නාට්‍ය හා රංග කලාව

පළමු වාරය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් මොඩියුලය I,II

6 ශ්‍රේණිය

සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

www.nie.ac.lk

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

නාට්‍ය හා රංග කලාව (සි) - අ. ඉ. (01 වාරය) - 6 ශ්‍රේණිය

நாடகமும் அரங்கியலும் (சி) - அ. க. (தவணை 01) - தரம் 06

නාට්‍ය හා රංග කලාව - පළමු වාරය,
අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් මොඩියුලය I,II (සි) - 6 ශ්‍රේණිය

நாடகமும் அரங்கியலும் - முதலாம் தவணை
அத்தியாவசியக் கற்றல் மொடியூல்கள் - I,II (சி) - தரம் 6

SC06EC1S - 2026/325/46,300

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා
ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති
අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ
අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ
අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකස් කරන ලද වීඩියෝ ඊ - තක්සලාව වෙබ් අඩවිය හා යූටියුබ් චැනලය මඟින් නැරඹිය හැකිය.
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால் ஆக்கப்பட்ட வீடியோக்களை e- Thaksalawa இன் இணையத்தளம் மற்றும் youtube அலைவரிசைகளினூடாகப் பார்வையிட முடியும்.
Videos produced by the Educational Publications Department can be viewed via the website and the YouTube channel of e – thaksalawa.

The National e-learning Portal for The General Education

https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/

https://youtube.com/c/ethaksalawa-official

නැණස TV நெனச TV

https://moe.gov.lk/students/nenasa-tv/

අන්තර්ක්‍රියාකාරී පාඩම්, වීඩියෝ පාඩම්, ශ්‍රව්‍ය ඉගෙනුම් ආධාරක, ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා, මාර්ගගත ප්‍රශ්නාවලි,පෙළපොත, අධ්‍යාපනික විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, මාර්ගගත පාඨමාලා ඇතුළු තවත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සඳහා පිවිසෙන්න.
ஊடாடும் பாடங்கள், வீடியோப் பாடங்கள், செவிப்புல கற்றல் உதவிகள், செயலட்டைகள், நிகழ்நிலை வினாக்கள், பாடநூல்கள், கல்விசார் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள், நிகழ்நிலை பாடநெறிகள் உட்பட மேலும் கல்விசார் நிகழ்ச்சிகளின் நிமித்தம் பிரவேசியுங்கள்.
Access for interactive lessons, video lessons, audio learning aids, activity sheets, online quizzes, textbooks, educational entertainment programs, online courses and more educational programs.

National Institute of Education
ChannelNIE
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

වීඩියෝ වැඩසටහන්, පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර, ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සහ සම්පත් පොත් යනාදී වටිනා අධ්‍යාපනික සම්පත් සඳහා පිවිසෙන්න
வீடியோ நிகழ்ச்சிகள், பயிற்சி வினாத்தாள்கள், செய்முறைச் சோதனைகள், வளநூல்கள் போன்ற பெறுமதியான கல்விவளங்களுக்காக பிரவேசியுங்கள்
Visit us for valuable educational resources; video programs, practice question papers, practical tests and resource books

අප රටේ දරු පරපුර වෙනුවෙන් රජයෙන් ඔබට ලැබුණු මේ පොත ලබන වසරේදීත් ඔබ සහෝදර සහෝදරියනට ලබා දීමට හොඳින් පාවිච්චි කරන්න.

පාසලේ නම : ....

	පොත ලබාගත් ශිෂ්‍යයාගේ / ශිෂ්‍යාවගේ නම	ශ්‍රේණිය	ශ්‍රේණි භාර ගුරුතුමාගේ/ ගුරුතුමියගේ අත්සන
2026			
2027			
2028			
2029			

නාට්‍ය හා රංග කලාව

පළමුවන වාරය

6 ශ්‍රේණිය

සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.ac.lk

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

නාට්‍ය හා රංග කලාව
6 ශ්‍රේණිය
පළමුවන වාරය
මොඩියුලය - 1
සුවෙන් සතුටින් උගනිමු
මොඩියුලය - 2
එක රැනේ අපි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2025

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
ISBN - 978-624-5729-86-9

සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
භාෂා මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
වෙබ් අඩවිය : **www.nie.ac.lk**

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
අංක 107D, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 05 දරන ස්ථානයේ පිහිටි,
සොෆ්ට්වේව් ප්‍රින්ටින් ඇන්ඩ් පැකේජින් (පුද්ගලික සමාගම) ආයතනය මඟින්
මුද්‍රණය කරවන ලදි.

Published by : National Institute of Education
Printed by : Softwave Printing & Packaging (Pvt) Ltd
No.107D, Havelock Road, Colombo 05.

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන පරිවර්තනීය ප්‍රතිසංස්කරණ ප්‍රයත්නය සැම ඉගෙනුම්ලාභියකුගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා තීරණාත්මක මාවතක් අරමුණු කර ඇත.
නිපුණතා පාදක ඉගෙනුම, විචාරාත්මක චින්තනය, නිර්මාණශීලීත්වය, 21වන සියවසේ කුසලතා, තාක්ෂණික නැඹුරුව, සදාචාරාත්මක පුරවැසිභාවය වැනි බොහෝ අංශ අවධාරණය කිරීමට හැකි වන පරිදි විෂය මාලාව, ඉගෙනුම්ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ තක්සේරු පිළිවෙත් යනාදිය නවීකරණය මෙම ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියෙහි පදනම විය.

අධ්‍යාපනඥයින්, අන්තර්වෛෂයික විද්වතුන්, ගුරුවරුන් සහ විවිධ පාර්ශ්වකරුවන් සමග සහයෝගී සංවාදයක් හරහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් 2026 වර්ෂයේ සිට 1 හා 6 ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජිත විෂයමාලා හා අදාළ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව සහතික කිරීම සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් ගෙන කටයුතු කළ ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමිය, අධ්‍යාපන ලේකම්තුමා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අතිරේක ලේකම්වරුන්, විෂය භාර නිලධාරීන්, විභාග කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැක්වූ දායකත්වය අති මහත් ය.

එමෙන්ම, මෙම කාර්යයේ දී සුවිශේෂ කැපවීමක් සිදු කළ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ පාලක සභාවේ හා ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ කැපවීම ද ගෞරව පූර්වක ස්තුතියෙන් සිහිපත් කරමි. මෙම කාර්යය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඉමහත් ලෙස කැප වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ සියලු කාර්ය මණ්ඩලයට ජාතියේ ගෞරවය හිමි විය යුතු බව සඳහන් කරමි.

මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
2025.08.11

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

වර්තමානය වන විට ලෝකය ශීඝ්‍ර දියුණුවක් කරා පියනගමින් සිටින්නේ ය. ඒ හා සමගාමී ව පාසල් සිසු සිසුවියන්, නූතන ලෝකයේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතාවලින් සන්නද්ධ කරවීම අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නියුතු සැමදෙනාගේම පරම වගකීමකි. ඒ අනුව යමින් 2026 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක නව විෂයමාලාවට අදාළ මොඩියුල පාදක ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය මෙසේ හඳුන්වා දීමට අවස්ථාව ලැබීම සුවිශේෂ ජයග්‍රහණයක් බව මෙහිලා උදක්ම සඳහන් කළ යුතු ය.

සැම විෂයක් සඳහා ම විශේෂයෙන් සකස් කර ඇති මෙම ඉගෙනුම් ආධාරක, විචාරශීලී චින්තනය මුවහත් කර ගනිමින් සංකීර්ණ ගැටලුවලට නිර්මාණාත්මක විසඳුම් සොයා ගැනීම, විවිධ කෝණවලින් කරුණු විශ්ලේෂණය කිරීම සහ තර්කානුකූල තීරණ ගැනීම ආදි කුසලතා ශක්තිමත් කර ගැනීම විෂයයෙහි මනා පිටිවහලක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

ගුණ නැණ සපිරි සිසු පරපුරකගේ සුබ සිහින සැබෑ කරන්නට මෙම ඉගෙනුම් ආධාරක ආලෝකයක් කර ගන්නා ලෙස ඔබ සැමගෙන් ඉල්ලා සිටිමි. මොඩියුල හා ක්‍රියාකාරකම් පොත් සම්පාදනය කිරීමේ විශිෂ්ට කාර්යය සඳහා අප්‍රමාණ දායකත්වයක් සැපයූ සියලු දෙනා වෙත මාගේ කෘතවේදී ස්තුතිය ප්‍රකාශ කරමි.

ඩී. ඒ. සුභාෂිණී දෙමටගොඩ
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්,
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව,
ඉසුරුපාය,
බත්තරමුල්ල.
2025.08.11

පෙරවදන

සමස්ත පාසල් විෂයමාලාව සඳහා හඳුනගෙන ඇති පුළුල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන රටක සහ ලෝකයක, තිරසර සංවර්ධනය කෙරෙහි වන අභියෝග ජය ගැනීමට එම ජාතියට ඇති හැකියාව පිළිබිඹු කරයි. එමෙන් ම කලින් කලට වෙනස් වන ඉල්ලුම්වලට ගැළපෙන සේ පුළුල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ද හඳුනගෙන ඇත. එසේම පවතින පාසල් විෂයමාලාවෙහි විෂයන් නවීකරණය වන අතර ම නව විෂයන් පාසල් විෂයමාලාවට හඳුන්වා දීම සිදු කරයි. මෙම සිදු වන වෙනස්කම්වලට අනුරූප ව ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ද කාලානුරූප ව සංවර්ධනය විය යුතු ය. ඒ අනුව 2026 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වන නව විෂයමාලාවට අදාළ ව සෑම විෂයක් සඳහා ම ඉගෙනුම පාදක ව මොඩියුල හඳුන්වා දී ඇත.

2026 වර්ෂයේ දී 1 සහ 6 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2027 වර්ෂයේ දී 2 සහ 7 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2028 වර්ෂයේ දී 3 සහ 8 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2029 වර්ෂයේ දී 4 සහ 9 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2030 වර්ෂයේ දී 5 ශ්‍රේණිය සඳහාත් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ශ්‍රේණි සහ කනිෂ්ඨ ද්විතීයක ශ්‍රේණි සඳහා නව විෂයමාලා හඳුන්වා දීමට නියමිත ය. කනිෂ්ඨ ද්විතීයක අධ්‍යාපන අවධියේ සිට නව ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද ඇතුළත් මොඩියුල සකස් කර ඇති අතර ඉගෙනුම්ලාභියාට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ගුරුවරයාගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර ස්වයං ඉගෙනුම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය මෙම මොඩියුලවලින් සලසා ඇත. ශිෂ්‍යයන්ට අවශ්‍ය සංකල්ප පිළිබඳ දැනුම මෙන් ම ලබා ගත් දැනුම භාවිත අවස්ථාවන්ට යොමු කර ශිෂ්‍ය හැකියා සංවර්ධනයට මෙම මොඩියුල බෙහෙවින් උපකාරී වන බව අපගේ විශ්වාසයයි. 21 වන සියවසේ කුසලතා වන සාක්ෂරතා, අන්තර්පුද්ගල හැකියා සහ අගයන් ආදිය මනා ලෙස ශක්තිමත් කිරීමට මෙම මොඩියුලවලින් ලැබෙන ඉගෙනුම ඉවහල් වනු ඇත.

නව තාක්ෂණය භාවිතයට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සෑම මොඩියුලයක ම දක්වා ඇත. තව ද ශිෂ්‍යයන්ට තමා ළඟා කර ගත් කාර්ය සාධන සහ අධ්‍යාපන අරමුණු පිළිබඳ ව විනිවිදභාවයෙන් ඇගයීමට අවශ්‍ය තක්සේරු උපකරණ ලබා දෙනු ඇත. සෑම විට ම නව හැකියා, දැනුම භාවිත අවස්ථාව සඳහා යොදවමින් යථාර්ථවාදී ඉගෙනුමකට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ලැබෙන ආකාරයෙන් මොඩියුල නිර්මාණය කර ඇත. විශේෂයෙන් ම මොඩියුල පාදක ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද සකස් කිරීමට මූලික කටයුතු කළ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හිටපු ලේකම්වරුන්ගේ හා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරුන්ගේ සේවාව ඉතා අගය කරමි. තව ද මෙම මොඩියුල සකස් කිරීමේ දී දායක වූ ආයතනයේ සියලු ම කාර්ය මණ්ඩලයට ද ගුරුවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, අධ්‍යක්ෂවරුන් මෙන් ම රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතනවල විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ ලබා දෙන ලද දායකත්වය මොඩියුල ගුණාත්මක ව ඉහළ මට්ටමකට සංවර්ධනය වීමට ඉවහල් වූ බව ඉතා සතුටින් සිහිපත් කරමි. මෙම මොඩියුල පරිහරණය කිරීමේ දී ඔබ ලබන අද්දැකීම් සහ යෝජනා අපහට ඉතාමත් වැදගත් වන බැවින් ඉදිරි මොඩියුල සංවර්ධනය කිරීමට ඔබගේ අදහස් හා යෝජනා අප වෙත ලබා දෙන ලෙස ද ඉල්ලා සිටිමි.

