ යුතුය.



- උදා : මොනව ද ඕනේ ?
- කාරුණික ව උදවු කරන හැඟීමෙන් යුතු ව
 - විධානයක, ප්‍රශ්න කිරීමක ස්වරූපයෙන්
 - කර්ජනාත්මක ස්වරූපයෙන්

- මුහුණ වලින් ප්‍රකාශ වන ඉරියව් හඳුනා ගන්න.



- සහනශීලී වර්යාවක ලක්ෂණ කිහිපයකි.

- * ආචාරශීලී වචන හා වර්යා භාවිතය
- * පුද්ගලයන්ගේ හිතට පහර දෙන ආකාරයේ වචන භාවිත නොකිරීම
- * පුද්ගලයන්ට එරෙහි නොවී අදාළ කරුණු සංයමයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව

- සහනශීලී වර්යා අවධාරණය කරන කවියක් පහත දැක්වේ.

උරණ නොවෙමු කිසි ලෙසේ
 නිතර වෙසෙමු සිත් තොසේ
 මිදුලේ ඇති මල් ගසේ
 පිපෙන සොඳුරු මල් ලෙසේ

- සරල බව ජීවිතයට වැදගත්ය. සරල බව ජීවිතයට වැදගත්ය. සරල දේවල් ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතුය.

.....

.....

.....

- උදා : * ඇඳුමේ වර්ණය - ඇහැට පිය සුදු පැහැය, පිරිමි ළමයින් සඳහා නිල්/සුදු පාට කලිසම
- * පැලඳුම් - වයිපටිය, පාසල් ලාංඡනය
- * සපත්තු - කළු/දුඹුරු/සුදු
- * මේස් - සුදු/කළු

- මිනිසුන් සංකීර්ණ ජීවන රටාවකට හුරු වීමත් අසීමිත අශාවත් පසුපස හඹා යාමත් නාගරීකරණය ආදියත් නිසා විවිධ ගැටලු මතු වී ඇත.

.....

.....

.....

- මිනිසුන්ගේ විවිධ ක්‍රියා කලාපයන් නිසා අන් අය අපහසුතාවලට පත් වේ.

උදා : * බස් රථය තුළ දී අධික ශබ්දයෙන් යුතු ව කැසට් යන්ත්‍ර සහ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කර තිබීම.

* බස් රථය තුළ හෝ වෙනත් පිරිසක් මැද හෝ මහ හඬින් දුරකථන ඇමතුමක් හා සම්බන්ධ වීම.

* බැංකුවක හෝ එවැනි යම් ස්ථානයක හෝ පිරිසක් පෝලිමේ සිටිය දී තවත් කෙනෙකු පෝලිමේ නොගොස් කටයුතු ඉටු කර ගැනීම.

* පාරේ ක්‍රීඩා කරමින් සිටීම.

* වාහන විශාල ප්‍රමාණයක් ගමන් කරන ප්‍රධාන පාරක කහ ඉරක් නොමැති තැනකින් පාර පැනීම.

* මිනිසුන් රැඳී සිටින ස්ථානයක අපිරිසිදු ව හැසිරීම

- මෙම නිසා අන් අය අපහසුතාවට පත් වූ අවස්ථා සහ ඒවාට පිලියම් පහත දැක්වේ.

මා නිසා අන් අය අපහසුතාවට පත් වූ අවස්ථා	ඒවාට පිලියම්
පන්තියේ අධික ශබ්දයෙන් කතා කිරීම නිසා ගුරුවරයාට සවන් දීමට අන් අයට නොහැකි වීම.	සෑම අවස්ථාවක දී ම සංවර ව හා හඬ අඩුවෙන් කථා කිරීම.
පන්තියේ අධික ශබ්දයෙන් කතා කිරීම නිසා අනෙක් පන්තියේ ගුරුවරයාට පාඩම ඉගැන්වීමට අපහසු වීම.	පන්තියේ ගුරුවරයා නොමැති අවස්ථාවල දී අන් අයට කරදරයක් සිදු නොවන අයුරින් කතා කිරීම.
පැන්සලක් රැගෙන නොයෑම නිසා යහළුවාගේ පැන්සල් ඉල්ලීමෙන් යහළුවාට පාඩම් වැඩි අතපසු වීම.	තමන්ට අවශ්‍ය උපකරණ නිතර තමා ළඟ තබා ගැනීම.
මකනය, අධිරූල ඉල්ලා නිතර යහළුවාට කරදර කිරීම නිසා යහළුවාගේ අභ්‍යාස ප්‍රමාද වීම	පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය කළමනා රැගෙන ඒම. එසේ නොමැති නම් ඒ සඳහා විකල්ප භාණ්ඩ යොදා ගැනීම.

- සිරිත් (වාරිත්‍ර) යනු අප විසින් කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාය. විරිත් (වාරිත්‍ර) යනු අප විසින් අත්හළ යුතු අයහපත් ක්‍රියාය.