ආචාර්ය එස්. ඒ. ඩී. සමරවීර
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
2025.08.08

උපදේශකත්වය - **මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ,**
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ආචාර්ය දර්ශන සමරවීර, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
භාෂා, මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

අධීක්ෂණය - **කේ.ජී අජිත් රූපසේන** - අධ්‍යක්ෂ,
සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

විෂය විශේෂඥ උපදෙස් - මහාචාර්ය වෝල්ටර් මාරසිංහ (විශ්‍රාමික),
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය.
මහාචාර්ය මංගලිකා ජයතුංග, - කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය
මහාචාර්ය රෝලන්ඩ් අබේපාල, - කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
මහාචාර්ය ප්‍රශාන්ති නාරංගොඩ, - කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය නොයෙල් විජේරත්න
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
කථිකාචාර්ය චාමික හත්ලහවත්ත, - කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය.

විෂය සම්බන්ධීකරණය - **කේ.ජී අජිත් රූපසේන** - අධ්‍යක්ෂ,
සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,

ලේඛක මණ්ඩලය අභ්‍යන්තර - **කේ.ජී අජිත් රූපසේන** - අධ්‍යක්ෂ,
සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,

බාහිර
- **රසික ප්‍රසංග බණ්ඩාර** - විදුහල්පති සේවය,
කෑ/පුවක්දෙණිය ආදර්ශ විද්‍යාලය.
- **ජයනි කපුගේ** - ගුරු සේවය, අනුලා විද්‍යාලය, කොළඹ
- **වරුණ අලහකෝන්** - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සෞන්දර්ය),
අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තිය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
- **ජී. කරුණාවතී නි.අ.අ, (විශ්‍රාමික),**
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඉසුරුපාය, බත්තරමුල්ල.
- **ටෙනිසන් දසනායක** - කථිකාචාර්ය, ජා.අ.වි.පීඨය, ගාල්ල.
- **නන්දන අල්ගේවත්ත** - කථිකාචාර්ය, ජා.අ.වි.පීඨය, බිංගිරිය.
- **ක්ලයිව් ශාන්ත** - විදුහල්පති සේවය (විශ්‍රාමික),
ශාන්ත ආනා වි. කුරුණෑගල.
- **සෙනෙවිරත්න රැදිගෝ** - ගුරු උපදේශක, කොළඹ කලාපය.
- **රණසිංහ අධිකාරී** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
මහින්ද විද්‍යාලය, ගාල්ල.
- **චර්යා ඩයස් අමරදිවාකර** - ගුරු උපදේශක, ගාල්ල කලාපය.
- **ලලිතා ජයරත්න** - ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික), ඇඹිලිපිටිය, කලාපය.
- **ඩී.පී. ස්වර්ණලතා** - ගුරු උපදේශක, ඇල්පිටිය කලාපය.

- **ප්‍රියංවදා ගොඩගේ** - ගුරු උපදේශක, නිවිතිගල කලාපය.
- **ජනකා හද්‍රාංගනී** - ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික),
  අනුරාධපුර කලාපය.
- **රේණුකා පද්මිණී** - ගුරු උපදේශක, කොළඹ කලාපය.
- **අරුණ කාන්ති කැටවල** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  විශ්වෝදා විද්‍යාලය, කුරුණෑගල.
- **ගංගාරාණි පරණවිතාන** - ගුරු උපදේශක, පිළියන්දල කලාපය.
- **කුමාරි එදිරිසිංහ** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය (විශ්‍රාමික),
  පිඹුරුවැල්ලේගම මහා විද්‍යාලය, කුරුණෑගල.
- **සුනේත්‍රා ජයසිංහ** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය, ඇහැලියගොඩ ම.ම.වි.
- **පුබුදු කුරුගල** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  විද්‍යාරත්න පිරිවෙන, හොරණ.
- **රංගන වන්නකුආරච්චි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  බණ්ඩාරනායක විද්‍යාලය, ගම්පහ.
- **ගාමිණී ජයකොඩි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  යහපත් එඬේරාගේ කන්‍යාරාමය, කොටහේන.
- **ඉන්දු මැණිකේ** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  ධම්මිස්සර විද්‍යාලය, නාත්තන්ඩිය
- **නයෝමි ගුණසිරි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  කරුණාරත්න බෞද්ධ විද්‍යාලය, මත්තුමගල, රාගම.
- **සුභාෂිණී රත්නායක** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  කරන්දෙණිය ජාතික පාසල, කරන්දෙණිය.
- **සබීතා රත්නායක** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  ජනාධිපති විද්‍යාලය, රාජගිරිය.
- **රංජනී මල්ලවාරච්චි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  ජනාධිපති විද්‍යාලය, වේයන්ගොඩ.
- **ශකිලා දිල්රුක්ෂි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, හංවැල්ල.
- **සුරංගි කෝසලා කුමාරි** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  පිළියන්දල ම.ම.වි.
- **නිර්මාණී ප්‍රනාන්දු** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  සුමංගල විද්‍යාලය, පානදුර.
- **රුවිනි අනුරාධා පෙරේරා** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  පිළියන්දල ජාතික පාසල, පිළියන්දල.
- **ගයත්‍රි මහේෂා ගුණරත්න** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  ශාන්ත පාවුළු විද්‍යාලය, මිලාගිරිය.
- **දිල්රුක්ෂි රත්නායක** - ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය,
  ශාන්ත පාවුළු විද්‍යාලය, මිලාගිරිය

හැඳින්වීම

සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනයේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ මිනිසාගේ වින්දන ක්ෂේත්‍රය හෙවත් හදවත පෝෂණය කිරීමයි. පුද්ගලයකුගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය නිරූපණය කරනු වස් ලලිත කලා හදාරා තිබීම අවශ්‍ය අංගයක් බව අතීතයේ සිට පැවත එන කියමනකි. සූසැට කලාවන් ලෙස හඳුනාගෙන තිබුණේ මෙවැනි කලා වර්ගීකරණයට අයත් වූ කලා වේ. සෞන්දර්ය ක්ෂේත්‍රයේ වූ බොහෝ කලා අතුරින් චිත්‍ර, සංගීතය, නර්තනය සහ නාට්‍යය යන තෝරා ගත් විෂයයන් කිහිපයක් පමණක් පාසල් විෂයමාලාවට ඇතුළත් කර ඇත.

දාර්ශනික සිතිවිල්ලක් වූ සෞන්දර්ය පෙරදිග භාරතීය ඇදුරන්ගේ ප්‍රකට විෂයයක් විය. ඒය විග්‍රහ කිරීම සඳහා නාට්‍ය ශාස්ත්‍රය ගුරු කොට ගත් අතර සෞන්දර්ය වූ කලී කලාකරුවාත්, රසිකයාත් අතුරින් වෙන් වූවක් නොව දෙදෙනා ම අතර ඇතිවන වින්දනමය තත්ත්වයක් ලෙස සැලකීම සාධාරණ ය. සෞන්දර්ය හදාරන්නා තුළ වින්දනය සියුම් ලෙස හා මටසිලිටි ලෙස පෝෂණය කළ යුතු අතර එමගින් ජන සමාජයට හිතකර මානව භක්තිය හා දයාර්ද්‍ර හදවතක් බිහි කළ හැකි වේ. එමෙන් ම භාවමය තුළනය පිණිස මෙන් ම වින්දන ක්ෂේත්‍රයේ සංවර්ධනය පිණිස සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනය ඉවහල් වේ. පංචේන්ද්‍රියන්ට ගෝචර ව අනුගත වන සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනයේ අවසන් ඵලය සිත සමඟ සම්බන්ධ වන නිසා එය සෘජුව ම පුද්ගලයාගේ හදවතට බලපායි.

පුද්ගලයාගේ හැදියාව, ශිෂ්ටත්වය හා හදවත පෝෂණය මනුෂ්‍ය පෞරුෂයේ අංගයකි. බුද්ධියේ හා කෞශල්‍යයේ ඉහළ ම දියුණුවක් ලැබුව ද මනුෂ්‍ය භාවයේ පැවැත්ම හා මෙන් ම සාමකාමී සහජීවනය උදෙසා සෞන්දර්ය අවශ්‍ය වන අතර එමගින් මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම වැඩිදියුණු කරයි. ජීවිතය වඩාත් අර්ථවත් කිරීම් වස් මනුෂ්‍යත්වය රෝපණය පිණිස සෞන්දර්ය අධ්‍යාපනය මහඟු පිටිවහලක් වේ.

පන්ති කාමරයේ සෞන්දර්ය විෂය ඉගෙන ගන්නා සිසු දරු දැරියන් වෙනුවෙන් මුද්‍රිත මොඩියුල ලැබෙන්නේ ප්‍රථම වරට ය. විචිත්‍ර ලෙස හා ආකර්ශණීය ව සකස් කර ඇති මෙම අත්‍යවශ්‍ය සෞන්දර්ය මොඩියුල වාරයකට දෙක බැගින් එක් ශ්‍රේණියක් සඳහා මොඩියුල හයක් නිර්දේශිත ය. 21 වන සියවසට අවශ්‍ය නිපුණතා ලබා ගැනීමට හැකි වන සේ සිසු දරු දැරියන්ගේ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගෙන මෙම මොඩියුලවල ඇති සියලු ක්‍රියාකරකම් සකස් කර ඇත.

කේ. ජී. අජිත් රූපසේන
අධ්‍යක්ෂ
සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පළමුවන මොඩියුලය - සුවෙන් සතුටින් උගනිමු

''ස්වයං පෙලඹවීමෙන් විෂයානුබද්ධ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම හා ජීවන දැක්ම සංවර්ධනය වෙනුවෙන් අධිෂ්ඨානශීලී ව කටයුතු කරන ශිෂ්‍යයකු/ශිෂ්‍යාවක බිහි කිරීම''

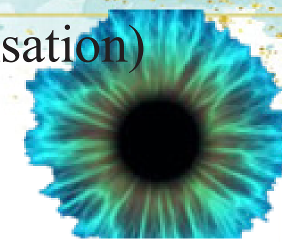
ඉගැනුම් පල
1. සංවේදන ක්‍රියාවලියේ දී පංචේන්ද්‍රියයන්හි ව්‍යුහය හා ක්‍රියාවලිය සිදු වන අයුරු පැහැදිලි කරයි.
2. පංචේන්ද්‍රිය ග්‍රහණ හැකියාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා සංවේදන අභ්‍යාස භාවිත කරයි.
3. ජීවිත පැවැත්ම සඳහා සංවේදනයේ වැදගත්කම ක්‍රියාකාරකම්වල දී අවධාරණය කරයි.
4. සංවේදන හැකියා රූපණ කාර්යයේ දියුණුව සඳහා භාවිත කරයි.
5. පංචේන්ද්‍රිය හා මනසේ ග්‍රහණය පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් ඉදිරිපත් කිරීම් සිදු කරයි.
6. අභ්‍යාසකරණය ඔස්සේ නිවැරදි ශ්වසන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ පුහුණුව ලබයි.
7. හුස්ම පාලනය කිරීමේ ප්‍රයෝජන නම් කරයි.
8. නිවැරදි ව ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයේ යෙදෙයි.
9. හොඳ හුස්ම ධාරිතාවක් තිබීමෙන් රංගනය සඳහා ඇති ප්‍රයෝජන සාකච්ඡා මගින් අනාවරණය කරයි.
10. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් සඳහා හුස්ම පාලනයෙහි වැදගත්කම පිළිබඳ සමවයස් ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් අතර තොරතුරු හුවමාරු කර ගනියි.
11. සංවාද කථන ප්‍රාගුණ්‍යය ලබා ගැනීමට මුඛය සහ මුහුණ ආශ්‍රිත කටහඬ අභ්‍යාසයන්හි නියැලෙයි.
12. රංග අභ්‍යාස ඔස්සේ රංග අවස්ථා නිර්මාණය කරයි.
13. රංග කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමට රංග අභ්‍යාසවලින් ඇති ප්‍රයෝජන පිළිබඳ අදහස් දක්වයි.
14 සංවාද කථනයේ දි සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු අවධානයට ගෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
15 පුද්ගලාන්තර සම්බන්ධතා සාර්ථක ව ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්හි අභ්‍යාස භාවිත කරයි.
16 සූර්ය නමස්කාරය අභ්‍යාසය සිදු කිරීමෙන් කායික ව හා මානසික ව ලැබෙන හැකියා පැහැදිලි කරයි.
17 සූර්ය නමස්කාරය අභ්‍යාසයේ එක් එක් චලන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය සමග නිවැරදි ව සිදු කරයි.
18 සූර්ය නමස්කාරයේ දී සිදු වන විවිධ ඉරියව් සහිත කටු සටහන් හා විස්තර කිරීම් සහිතව සූර්ය නමස්කාරයේ අදියර හා වැදගත්කම සඳහන් පොතක් ඉදිරිපත් කරයි.

ක්‍රියාකාරකම් පෙළ ගැස්ම

ක්‍රියාකාරකම	පිටුව
1. සංවේදනය **(Sensation)**	01
2. හුස්ම හා හඬ **(Breath and voice)**	23
3. කටහඬ සහ මුහුණෙහි හැඟීම් ප්‍රකාශනය සඳහා අභ්‍යාස **(Vocal and Facial exercises)**	35
4. සූර්ය නමස්කාරය **(Sun Salutation)**	41

ක්‍රියාකාරකම - සංවේදනය (Sensation)

කාලය - කාලච්ඡේද 06යි



ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

බලන්න, විඳින්න..

අර බලන්න සඳ පායලා තියෙන අහසෙ ලස්සන.....

කාගෙහරි අතින් වීදුරුවක් බිඳුණා........

අම්මා උයන කෑමවල සුවඳ.....

රස ම රස තේ එකක්.......

හරි ම සීතලයි අද නම්.......

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ දෙස හොඳින් බලන්න.
මේ තමයි, ඔබ වටා ඇති ලෝකය ඔබ හඳුනගන්න විදිහ.

මොකක්ද මේ විදිහ....?

- ඇසට පෙනීමෙන්,
- කනට ඇසීමෙන්,

- නාසයට ගඳ සුවඳ දැනීමෙන්,
- දිවට රස දැනීමෙන්,
- ශරීරයට දැනීමෙන්,

ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය කියන පංචේන්ද්‍රියන්ට (Five Sense Organs) දැනෙන දේ මගින් තමයි ඔබ වටා ඇති ලෝකය ගැන ඔබ දැනගන්නෙ. ඒ එක්ක ම මොළය මේ දැනෙන දේ අවබෝධ කරගන්න උදවු දෙනවා. ඒ කියන්නේ ඇස, කන, නාසය, දිව, සම, මොළය කියන ඉන්ද්‍රිය හය ම අපිට මේ ලෝකය ගැන දැනීමක් ඇති කර ගන්න උදවු දෙනවා.

ඒ අනුව සංවේදනය කියන්නේ

ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ලබා ගන්නා දැනීම හෝ විඳීම

විදිහට අර්ථ දක්වන්න පුළුවන්.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට

- සංවේදනය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට ලැබෙයි.
- ඔබට දැනුණු, හැඟුණු දෙයක් මනසින් මවා ගන්නා අයුරු අවබෝධයෙන් කළ හැකි වෙයි.
- බාහිරින් ලැබෙන සියලු සංඥා තේරුම් ගෙන නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවලියක් සිදු කිරීමට මොළය දායක වන අයුරු අවබෝධ වෙයි.
- සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙයි.
- සංවේදනය දියුණු කිරීම ඔස්සේ වේදිකාවේ දී ලැබෙන ප්‍රයෝජන හඳුනා ගන්නට ලැබෙයි.
- සංවේදනය දියුණු කිරීම ජීවිතයට සම්බන්ධ වන ආකාරය දැන ගන්නට හැකි වෙයි.
- සංවේදන අභ්‍යාසවල යෙදීමට අවස්ථාව ලැබෙයි.

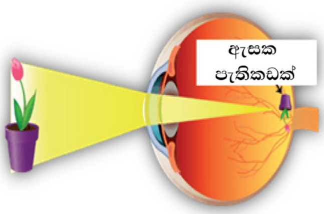
ජීවිතයට

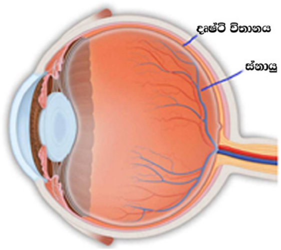
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අවධානයෙන් ජීවත්වීමට සංවේදනය උදවු වන අයුරු හඳුනා ගන්නට ලැබෙයි.

- අභ්‍යාස ඇසුරින් සංවේදනය දියුණු කර ගන්නට හැකියාව ලැබෙයි.
- සිත එකග කර ගැනීමට හැකි වීම නිසා යම් කාර්යයක් සාර්ථක ව සිදු කිරීමට හැකි වෙයි.
- යම් කාර්යයක් ඇරඹුමේ සිට අවසාන වන තුරු කර ගෙන යාමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙයි.
- අන්‍යයන් සමග යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස ගනුදෙනු කිරීමට සංවේදනය වැදගත් මෙවලමක් කර ගනියි.
- තම වටපිටාව, සොබා දහම, කලාව ආදි සියලු ම දේ වින්දනය කිරීමට සංවේදනය අත්‍යවශ්‍ය බව හඳුනා ගන්නට ලැබෙයි.

ඔබේ පිරික්සුමට පෙරවදනක්

ඇසට පෙනෙන හැටි





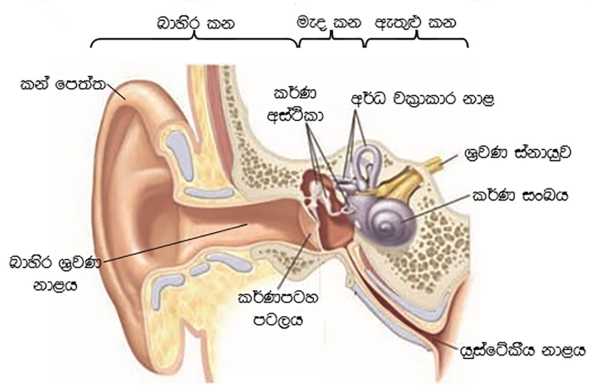
ආලෝක කිරණ වස්තුවක් මතට පතිත වී ඇස වෙත ගමන් කරනවා. ඇසේ දෘෂ්ටි විතානය මත අදාළ වස්තුවේ යටිකුරු ප්‍රතිබිම්බයක් ඇති කරනවා. දෘෂ්ටි විතානයේ ඇති ස්නායු අග්‍ර උත්තේජනය වෙලා ප්‍රතිබිම්බය සෑදීම පිළිබඳ සංවේදනය මොළයට ගමන් කරනවා. මොළය විසින් එය හඳුනා ගෙන අදාළ රූපයේ උඩුකුරු ප්‍රතිබිම්බයක් නැවත ඇස වෙත එවනවා.

තව සොයන්න

කනට ඇසෙන හැටි

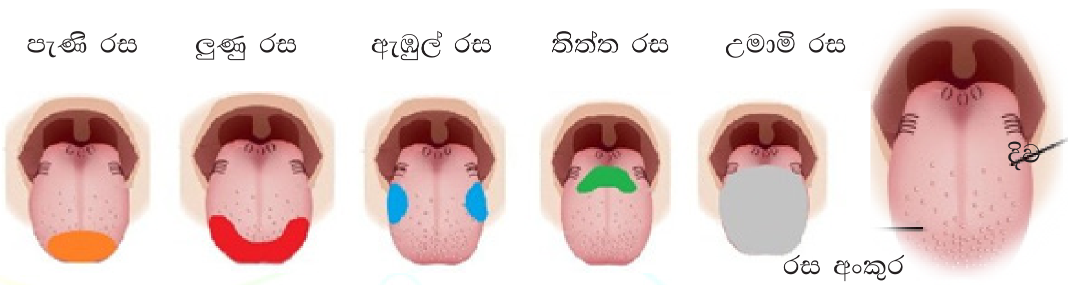
- කන්පෙති මගින් ශබ්දය එක්කර කනට ගෙන යනවා.
- කන් බෙරයේ ශබ්දය වැදී කන් බෙරය කම්පනය වෙනවා.
- ඉන් පසු මැද කනට හඬ ගොස් ස්නායු ආවේගයක් බවට පත්ව මොළයට යනවා.

තව සොයන්න



දිවට රස දැනෙන හැටි

අපි කෑමක් ආහාරයට ගන්නා විට එහි රස කෙළවල දියවෙලා දිවෙහි පිහිටා ඇති රසයන් හඳුනා ගැනීමේ රස අංකුරවල පිහිටා ඇති රස සෛලවල තැවරෙනවා. එම රසයට අදාළ ව ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති වී මොළයට පණිවිඩයක් යැවීමෙන් අදාළ රසය අපට දැනෙනවා. එක රස සෛල පොදියක් එක රසකට පමණයි සංවේදී වන්නේ.



මිනිස් දිවක ව්‍යූහය

ඉහත රූපයෙන් විවිධ රස සෛල පිහිටා ඇති ස්ථාන දැක්වේ.

(උමාමි රසය - තක්කාලි සෝස්, මාමයිට්, සෝයා සෝස්වලින් වැනි ආහාර වලින් දැනෙන රසය උමාමි රසයට උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකිය.)

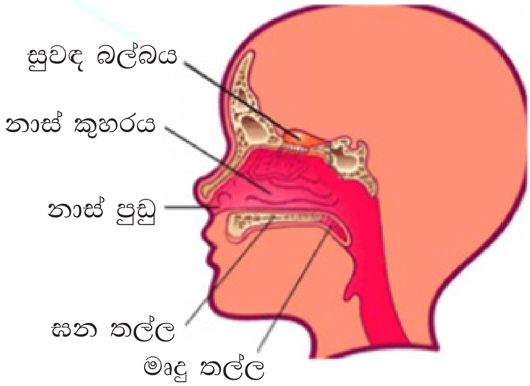
තව සොයන්න

නාසයට ගන්ධය දැනෙන හැටි

හුස්ම ගැනීමත් සමග නාසය ඉහළ කෙළවරෙහි මොළයට පහතින් පිහිටා ඇති ස්නායු මගින් මොළයට යවන පණිවිඩ මත ගන්ධය දැනෙනවා.

තව සොයන්න

මිනිස් නාසයේ ව්‍යුහය



සමට දැනෙන හැටි

- සම ශරීරයේ විශාල ම අවයවය යි.
- අපිචර්මය හා චර්මය යන ස්ථර දෙකට යටින් පවතින ස්නායු අග්‍ර මගින් දැනීම සිදු වෙනවා.

සමෙහි ව්‍යුහය

තව සොයන්න

මෙම හැම සංවේදනයක් ම ක්‍රියාත්මක කරන මෙහෙයුම් මධ්‍යස්ථානය මොළය.

කිලෝග්‍රෑම් එකක් පමණ වන මිනිස් මොළය සියලු සත්ත්ව වර්ගයා අතරින් වඩාත් ම ක්‍රියාකාරී මොළය බව මතක තබා ගත යුතුයි.

අපි ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ලබා ගන්නා වූ සියලු තොරතුරු මොළයේ ගබඩා කර ගනිමු. අපගේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වලට පදනම් වනුයේ ද මොළයේ නියුරෝන ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය යි.

මේ නිසා මොළය හයවන ඉන්ද්‍රියයක් ලෙස වැදගත් ම මෙහෙය සිදු කරයි.