සිරිත්	විරිත්
කෑමට පෙර අත් සේදීම.	ශබ්ද නැගමින් (තලු මරමින්) ආහාර ගැනීම.
වැඩිහිටියන් දුටු විට නැගිටීම.	වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කතා කිරීම.

- ශරීරයේ යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය (දිවර 6ක් පමණ) පානය කිරීම වැදගත්ය. ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම නිසා විවිධ අපහසුතා ඇති විය හැක.

.....

.....

.....

- ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කිරීම නිසා විවිධ ප්‍රතිලාභ රැසක් ලැබේ.

.....

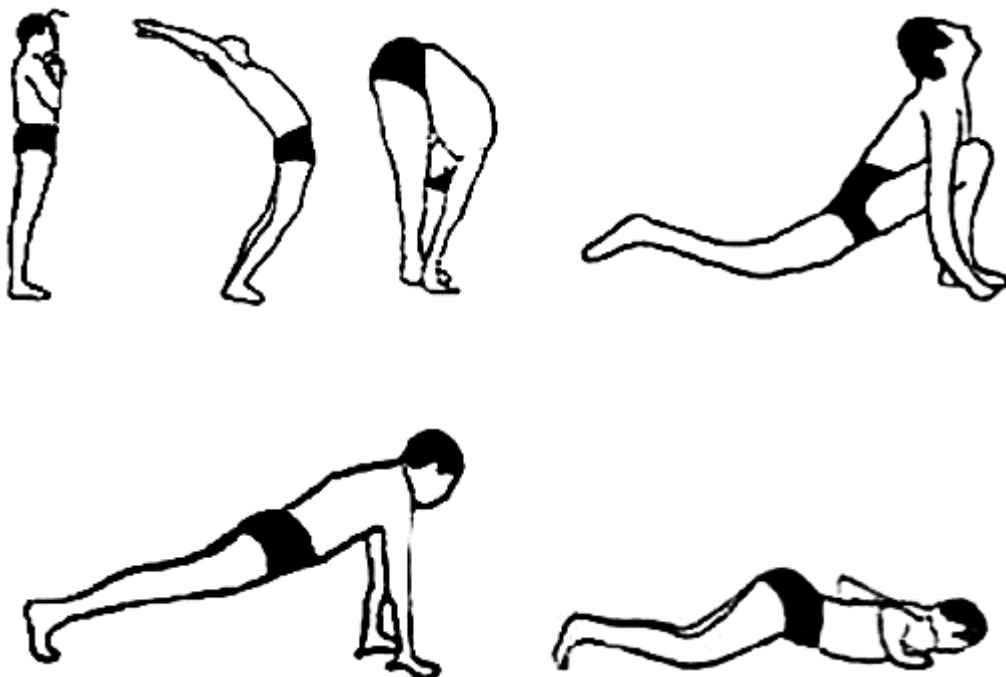
.....

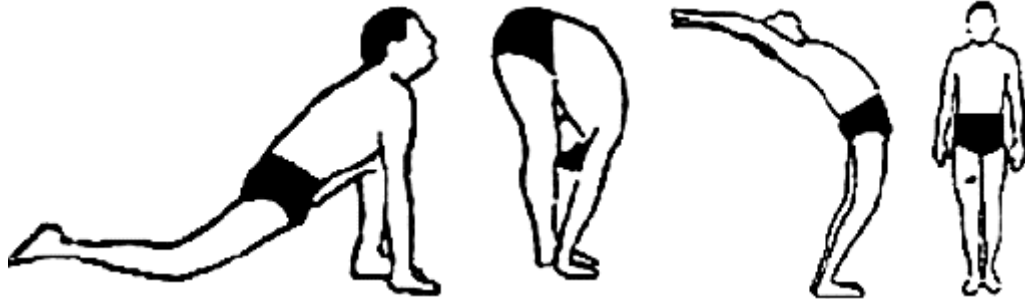
.....

.....

.....

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





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



* පියවර 1

- මම ශරීරය සැහැල්ලු කර ගනිමි
- මගේ අත් පා සැහැල්ලු යි
- මගේ හිස සැහැල්ලු යි
- මගේ පපුව සැහැල්ලු යි
- මගේ ශරීරය ම සැහැල්ලු යි

* පියවර 2

- මම අවට ශබ්දවලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙමි.
- මම මගේ මනස ද සැහැල්ලු කර ගනිමි
- මගේ පන්තියේ මා අවට ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- යාබද පන්තිවල ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- ඇතින් ඇසෙන ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- ළමයින්ගේ හඬවල් මට හොඳින් ඇසෙයි.
- කුරුල්ලන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.

- සුළගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- වෙනත් සතුන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- ගස්වැල් සෙලවෙන ශබ්දය මට හොඳින් ඇසෙයි.
- පාරේ වාහනවල හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- ඇත මුහුදේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි. (ප්‍රදේශය අනුව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.)
- මා හුස්ම ගන්නා හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
- මගේ හදවත ගැහෙන හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
- මට දූන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවත ගැහෙන හඬ පමණ යි.
- මට දූන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවතේ හඬ පමණ යි. (මිනිත්තු 2ක් පමණ නිහඬ ව සිටීමට සිසුන්ට ඉඩ හරින්න)
- ඔව් දූන් මගේ හිත සැහැල්ලු යි.
- මගේ හිතක් ගතක් දූන් සැහැල්ලු යි.