තව සොයන්න

අරමුණ - ඇසෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගැනීම සහ ස්වභාවික පරිසරයේ දී හෝ වෙනත් කාර්යයක දී ඊට සමගාමීව ඇසෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුවන ආකාරය හඳුනා ගැනීමට සැලැස්වීම.

කාලච්ඡේද 2

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම ඔබේ නිවසේ සිට තනි ව සිදු කරන්න.

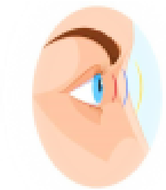
- ඔබේ නිවසේ සිට අවට පරිසරය හොඳින් දර්ශනය වන ස්ථානයක සිට ගන්න.
- ඔබේ සටහන් පොතෙහි ඍජුකෝණාස්‍රයක හැඩයෙන් යුතු පිටු භාගයක පමණ ප්‍රමාණයේ කොටුවක් අඳින්න.

එම කොටුවෙ හරි මැද ඔබ සිටින ස්ථානය ලෙස ලකුණු කරන්න.

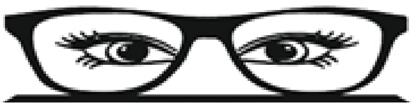
ඔබ සිටින තැන සිට ඔබට,

- වම් පසින් පෙනෙන දෑ
- දකුණු පසින් පෙනෙන දෑ
- ඉතා ළඟින් පෙනෙන දෑ
- ඉතා දුරින් පෙනෙන දෑ

එම කොටුවෙහි,
- අඳින්න
- නම් කරන්න
- පාට කරන්න



පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:
- ✦ අකුරු වැඩි පත්තර පිටු පහක්
- ✦ A4 කොළ කිහිපයක්
- ✦ පාට පැන්සල් හෝ ප්ලැටිග්නම්, කාබන් පෑනක්

පියවර 1 - ඇස සම්බන්ධ අභ්‍යාස

- නිවසේ දී ඔබ විසින් සටහන් කරගන්නා ලද රූපය පිළිබඳ ඔබගේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ඒ ආශ්‍රයෙන් පහත වගුව ඔබේ සටහන් පොතේ ඇඳ සම්පූර්ණ කරන්න.

ඔබ දුටු දර්ශනය	විශේෂ ලක්ෂණ
වම් පසින් පෙනෙන දෑ	
දකුණු පසින් පෙනෙන දෑ	
ඉතා ළඟින් පෙනෙන දෑ	
ඉතා දුරින් පෙනෙන දෑ	

පියවර 2

- පන්තියේ බිම වාඩි වී එක් පත්තර පිටුවක් ඔබ ඉදිරියේ බිම එලා ගන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය යම් කිසි අකුරක් කියූ විට එම අකුරින් පටන් ගන්නා වචන තත්පර තිහක් ඇතුළත රවුම් කරන්න.

- මේ ආකාරයෙන් වරින් වර නම් කරන අකුරු පහකින් පටන් ගන්නා වචන රචුම් කරමින් ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.
- රචුම් කරන ලද වචන ප්‍රමාණයට අනුව ඔබව ඇගයීමට ලක් කරනු ඇත.

පියවර 3

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ගේ උපදෙස් මත අහඹු ලෙස කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
- වෙනත් පත්තර පිටුවක් ගෙන කණ්ඩායම ඉදිරිපිට බිම එළා ගන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ විධානය අනුව තත්පර තිහක් ඇතුළත අකුරු තුනේ වචන රචුම් කරන්න. (කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාට ම ඕනෑ ම වර්ණයක් භාවිත කරමින් එකවිට මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය හැකි ය.)
- මේ ආකාරයට අකුරු හතරේ වචන, අකුරු පහේ වචන ආදි වශයෙන් ගුරු විධානය අනුව වරින් වර වෙනත් වර්ණවලින් රචුම් කරන්න.
- රචුම් කරන ලද වචන ප්‍රමාණය අනුව ඔබ ඇගයීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.

පියවර 4

- වෙනත් පත්තර පිටුවක් කණ්ඩායම මැදින් එළා ගන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ විධානයට අනුව පහත සඳහන් ආකාරයට තත්පර 30ක් ඇතුළත එකවර කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව ලකුණු කරන්න.
  - අකුරු දෙකේ වචන වටා රතු පාටින් රවුමක් අඳින්න. ●
  - අකුරු තුනේ වචන වටා කොළ පාටින් ත්‍රිකෝණයක් අඳින්න. ▲
  - අකුරු හතරේ වචන වටා නිල් පාටින් කොටුවක් අඳින්න. ■
- නිවැරදි ව ලකුණු කරනු ලබන වචන ප්‍රමාණය අනුව ඔබේ කණ්ඩායම ඇගයීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.

පියවර 5

- පන්ති කාමරය වටා තනි තනි ව වාඩි වී කොළයක් සහ පෑනක් අතට ගන්න.
- ඔබගේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විවිධ ද්‍රව්‍ය 25ක් පමණ අඩංගු මල්ලක් ගෙන එය පන්ති කාමරය මැදට දමනු ඇත.
- තත්පර 10ක් ඔබ ඒවා හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- තත්පර 10කට පසු ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඒවා යළිත් මල්ල තුළට දමනු ඇත.
- ඔබ දුටු ද්‍රව්‍ය මතකයෙන් ලියා දක්වන්න.
- ඔබ ලියූ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අනුව ලකුණු ප්‍රදානය කෙරෙනු ඇත.

පියවර 6

දැන් නැවත කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.

- පෙර ඔබ තනිව ලියූ කොළය ඉවත් කරන්න. කණ්ඩායම සඳහා එක් අලුත් කොළයක් භාවිතා කරන්න.
- නැවතත් ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ද්‍රව්‍ය 25ක් පමණ කණ්ඩායම මැදට හළනු ඇත.
- ඔබගේ කණ්ඩායම එම ද්‍රව්‍ය තත්පර 10ක් තුළ දී හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය.
- ඉන් පසු ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය ඒවා යළිත් වරක් මල්ල තුළට දමනු ඇත.
- ඔබගේ කණ්ඩායම විසින් ඒවා මතකයෙන් ලියා දැක්විය යුතු අතර ලියන ලද ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අනුව ඇගයීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.

පියවර 7

- කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදී සිටින්න.
- කඩදාසියක් සහ ප්ලැටිග්නම්/පාට පැන්සල් හෝ දියසායම් ගන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය පෙර කී ද්‍රව්‍ය මල්ල නැවත වරක් ඔබ ඉදිරිපිට පන්ති-යේ මැදට හළනු ඇත.
- තත්පර 10ක් එම ද්‍රව්‍ය හා ඒවායේ වර්ණ පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ඉන් පසු ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය එම ද්‍රව්‍ය යළිත් වරක් මල්ල තුළට දමනු ඇත.

- ඔබගේ කණ්ඩායම දුටු ද්‍රව්‍ය ලියා එය වටා අදාළ වර්ණයෙන් රවුමක් අඳින්න.
- නිවැරදි වර්ණ පිළිබඳ සලකා බලා ඔබ කණ්ඩායම ඇගයීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.

අරමුණ - ශබ්දයෙහි විවිධත්වය, තාරතාව හා එමගින් නිපදවන හඬ කෙරෙහි කණ සංවේදී වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම.

2 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

ශ්‍රවණය හඳුනා ගැනීම සඳහා නිරීක්ෂණ කාර්ය පත්‍රිකාව

ඔබ නිවසේ ඇතුළත සහ වටපිටාවෙන් ඇසෙන ශබ්දවලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔබට ඇසෙන ඇතැම් ශබ්ද ස්වාභාවික ය. ඇතැම් ශබ්ද කෘත්‍රිම ය. ශබ්ද දහයක් පිළිබඳ අවධානය යොමු කර සපයා ගත් තොරතුරු පහත වගුවට අනුව පොතෙහි පිටපත් කර සම්පූර්ණ කරන්න.

	ස්වාභාවික ශබ්ද	ස්වාභාවික නො වන ශබ්ද
1.		

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:

- දවුලක් හෝ හොඳින් ශබ්දය ඇසෙන
  වාද්‍ය භාණ්ඩයක් නැතිනම් යම්කිසි ආදේශක තාල භාණ්ඩයක්
- පැන්සල්/ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි
- කවකටු පෙට්ටි/ ප්ලාස්ටික් බෝතල් ආදි ශබ්ද උපදවන ඕනෑම භාණ්ඩයක්
- A4 කොළ

පියවර 1 කන සම්බන්ධ අභ්‍යාස

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව ඔබ නිවසේ දී සම්පූර්ණ කර රැගෙන ආ පැවරුම පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම තොරතුරු ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මැදිහත්වීම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- තමා කැමති ම ශබ්දය හා අකමැති ම ශබ්ද හා ඒ ඒ ශබ්දවලට එසේ කැමති හා අකමැති වීමට හේතු ඉදිරිපත් කරන්න.
- අවශ්‍ය වූ විට ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මැදිහත්වීම සිදු වන බැවින් ඊට අදාළ ව කටයුතු කරන්න.

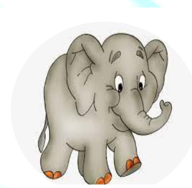
පියවර 2

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ඔබට අංකයක් ලබා දෙනු ඇත. එම අංකය මතක තබා ගන්න.
- දැන් ඔබ සියලු දෙනා ම කෝච්චියක් අනුකරණය කරමින් ගමන් කරන්න.
- සියලු දෙනා ම කෝච්චියේ ගමන් ගන්නා අතර ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය දවුල නාද කරන වාර ගණනට හොඳින් සවන් දෙන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය නාද කළ වාර ගණනට අයත් අංකය ලබා ගත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් තමා සිටින ස්ථානයෙන් ඉවතට පැමිණෙන්න.
- නැවත කෝච්චි පේළියට එකතු වන්න.
- මේ ආකාරයෙන් නැවත නැවත සිදු කරමින් ඔබගේ අවධානය පරීක්ෂා කරන්න.

පියවර 3

- ඔබ සියලු ම දෙනා සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
- ඒ ඒ කණ්ඩායමට එක් සත්ත්ව නාමය බැගින් නම් කර ගන්න. ඉන්පසු එම කණ්ඩායමට අදාළ නිශ්චිත හඬක් ලබා දෙන්න.

උදා. : සිංහ කණ්ඩායම - නළා හඬ
ඇත් කණ්ඩායම - බෙර හඬ



- අනතුරු ව පන්ති කාමරය තුළ ඔබ කණ්ඩායම නිදහසේ ඇවිදින්න. එවිට ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් නිශ්චිත හඬක් නිකුත් කරනු ඇත.
- නිවැරදි හඬ පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් එම ශබ්දයට අදාළ කණ්ඩායම පමණක් ශබ්දයට අදාළ සත්ත්වයාගේ චර්යා ඊට සුදුසු පරිදි අනුකරණය කරන්න.

පියවර 4

- සියලු දෙනා ම කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
- සෑම කණ්ඩායමට ම එක සමාන වර්ගයේ භාණ්ඩ හා ද්‍රව්‍ය ලබා ගන්න.

උදා. : ප්ලාස්ටික් බෝතලයක්, කවකටු පෙට්ටියක්, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක්, ලී කෑලි දෙකක්

- කණ්ඩායම් 1, 2, 3, 4 ලෙස නම් කර ගන්න.
- ඔබට අවශ්‍ය නම් පලතුරක, මලක නමක් ඔබේ කණ්ඩායමට යොදා ගත හැකි ය.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය කණ්ඩායම නම් කළ විගස ඊට අදාළ කණ්ඩායම සපයා ඇති භාණ්ඩ හා ද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන කිසියම් ක්‍රියාවක් ශබ්ද මාර්ග යෙන් ඉදිරිපත් කරන්න. කටහඬ ද අවශ්‍ය පරිදි යොදා ගන්න. (වැස්ස/ කෝච්චිය)
- අනෙක් කණ්ඩායම ඊට හොඳින් සවන් දී එම ක්‍රියාව හඳුනා ගන්න. මේ ආකාරයට සෑම කණ්ඩායමක් ම නිකුත් කරන හඬවල් හඳුනා ගන්න.
- එවිට අනෙක් කණ්ඩායම් නිශ්චල ව එම ඉදිරිපත් කිරීම නරඹන්න.

පියවර 5

- සියලු ම දෙනා රවුමකට හිට ගන්න. එක් ශිෂ්‍යයකු/ශිෂ්‍යාවක රවුම මැදට පැමිණෙන්න.
- එම මැද සිටගත් ශිෂ්‍යයා/ ශිෂ්‍යාවට යම් වාක්‍යයක් හඬ නගා ප්‍රකාශ කිරීමට සලස්වන්න. ඒ අතරතුර එම ශිෂ්‍යයා/ ශිෂ්‍යාව පවසන දේ නොඇසෙන ලෙස වටා සිටින ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙක් යොදවා "ජම් පම් පම් - ජපන් පිඟන් "යනුවෙන් හඬ නඟමින් බාධා කරන්න.
- මේ අතර ඉතිරි පිරිස ඉතා මැනවින් සවන් දී මැද සිටින ශිෂ්‍යයා/ ශිෂ්‍යාව කියන වාක්‍යය නිවැරදි ව හඳුනා ගත යුතු ය.

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය මැද ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යාව කියන වාක්‍යය සම්පූර්ණයෙන් හඳුනා ගැනීමට නිශ්චිත වේලාවක් ලබා දෙනු ඇත. අනතුරු ව හඳුනා ගත් වාක්‍යය ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය වෙත ඉදිරිපත් කරන්න.
- මේ ආකාරයට වාර කිහිපයක් මෙය තවත් ශිෂ්‍යයකු/ශිෂ්‍යාවක මැදට යොදවා සිදු කරන්න.

අරමුණ - ආඝ්‍රාණය මගින් ද්‍රව්‍ය හඳුනාගන්නේ කෙසේ දැ යි යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම.

3 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

1. සුවඳින් හඳුනාගත නොහැකි මල් හා පලතුරු, හැකි මල් හා පලතුරු පහ බැගින් වගු ගත කරන්න.
2. මෙම පියවරට පෙර ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබව කණ්ඩායම් කරනු ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ	• ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ වූ මල්, පලතුරු, කුළුබඩු හෝ දියර වර්ග • පිහියක්, කපන ලෑල්ලක් • යෝගට් කෝප්ප කිහිපයක්

✦ පළමුවන කණ්ඩායම - මල් වර්ග
✦ දෙවන කණ්ඩායම - පලතුරු වර්ග
✦ තුන්වන කණ්ඩායම - කුළුබඩු වර්ග
✦ හතරවන කණ්ඩායම - දියර වර්ග

- ඉහත වර්ග හතරෙන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු වර්ගයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සකසා ගන්න.

උදා -: මල් කණ්ඩායමට අයත් අය විවිධ මල් වර්ග ගෙන ඒමට පෙර දිනයේ සාකච්ඡා කර ගැනීම

- එය යෝගට් කෝප්පයට අසුරා ගන්න. දියර වර්ග නම් ඒවා ද යෝගට් කෝප්පවලට දමා ගන්න.
- නියමිත දිනයේ දී යෝගට් කෝප්පයට බහාලූ ද්‍රව්‍ය පන්ති කාමරයට රැගෙන එන්න.

පහත වගුව ඔබේ සටහන් පොතේ ඇඳ සම්පූර්ණ කර ගෙන පැමිණෙන්න.

ඔබගේ නිවස තුළ ඇති විවිධ දෑ	එයින් නිකුත් වන ආඝ්‍රාණයන්ගේ ස්වභාවය	නිවසින් පිට විවිධ දෑ හෝ ස්ථාන	ඒවායින් පිටවූ ආඝ්‍රාණයන්ගේ ස්වභාවය

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ

- අදාළ ද්‍රව්‍ය සහිත යෝගට් කෝප්ප
- දෑස් බැඳීමට කළු රෙදි පටි

පියවර 1 නාසය සම්බන්ධ අභ්‍යාස

- ක්‍රියාකාරකමට අනුව කණ්ඩායම් කරන ලද ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් අවකාශය තුළ වෙන වෙන ම රවුමට වාඩි වෙන්න.
- සෑම ශිෂ්‍යයකුගේ ම/ශිෂ්‍යාවකගේ ම ඇස් රෙදි කැබැල්ලකින් බැඳ ආ-වරණය කර ගන්න.
- තම කණ්ඩායම රැගෙන ආ ද්‍රව්‍ය හැර අනෙකුත් කණ්ඩායම් ගෙන ආ ද්‍රව්‍ය යෝගට් කෝප්පවල දමා තම කණ්ඩායමේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ට ආඝ්‍රාණය කරන්නට සලස්වන්න.

කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍ය/ ශිෂ්‍යාවන් ආඝ්‍රාණය කිරීමෙන් එය හඳුනා ගැනීම අගය කරන්න.

පියවර 2

- සියලු ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් පන්ති කාමරයෙන් පිටතට යන්න.
- භූමිතෙල්, ඕඩිකොලෝන්, දෙහි යුෂ, පොල් තෙල් ආදියෙන් පෙඟවූ තද පාට රෙදි කෑලි 4ක් මේසය මත තබා, ඒවා අංක කරන්න.

1. භූමිතෙල්
2. ඕඩිකොලෝන්
3. දෙහි යුෂ
4. පොල් තෙල්

- දුර අඩු වැඩි කරමින් ආඝ්‍රාණය කර වර්ගය කුමක් ද යන්න ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න. නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම් සිදු කරන ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යා- වන් අගය කරන්න.

පියවර 2

කණ්ඩායම් වශයෙන් පන්ති කාමරයේ ඉඳ ගන්න.

- ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය කොළයක මුද්‍රණය කර දෙන ලද පහත කතන්දරය හොඳින් කියවා කර හිස් තැන් පුරවන්න.

කාලයකට පසු වහින මඳ වැස්සකි. වැස්ස පැයූ පසු මම මිදුලට බැස්සෙමි. 1. .... නහයට දැනුණි. මල් ගස්වල මල් පිපී ඇත. මම සල් මලක් සිඹිමි. 2. .... දැනුණි. එතැන ම එහායින් තිබූ සමන් පිච්ච පඳුර ළඟට ගියෙමි. එහි මල් පිපී ඇත. මගේ නාසය 3. .... පිරී ගියේ ය. හෙමින් කුස්සිය පැත්තට යනවිට 4. .... සුවඳක් දැනුණි. මගේ බඩගින්න වැඩි විය. ඉක්මනින් අත පය සෝදා ගැනීමට මම ළිඳ ළඟට ගියෙමි. මගේ නහයට 5. .... දැනේ. ඒ.....යා ළිඳ ළඟම 6. .... කුණකි. මම උදැල්ල සොයා ගියෙමි. එය ඇත්තේ කෘමි නාශක රාක්කය ළඟ ය. මගේ නාසයට විශාල 7. .... දැනුණි. මම වහා උදැල්ල රැගෙන ළිඳ ළඟට ගියෙමි. මී කුණ වල දා වැඩේ අහවර කර අත් සෝදා ගන්නට සැරසුණි. සබන් කෑල්ල ගෙවී පොත්තක් බවට පත් වී ඇත. එහි කිසිදු සුවඳක් 8. .... අලුත් සබන් කෑල්ලක් දුටිමි. එය 9. .... සුවඳ ය. බාල්දිය ළිඳට දැම්මෙමි. බර බර ගාන සද්දයක් ඇසුණි. දුම් දාගෙන අයියාගේ මෝටර්සයිකලය පැමිණ ඇත. ආ...පෝ මෝටර් සයිකලයෙන් නැඟුණු 10. .... ඉවසීමට නොහැකිය. මම නාසය වසා ගතිමි.

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ විධානය අනුව කණ්ඩායම් දෙකක් පන්තිය ඉදිරියට විත් මුහුණට මුහුණලා සිට ගන්න. එක් කණ්ඩායමක් බිම වාඩි වෙන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් කරනු ලබන විධානයට අනුව බිම වාඩි වූ කණ්ඩායමේ එක් අයෙක් ගුරුතුමා/තුමිය පෙර ලබා දෙන කතන්දරය කියවන්න.
- බිම වාඩි වූ අය කතන්දරයේ ගඳ සුවඳ පිළිබඳ ලියැවුණු කොටස් කියවන විට සිටගෙන සිටින අය එය නිරූපණය කර පෙන්වන්න.

අරමුණ - විවිධ රසයන් අපේ දිවට දැනෙන ආකාරය අනුව, අප විසින් එයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම.

4 කාලච්ඡේද

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය දෙන උපදෙස් අනුව පහත ඇතුළත් කර ඇති ක්‍රියාකාරකම නිවසේ දී සම්පූර්ණ කර නියමිත දිනයේ දී රැගෙන එන්න.

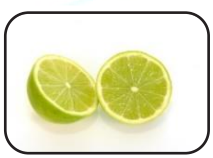
රස හඳුනා ගැනීම සඳහා නිරීක්ෂණ කාර්ය පත්‍රිකාව
ඔබ උදේ, දවල්, රාත්‍රි ආහාර වේල් සඳහා විවිධ කෑම අනුභව කරන්නට ඇති. එහිදී ඔබට දැනුණු රස වර්ග පහත වගුවෙහි සටහන් කරන්න.

අවස්ථාව	දැනුණු රස වර්ගය
උදෑසන ආහාරය	
දිවා ආහාරය	
රාත්‍රී ආහාරය	

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:

පැණි රස වර්ගයක් (හකුරු)



ඇඹුල් රස වර්ගයක් (දෙහි)

තිත්ත රස වර්ගයක් (කොහොඹ කොළ)

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ප්ලාස්ටික් භාජනයක්

පියවර 1 දිව සම්බන්ධ අභ්‍යාස

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව ඔබ විසින් නිවසේ දී සම්පූර්ණ කර ගෙන එන ලද පැවරුම පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම තොරතුරු ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මැදිහත්වීම සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- තමා කැමති ම රස හා අකමැති ම රස හා එම රස දැනෙන ආහාර වර්ග නම් කරන්න.

පියවර 2

- ඔබ විසින් රැගෙන එන ලද ද්‍රව්‍ය ස්ථාන ගත කරන්න.
- ඉන් අනතුරු ව පන්තියේ සියලු ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් වන්න.
- කණ්ඩායමක් ඉදිරියට එන්න.
- අනෙක් කණ්ඩායම, ඉදිරියට ගත් කණ්ඩායමට පිටුපා සිටින සේ සිටින්න.
- ඉදිරියට ගත් කණ්ඩායමට ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් රැගෙන ආ රස සහිත ආහාර අතුරෙන් සෑම රසයක් ම ආවරණය වන පරිදි ආහාර ලබා දෙන්න. (එක් අයකුට එක රසයක් බැගින්)
- ගුරුතුමා/තුමියගේ විධානයට අනුව ලබා දුන් රසයන් සහිත ආහාර අනුභව කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 3

- මෙතෙක් පිටුපා සිටි කණ්ඩායම ඉදිරි පසට හරවා රස වර්ග අනුභව කරන කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන්ගේ මනෝභාවයන් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- අනතුරු ව ඒ ඒ ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන්ගේ මුහුණින් ප්‍රකාශිත හැඟීම් අනුව ඔවුන් අනුභව කරනා ආහාරවල රසය හඳුනා ගන්න.
- තිත්ත, ඇඹුල්, පැණි රස ආදි රස නිසා දැනෙන රසවලින් නිරූපිත හැඟීම් අනුව ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් කණ්ඩායම්ගත වන්න.
- අනෙක් කණ්ඩායමට ද පෙර ක්‍රියාකාරකම සේ ම විවිධ රසයන් ලබා දී නැවත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- ඔවුන් ද පෙර රස අනුව වෙන් කරන ලද කණ්ඩායම් සේ ම නැවත කණ්ඩායම් විය යුතු ය.
- මෙසේ රස අනුව වෙන් කරන ලද කණ්ඩායම් මුහුණට මුහුණ බලා සිටින සේ සිට ගන්න.
- දැන් පෙර දී මෙන් රස සහිත ද්‍රව්‍ය ලබා නො දී මනසින් තමා විඳි රසය මෙනෙහි කරමින් එහි හැඟීම පමණක් ඉදිරිපත් කරන්න.

අරමුණ - ස්පර්ශය අනුව අපේ ශරීරය හා ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම.