* පියවර 03

- මම මෙලෙස අධීක්ෂණ කර ගනිමි
- මා ලබාගත් සිතේ සැනසීම මම මගේ යහළුවන්ට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පවුලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පාසලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ මුළු රටට ම බෙදා දෙන්නෙමි
- මම මගේ නිවසට ආලෝකයක් වෙමි
- මම පාසලට ආලෝකයක් වෙමි
- මම මුළු රටට ම ආලෝකයක් වෙමි

* පියවර 04

- මම මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දුනේ වා!
- මගේ නිවසේ අයට දුනේ වා !
- මගේ පාසලට දුනේ වා !

* පියවර 05

- මම මේ ලෙස උදම් වෙමි
- මා ලබාගත් සැනසීම මගේ යහළුවන්ට බෙදාදෙන්න මට පුළුවන්
- මගේ හිතේ සැනසීම ගෙදර අයට බෙදා දෙන්න මට පුළුවන්
- හොඳ දරුවකු වෙන්න මට පුළුවන්
- සියලු දෙයින් ම ජය ලබන්න මට පුළුවන්
- මුළු ලෝකය ම දිනන්න මට පුළුවන්

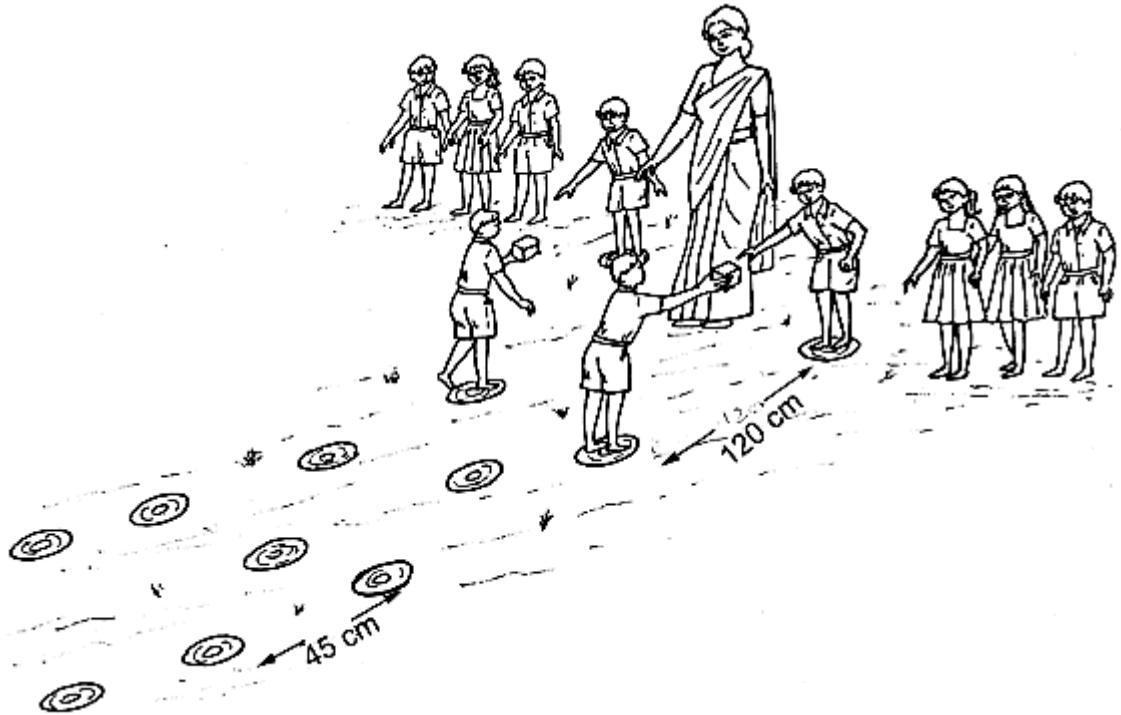
- උපදේශාත්මක කාච්‍ය ග්‍රන්ථ වලින් ලේඛනයේ යහපැවැත්ම සඳහා උපදෙස් අවවාද ලබා ගත හැකිය. එවැනි ග්‍රන්ථ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

හොඳ ළමයා

පාට සුවඳ එක	වගේ
තිබෙන රෝස මල	වගේ
කීකරු පොඩි	ලමයගේ
කවුරුත් පවසති	අගේ

පද රචනය : එස්. මහින්ද හිමි

- අපගේ යහපැවැත්ම සඳහා ක්‍රීඩාව යොදා ගත හැකිය.



5 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වෙනුවෙන් සම්පාදනය කරන ලද සමාජ ඒකාබද්ධතා සංකල්ප සහිත ළමා කතා සංග්‍රහයෙහි "සතුට ලබන්නෝ සැබෑ දිනන්නෝ" කතාව මෙම තේමාව සඳහා යොදා ගන්න.