5 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

- ඔබ උදෑසන අවදි වූ අවස්ථාවේ සිට රාත්‍රී නින්දට යන අවස්ථාව දක්වා ඔබට ස්පර්ශ වූ විවිධ දෑ අතරින් විවිධ හැඩතල සහිත කුඩා ප්‍රමාණයේ ද්‍රව්‍ය හෝ සෙල්ලම් බඩු 05ක් නම් කරන්න.
- ඒවා පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම සඳහා රැගෙන එන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම සදහා ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ඔබව කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා ඒ බව කලින් දැනුම් දෙනු ඇත.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -:

- රැගෙන ආ යුතු භාණ්ඩ හා සෙල්ලම් බඩු (කුඩා භාණ්ඩ හෝ ද්‍රව්‍ය 05ක් හා විවිධ හැඩතල සහිත ද්‍රව්‍ය හෝ සෙල්ලම් බඩු)
- දෑස බැඳීමට හැකි කළු පාට රෙදි පටියක්
- කණ්ඩායමට 01 බැගින් අඩි 2ක් පළල අඩි 2ක් දිග අඩියක් පමණ උස හිස් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක්
- (කණ්ඩායම විසින් ගෙනෙනු ලබන සියලු භාණ්ඩ දැමීමට හැකි විය යුතු ය.)
- පෑනක්

පියවර 1 ස්පර්ශය සම්බන්ධ අභ්‍යාස

- පූර්ව ක්‍රියාකාරකමෙහි සඳහන් පරිදි දිනක දී ඔබ ස්පර්ශ කළ වස්තූන් පිළිබඳ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- දැන් එම වස්තූන් ස්පර්ශ කිරීමේ දී ඔබට දැනුණු හැඟීම් පිළිබඳ පහත වගුව සටහන් පොතෙහි ඇඳ තොරතුරු ඇතුළත් කරන්න.

මෘදුබව	තියුණුබව	සිනිඳුබව	රළුබව

පියවර 2

- ඔබේ කණ්ඩායම විසින් ගෙන ආ හැඩතල සහිත වස්තූන් මෙන් ම කුඩා සෙල්ලම් බඩු සියල්ල ඔබේ කණ්ඩායමට අයත් හිස් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියට දමන්න.
- එම කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි 4 එක පෙළට අඩි 3ක පමණ පරතරයක් සිටින සේ ස්ථාන 4ක තබන්න.
- ඊට අඩි 8ක් පමණ පිටු පසින් කණ්ඩායම් 4 තම තමන්ගේ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියට මුහුණලා එකිනෙකාට පිටු පසින් පේළියට සිටගන්න.
- කණ්ඩායම් 4හි නායකයන් 4 දෙනා ඉදිරියට පැමිණ ඔබේ ගුරුතුමා/තුමිය පවසන පරිදි අහඹු ලෙස තම කණ්ඩායමට අයත් හැඩතලය තෝරා ගන්න.
- නායකයා තම කණ්ඩායමට ලැබුණ හැඩතලය පිළිබඳ ව කණ්ඩායම දැනුවත් කරන්න.
- සියලු ම කණ්ඩායම්වල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් තම තමන්ගේ කළු රෙදි පටිවලින් දැස් නො පෙනෙන ලෙස බැඳ ගන්න.
- දැන් නැවත නායකයා ගත් ද්‍රව්‍ය හෝ භාණ්ඩය පෙට්ටියට දමා කලවම් කරන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ විධානයත් සමග කණ්ඩායමේ එක් එක් සාමාජිකයන් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිය අසළට පැමිණ තම කණ්ඩායමට අයත් හැඩතලය පෙට්ටියේ ඇති විවිධ දෑ අතරින් ස්පර්ශයෙන් තෝරා ගෙන ඉහළට ඔසවා පෙන්වන්න.
- නැවත එය පෙට්ටියට බහා පෙට්ටියේ ඇති භාණ්ඩ කලවම් කර කණ්ඩායමේ පිටු පසින් ගොස් බිම හිඳ ගන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සාමාජික සාමාජිකාවන් සියලු දෙනා අවසන් වනතුරු මෙම කාර්යය සිදු කරන්න.
- අවම කාලයක් ඇතුළත ස්පර්ශ කිරීමෙන් හැඩතලය හඳුනා ගත් කණ්ඩායම් අගයනවා ඇත.
- එක් එක් භාණ්ඩය ස්පර්ශයේ දී එකිනෙකට වෙනස් දැනීම් ඇති වේ.

පියවර 3

- සියලු ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කණ්ඩායම් වශයෙන් සිට ගන්න.
- ගුරුතුමා/තුමිය උඩ දමන තුණ්ඩු කැලි අතරින් එක් කණ්ඩායමක් තුණ්ඩු කැලි 1 බැගින් ලබා ගන්න.
- පළමුවන කණ්ඩායම පැමිණ තමන්ට ලැබුණ තුණ්ඩු කැල්ලෙහි ඇති ක්‍රියාකාරකම සිදු කර පෙන්වන්න.

- අනෙක් කණ්ඩායම් 3හි ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් එසේ කර පෙන්වන ක්‍රියාකාරකම නරඹා ඔවුන්ට ස්පර්ශ වී ඇත්තේ කුමක් දැ යි හඳුනා ගන්න.

- ඒ ආකාරයට මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායම් සියල්ලේ ම තුණ්ඩු කැලි අවසන් වන තුරු ක්‍රියාකාරකම් කර පෙන්වමින් හඳුනා ගන්න.
- වැඩි ම ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණයක් හඳුනා ගත් කණ්ඩායම් ඇගයීමට ලක් කරනු ඇත.

එකිනෙකාගේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව අනුව ස්පර්ශයෙන් හඳුනා ගන්නා කාලය වෙනස් වේ.
ස්පර්ශය හා ප්‍රතිචාරය පිළිබඳ අවබෝධය රංග කලාවේ දී ඉතා වැදගත් වේ.

අරමුණ - එක් එක් ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් සංවේදන වන හැඟීම් දැනීම්, අවස්ථානුකූලව එළි දක්වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම.

6 කාලච්ඡේදය

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -:
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ප්ලැටිග්නම්
- සෙලෝටේප් හෝ ඒ හා සමාන ද්‍රව්‍යයක්

පියවර 1 **සංවේදනය පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම**

- මෙම ක්‍රියාකාරකමට පෙර ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ඔබව කණ්ඩායම් කරනු ඇත.
- මේ ක්‍රියාකාරකමේ දී ඔබ ලබා ඇති දැනුම භාවිත කරමින් එක් කණ්ඩායමකට එක් ඉන්ද්‍රියක සංවේදන ක්‍රියාකාරිත්වය සිදු වන ආකාරය ගැන කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමක් සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

- අදාළ වෙලාව තුළ නියමිත පරිදි සූදානම් වන්න.
- ගීත කොටස්, සංවාද, රංගන අවස්ථා, සිතුවම් ආදිය යොදා ගනිමින් ඉදිරිපත් කිරීම ආකර්ෂණීය ලෙස සිදු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

- නිවැරදි ව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම
- නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීම
- සංවිධානාත්මක ව කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ම සක්‍රීය ව දායක වීම

සමස්ත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පසු ක්‍රියාකාරකම

- ඔබ පන්ති කාමරයේ දී සිදු කළ සංවේදන අභ්‍යාස හැර ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සංවේදනය දියුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුන බැගින් සොයන්න.
- ඒවා රූප සටහන් සමග එක් කරමින් කුඩා පොතක් සකසන්න.
- දිව, නාසය හා කන චරිත මෙන් සිතා ඒවාට දැනෙන, ඇසෙන ආකාරය ගැන සංවාදයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ''අක්කෙ අක්කෙ අර බලන්නකෝ වැස්සක් නොවැ එන්නේ'' ගීතය ශ්‍රවණය කරන්න.
- එම ගීතය අසන විට ඔබේ සිතෙහි මැවෙන රූපය සිතුවමට නගන්න.

පහත දැක්වෙන්නේ 'සුදෝ සුදු' කාව්‍ය සංග්‍රහයේ හෙවත් අන්ධ ළමයාගේ කවි පන්තියේ එන කොටසකි.

- එහි සම්පූර්ණ කවි පන්තිය සොයා හොඳින් කියවන්න.
- අන්ධ ළමයාගේ හැඟීම් ලියා දක්වන්න.

මල් ලස්සනයි හොඳ හොඳ පාටයි කීවා
පෙනෙනවා දකිනවා කියනා ඒවා
මොනවද අම්මෙ මම අහගන්නට ආවා
තෝරා දෙන්න මම දන්නේ නෑ මේවා

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	ඇස ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව සිදු කිරීම				
2	හොඳින් සවන් දීමේ හැකියාව				
3	ආඝ්‍රාණයේ ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව සිදු කිරීම				
4	විවිධ රස පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ව සිදු කිරීම				
5	ස්පර්ශයට නිවැරදි ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම				

ඉදිරි ජීවිත කාලයේ ඔබ වගකීම් සහිත පුද්ගලයකු ලෙස සමාජයෙහි කටයුතු කරන විට හා වෘත්තියක නියැළෙන විට, තමා සමග ගනුදෙනු කරන අනෙක් පුද්ගලයන් අවබෝධ කර ගැනීමට, ඕනෑ ම අභියෝග යකට ශක්තිමත් ව මුහුණදීමට අවශ්‍ය හැකියා මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - හුස්ම හා හඬ (Breath and voice)

කාලය - කාලච්ඡේද 02යි

ආදරණීය දුවේ/පුතේ,

හිතන්න ...

සාර්ථක දිවි පැවැත්මක් ගත කිරීම සඳහා නිරෝගී ව සිටීම ඉතා ම වැදගත්. ඒ සඳහා අපගේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය මෙන් ම මනස ද හොඳින් ක්‍රියාකාරී විය යුතුයි. එයට උදවු වන ප්‍රධාන අංශයක් ලෙස ශ්වසන ක්‍රියාවලිය (Respiratory process) හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. ඔබට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය පාලනය කරන අතර එමගින් ශරීරයත් මනසත් එක් ව දියුණු කළ හැකියි. අපි ගන්නා හුස්මෙන් ශරීරය ජීවත් කරවනවා විතරක් ම නෙමෙයි තව ගොඩක් වැදගත් දෙයක් ලැබෙනවා. ඒ තමයි 'හඬ', එනම් ශබ්දය. විවිධ ශබ්ද නිපදවීමේ දී, ප්‍රශ්වාස වාතය වැදගත් වේ. ඒ සඳහා උපකාර වන්නේ උච්චාරණේන්ද්‍රිය පද්ධතිය (Pronounciation system) යි. ඒ ශබ්දවලින් හරි වටිනාකම ගන්න නම් හුස්ම නැත්නම් ප්‍රශ්වාස වාතය පෙණහලුවල රඳවා ගැනීමේ හැකියාවත්, වැඩි බලයක් සහිතව පිට කිරීමේ හැකියාවත් හරි ම වැදගත්. මේ පාඩමේ දී සාකච්ඡා වන්නේ ශ්වසනය නිවැරදි ව භාවිත කිරීම ඔස්සේ ප්‍රයෝජන රැසක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වන අභ්‍යාස පිළිබඳවයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට

1. එක් හුස්මට දීර්ඝ දෙබසක් කීමට හැකි වෙයි.
2. යෝග අභ්‍යාසවලට අයත් ප්‍රාණායාම අභ්‍යාසය ශ්වසන ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි බලපාන අයුරු අත්දකින්නට හැකි වෙයි.

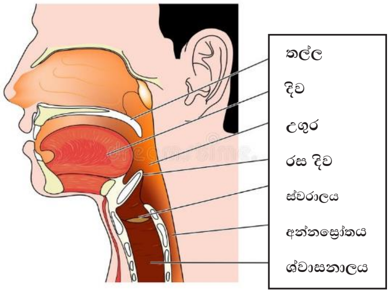
3. රංගනය සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික හා මානසික ලිහිල් බව ලැබෙයි.
4. හඬ හා ශ්වසනය ආශ්‍රිත අභ්‍යාස හා ඒවායෙහි ප්‍රයෝජන ගැන දැන ගත හැකි වෙයි.
5. ක්‍රියාවක නිරත වෙමින් දෙබසක් නිවැරදි ව ප්‍රකාශ කිරීමට හැකි වෙයි.
6. හොඳ හුස්මක් රඳවා ගෙන වැඩි වෙලාවක් දෙබස් කීමේ දී භාවිත කළ හැකි උපක්‍රම දැන ගන්නට ලැබෙයි.

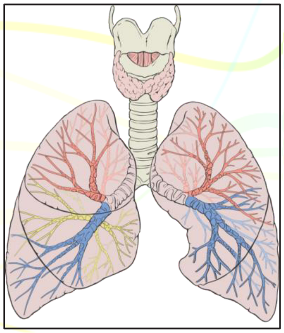
ජීවිතයට

1. සැහැල්ලු හා නිවැරදි ශාරීරික ඉරියව් පවත්වා ගෙන යන්න හැකි වෙයි.
2. ප්‍රබෝධමත් ව හා මානසික සතුටින් දවස ගත කරන්න හැකි වෙයි.
3. වැඩි වේලාවක් හුස්ම රඳවා ගන්නට අවශ්‍ය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න පහසු වෙයි.
4. මහන්සියෙන් වැඩක් කරන විට දැනෙන වෙහෙස අඩු වෙයි.
5. නිරෝගිමත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගන්නට පුහුණුවක් ලැබෙයි.

ඔබේ සෙවුමට පෙරවදනක්

නාසය (nose)
අපි හුස්ම ගන්නේ නාස් විවරයෙන්. ඒ හුස්ම නාස් කුහරය හරහා පෙණහලුවලට ගමන් කරනවා.

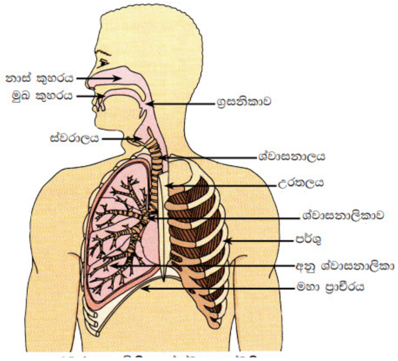


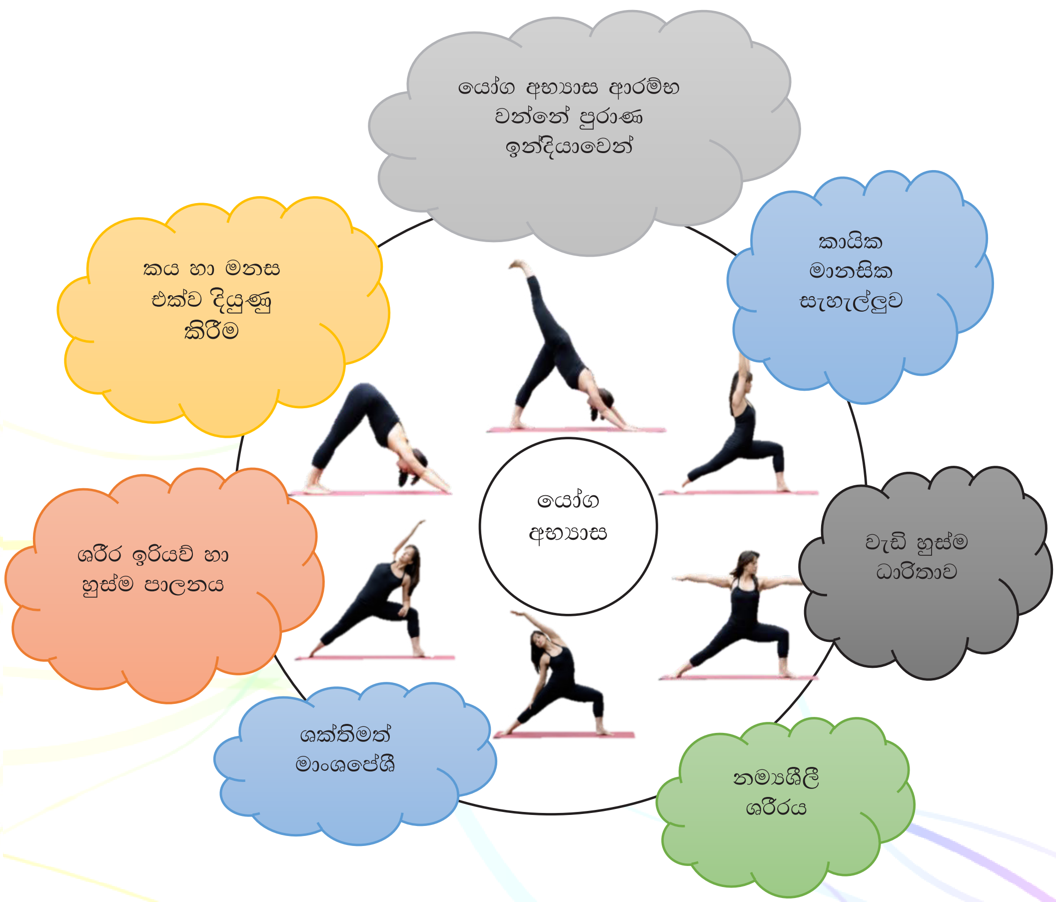


පෙණහලු (Lungs)
මිනිස් සිරුරේ හුස්ම ගැනීමට සම්බන්ධ වැදගත්ම ඉන්ද්‍රියයි.

ශ්වසන පද්ධතිය (Respiratory System)

වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් ලබා ගෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නැමැති වායුව ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීම මේ පද්ධතිය හරහා සිදු වෙනවා. ශ්වසන පද්ධතියෙන් හොඳ ප්‍රයෝජනයක් ගන්න නම් අප නිවැරදි ව ශ්වසන ක්‍රියාවලියේ යෙදෙන්නට පුරුදු විය යුතුයි.





ප්‍රාණයාම **(Pranayama Yoga)** යනු හුස්ම පාලනය කිරීමයි.

ප්‍රාණ - හුස්ම
ආයාම - පාලනය කිරීම

- ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසය කිරීම සඳහා නියමිත ඉරියව්ව - **පද්මාසන**

- අභ්‍යාසය අවසානයේ රැඳී සිටිය යුතු ඉරියව්ව - **ස්වාසන**

- දෑතෙහි ඇඟිලි තබා ගන්නා ආකාරය හස්ත මුද්‍රා නම් වෙයි.

  වම් අත - **චින් මුද්‍රාව** ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය

දකුණු අත - **ප්‍රාණ මුද්‍රාව** ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය

අරමුණ - ශ්වසනය උපයෝගි කරගෙන, කායික හා මානසික සමබරතාව පවත්වා ගැනීම.

කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:

1. පුහුණු ඇඳුම් කටට්ලයක්
2. යෝග අභ්‍යාස සඳහා සුදුසු ඇතිරිල්ලක්

පහත දක්වා ඇත්තේ ඔබට නිවසේ දී තනි ව කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකමකි. දී ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා එම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න. ක්‍රියාකාරකමට මෙසේ සූදානම් වන්න.

පහත ක්‍රියාකාරකම් අනුව 1 වගුව පොතෙහි සටහන් කරගෙන එහි පළමු කොටස සම්පූර්ණ කරන්න.

1. සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසෙන්න.
2. විනාඩි දෙකක් එක තැන දුවන්න.
3. විනාඩියක් නිදහසේ ඇවිදින්න.
4. ඇවිදින අතර හොඳින් හුස්ම ඉහළ පහළ හෙළන්න.
5. පිට කොන්ද කෙළින් තබා ගෙන දෙපා හොඳින් පොළොවෙහි තබා ගෙන වාඩි විය හැකි පුටුවක් නිදහස් තැනක තබා ගන්න.
6. පිටකොන්ද කෙළින් තබාගෙන දෙපාවල පතුල් පොළොව මත වදින සේ ඔබ තබාගත් පුටුවෙහි වාඩිවෙන්න. දෑත් පහසුවෙන් කළවා මත තබා ගන්න. (රූප සටහනේ පරිදි)
7.. දෑස් පියා ගෙන පහසුවෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ හෙළන්න. හුස්ම ගැනීම කෙරෙහි ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.
8. දීර්ඝ හුස්මක් ගන්න. 1,2,3,4... වශයෙන් ගණන් කරමින් හුස්ම පිට කරන්න.
9. එකතැන දිවීමෙන් පසු ඉහත ලෙස හුස්ම පිට කරමින් ගණන් කරන්න.
10. හාවකු සේ පිම්මෙන් වටයක් යාමෙන් පසු හුස්ම පිට කරමින් ගණන් කරන්න.

11. ගෙම්බකු සේ පිම්මෙන් වටයක් යාමෙන් පසු හුස්ම පිට කරමින් ගණන් කරන්න.

12. ක්‍රියාකාරකම අවසන් වූ පසු බිම එලූ ඇතිරිල්ලක් මත නිදහසේ වැතිරී සිටින්න.

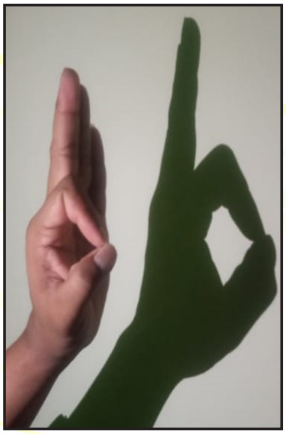
නිරීක්ෂණ වගුව

	ක්‍රියාකාරකම	I කොටස නිවසේ දී හුස්මක් තුළ ගණන් කළ ඉලක්කම්	II කොටස පාසලේ දී හුස්මක් තුළ ගණන් කළ ඉලක්කම්
1	එක තැන දිවීමෙන් පසු		
2	එක තැන උඩ පැනීමෙන් පසු		
3	'හා' පිම්මෙන් වටයක් යාමෙන් පසු		
4	'ගෙඹි' පිම්මෙන් වටයක් යාමෙන් පසු		

වගුව 1

පියවර 2

පවුලේ අය සමග එකතු ව රාත්‍රී කාලයේ බිත්තිය මත සෙවණැලි මවමින් ක්‍රීඩා කර සතුටු වන්න. ඔබේ දෑතේ ඇඟිලි ඇසුරෙන් සෙවණැලි ක්‍රීඩාවක් කරන්න.



වම් අත: මහපට ඇඟිල්ල මත දබර ඇඟිල්ල වක්‍රයක් සෑදෙන සේ තබා අනෙක් ඇඟිලි ඍජුව තබා ගන්න.

දකුණු අත : මහපට ඇඟිල්ලෙන් සුළැඟිල්ල හා වෙදැඟිල්ල අල්ලා ගෙන අනෙක් ඇඟිලි දෙක ඍජුව තබන්න.

ඔබ ක්‍රීඩාව කළ ආකාරය හා සම්බන්ධ වූ අය පිළිබඳ විස්තර සටහන් පොතෙහි

ලියන්න.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:

1. සැහැල්ලු ඇඳුමක්
2. Yoga Mat එකක් හෝ ඇතිරිල්ලක්

පියවර 1

- ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග නිරීක්ෂණ වගුවෙහි (වගුව 1) සඳහන් තොරතුරු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- පන්ති කාමරය තුළ දී ද සාමූහික ව එම ක්‍රියාකාරකම් නැවත සිදු කරන්න.
- ඉහත නිරීක්ෂණ වගු අංක 1 හි II කොටස ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පියවර 2

- දෙදෙනා බැගින් එක් වී එකිනෙකාගේ හුස්ම ධාරිතාව ඉලක්කම් ගණන් කිරීමෙන් මැන බලන්න.

පියවර 3

ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ද ලබා ගනිමින් පහත උපදෙස් අනුව ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසය සිදු කරන්න.

- ඇතිරිල්ල මත කොන්ද ඍජු ව තබා ගෙන එරමිණියා ගොතා ගෙන වාඩි වෙන්න.
- තුන් වරක් ඕම්කාරය නංවා මනස සන්සුන් කර ගන්න.
- දීර්ඝ හුස්මක් ගෙන දකුණු අතේ මහපට ඇඟිල්ලෙන් දකුණු නාස් පුඩුවත් වෙදඟිල්ලෙන් හා සුළැඟිල්ලෙන් වම් නාස් පුඩුවත් වසා ගන්න.
- දැන් මහපට ඇඟිල්ල ඉවත් කර දකුණු නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න. දකුණු නාස් පුඩුවෙන් ම හුස්ම ගෙන වම් නාස් පුඩුවේ ඇඟිලි ඉවත් කර වම් නාස් පුඩුවෙන් හුස්ම පිට කරන්න. නැවත එයින් ම හුස්ම ගන්න.
- මෙසේ වාර දහයක් මාරුවෙන් මාරුවට නාස් පුඩුවලින් හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම සිදු කරන්න. මනස ඒ වෙත ම අවධානයෙන් තබා ගන්න.
- සෙමින් ඇතිරිල්ල මත වැතිරී ශ්වසනයෙහි සිටිමින් ශරීරය සැහැල්ලු කර ගන්න.

තව සොයන්න

අරමුණ - ශ්වසනය පාලනය හා රඳවා ගැනීමට හුරු වීම

2 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ -:
බැලුම් බෝලයක්

- පහත දක්වා ඇත්තේ ඔබට නිවසේ දී තනි ව කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකමක්.
- දී ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා එම ක්‍රියාකාරකම සිදු කර ඒ ඇසුරෙන් දී ඇති වගුව පිටපත් කර ගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

ක්‍රියාකාරකමට මෙසේ සූදානම් වන්න,

1. සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසෙන්න.
2. විනාඩි දෙකක් එක තැන දුවන්න.
3. විනාඩියක් නිදහසේ ඇවිදින්න.
4. ඇවිදින අතරේ දී නාසයෙන් හුස්ම ගන්න මුඛයෙන් පිට කරන්න. හොඳින් හුස්ම ඉහළ පහළ හෙළන්න.
5. නවතින්න. දෑස් පියා ගෙන පහසුවෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ හෙළන්න. හුස්ම ගැනීම කෙරෙහි ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.
6. ලොකු හුස්මක් ගන්න. පිට කරන අතර හෙමින් 10ට ගණින්න. කිහිප වරක් මෙලෙස කරන්න. නිවසේ වෙනත් අයකුට ගණින්න කියන්න. කොපමණ ඉලක්කම් සංඛ්‍යාවක් ගණින තෙක් ඔබට හුස්ම අල්ලාගෙන සිටිය හැකි ද බලන්න. හුස්ම පිටකරන අතර කොපමණ ඉලක්කම් සංඛ්‍යාවක් දක්වා ගණන් කළ හැකි දැ යි බලන්න.
7. බැලුම් බෝලය ගන්න. හොඳ හුස්මක් ගෙන හෙමින් ඒ තුළට ඔබේ ප්‍රශ්වාස වාතය යොමු කරමින් කොපමණ වේලාවක් එසේ කළ හැකි දැයි මැන බලන්න. කිහිප වරක් මෙසේ කරන්න.
8. ක්‍රියාකාරකම අවසන් වූ පසු මනස හා ශරීරය සැහැල්ලු වීම සඳහා නිදහසේ විනාඩි කිහිපයක් බිම වැතිරී අත් පා දෙපසට විහිදුවා උඩු අතට සිටින්න.

පහත දැක්වෙන අංක 2 වගුව පිටපත් කර ගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

	ක්‍රියාකාරකම	නිවසේ දී ගණන් කළ ඉලක්කම් ගණන
1	එක් හුස්මක් රඳවා ගෙන සිටිය හැකි කාලය	
2	එක හුස්මක් පිට කරන අතර සිටිය හැකි කාලය	
3	නිවසේ දී වෙනත් අයෙක් ගණින අතර එක් හුස්මක් පිට කරමින් සිටිය හැකි කාලය	
4	බැලුම් බෝලය පිරවීමට ගත වූ කාලය	

වගුව 2

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- ශාරීරික ව සහ මානසික ව නිදහස්ව අභ්‍යාසය සඳහා සූදානම් වෙමු.
- ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගන්න. නිදහස් වෙන්න.
- ඔබේ උදරය බැලුමක් ලෙස සිතන්න.
- ගැඹුරු හුස්මක් ගන්නා විට උදරය හුළං පිරුණු බැලුනයක් ලෙස විශාල වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- හුස්ම පිට කරන විට හුළං පිටවන බැලුනයක් ලෙස උදරය හිස් වෙමින් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- බැලුමක ක්‍රියාකාරිත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වන්න.

පියවර 2

ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න.
හුස්ම හෙළන ගමන්
එක්කෙනා එක්කෙනා කන්ද උඩට ගියා .... යනුවෙන් පවසන්න.

නැවත හුස්මක් ගන්න.
හුස්ම හෙළන ගමන්
එක්කෙනා එක්කෙනා සහ දෙන්නා දෙන්නා කන්ද උඩට ගියා .... යනුවෙන් පවසන්න.

නැවත හුස්මක් ගන්න.
හුස්ම හෙළන ගමන්
එක්කෙනා එක්කෙනා සහ දෙන්නා දෙන්නා සහ තුන්දෙනා තුන්දෙනා කන්ද උඩට ගියා......... යනුවෙන් පවසන්න.
ආදි වශයෙන් එක් හුස්මකට කෙතරම් ප්‍රමාණයක් කන්ද උඩට ගෙන යා හැකිදැයි බලන්න.
මේ ආකාරයට ම,

එක පමණයි මට අවශ්‍ය වන්නේ .... යන වාක්‍යය ද,
එක සහ දෙක පමණයි මට අවශ්‍ය වන්නේ
එක සහ දෙක සහ තුන පමණයි මට අවශ්‍ය වන්නේ

යනාදි වශයෙන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සංඛ්‍යා වැඩි කරමින් එක හුස්මක දී ගණනය කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
තනි ව තමන් ගණනය කරන්න. ඉන් පසු දෙදෙනා බැගින් එක් වී එකිනෙකාගේ හුස්ම ධාරිතාව මැන බලන්න.

පියවර 3

පහත සඳහන් නාට්‍ය ගීතයේ මුල් පේළි දෙක නිදහසේ ගයන්න.

ඇහැළ මලින් ගස් පිරිලා
බලන්න හරි ලස්සනයි
අඹ රඹුටන් ජම්බු ඉදිලා
අද හැම තැන හරි හැඩයි

- ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනා බැගින් සූදානම්ව මුහුණට මුහුණලා සිටගන්න.
- දැන් එම ගීතය පහත සඳහන් ආකාරයට හුස්ම ක්‍රියාත්මක කරමින් කියන්න.

හතර වාරයක් හුස්ම ගැනීම සහ පහළ හෙළීම අතර කියන්න.
උදා -: හුස්මක් ගන්න.

දැන්

ඇහැළ මලින් ගස් පිරිලා.........
යන කොටස පමණක් තාලයට ගායනා කරන්න.
දැන් ගත් හුස්මෙහි ඉතිරිය පිට කරන්න.
නැවතත් හුස්මක් ගන්න.

ඒ හුස්ම සමග
බලන්න හරි ලස්සනයි........
කොටස ගයන්න.

නැවත ගත් හුස්ම ඉතිරිය පිට කරන්න. මේ ආකාරයට ඉතිරි ගී පද දෙකත් ගයන්න.

අනතුරු ව දෙවරක් හුස්ම ගැනීම අතරතුර ගීත කොටස ගයන්න.

උදා :- **හුස්මක් ගන්න.**

ඇහැළ මලින් ගස් පිරිලා - බලන්න හරි ලස්සනයි ...

යනුවෙන් පද දෙක ම එක වර ගයන්න.

දැන් හුස්ම හෙළන්න.

නැවත හුස්මක් ගන්න.

අනතුරුව හුස්මක් ගෙන දෙවන පදය ගයන්න.

අඹ රඹුටන් ජම්බු ඉදිලා - අද හැම තැන හරි හැඩයි

දැන් එක හුස්මක් ගන්න.

ඒ හුස්ම සමග සම්පූර්ණ ගීත කොටස ගයන්න.

ඉන්පසු හුස්ම හෙළන්න.

හුස්ම පාලනය රංගනය සමග දක්වන සම්බන්ධය පිළිබඳ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න. ක්‍රියාකාරකම ඇසුරෙන් විධිමත් සටහනක් සකස් කරන්න.

පසු ක්‍රියාකාරකම්

1. ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයෙහි යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
2. දිනපතා උදෑසන හෝ සවස ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසයෙහි යෙදෙන්න.
3. සෑම දිනයක ම අවසානයේ පද්මාසන ඉරියව්වෙහි සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කරමින් විනාඩි 5ක් භාවනාවක නිරත වන්න.
4. හුස්ම ධාරිතාව වැඩි වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
5. සතියකට වරක් ඔබේ හුස්ම ධාරිතාව මැන සටහන් තබා ගන්න.

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන්	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	පූර්ව ක්‍රියාකාරකම නිසි ලෙස සම්පූර්ණ කිරීම				
2	ප්‍රාණයාම අභ්‍යාසය නිවැරදි ව සිදු කිරීම				
3	ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය සංවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම				
4	ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රියව දායක වීම				
5	ක්‍රියාකාරකම ඇසුරෙන් නිවැරදි ව සටහන් සකස් කිරීම				

අනාගතයේ වෘත්තීය රංගන ශිල්පියෙකු හෝ ශිල්පිනියක, දක්ෂ නිවේදකයෙකු / නිවේදිකාවක, ආකර්ෂණීය කථකයකු, නායකයකු වීම සඳහා මෙන්ම ඕනෑම වෘත්තියකට අවශ්‍ය පරිදි කටහඬ පෞරුෂයක් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - කටහඬ හා මුහුණෙහි හැඟීම් ප්‍රකාශනය සඳහා අභ්‍යාස (Vocal and Facial exercises) (මැජික් චුවින්ගම්)

කාලය - කාලච්ඡේද 01යි

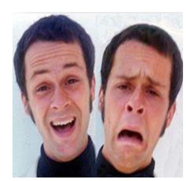
ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

උත්සාහ කරන්න....

හොඳ රඟපෑමක් (Acting) කරන්න නම් ඉක්මණින් වෙනස් කළ හැකි, නම්‍යශීලීව හැසිරවිය හැකි මුහුණක් ඕන වෙනවා. එහි දී විවිධ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන්න ඉක්මණින් වෙනස් කළ හැකි ඉරියව් සහිත මුහුණ භාවිත කරන්න පුළුවන්. හොඳ කටහඬක් පවත්වා ගන්න විවිධ විදිහට හැසිරවිය හැකි කටක් (මුඛයක්) අවශ්‍යයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම ඔබට එවැනි හැකියාවන් ළඟා කර දෙන්න උදවු කරාවි.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට



- සංවාද කථනයේ දී මුඛය නිසි ලෙස හැසිරවීමට
- පැහැදිලි කටහඬ භාවිතයක් ඇති කර ගැනීමට
- විවිධ වචන පහසුවෙන් උච්ඡාරණය කිරීමට
- චරිත විවිධත්වයෙන් යුතු ව ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

ජීවිතයට

- මුහුණට සම්බන්ධ මාංශපේශිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇති කරනවා.
- ප්‍රබෝධවත්, ලස්සන මුහුණක් පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලබා දෙනවා.
- මානසික සැහැල්ලුවකින් යුක්ත සෞඛ්‍ය සම්පන්න පැවැත්මක් ලබා දෙනවා.
- ඔබ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කරන කතාබහටත් පැහැදිලි බවක්, ආකර්ෂණයක් ඇති කරනවා.

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- මනසින් මවා ගත් චුවින්ගම් එකක් සැපීම ආරම්භ කරන්න.
- ඇත්ත චුවින්ගම් එකක් මුඛය තුළ දී ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයට ම මුඛය හසුරුවන්න.
- කණ්ණාඩියක් ඉදිරියට ගොස් අධ්‍යයනය කරන්න.
- මනසින් මවාගත් චුවින්ගමය වම් හකුවට ගෙන සපන්න. නැවතත් දකුණු හකුවට ගෙන සපන්න. අනතුරුවට තොල් අතරට ගෙන පිම්බීමට උත්සාහ කරන්න. නැවතත් හකු කෙළවරට ගෙන සපන්න.

පියවර 2

- සැර, ඇඹුල්, තද බවක් ඇති, අධික සීතල, මුඛයේ ඇලෙන සුලු, පැණි රස, මොළොක් බවක් දක්වන ආහාර ඔබ රස බලා ඇත.
- පහත සඳහන් වගුව ඔබේ පොතෙහි ඇඳ, විවිධ රස ස්වභාවයන්ගෙන් යුත් ඔබ ආහාරයට ගත් ද්‍රව්‍ය 10ක් එහි සටහන් කරන්න.

ආහාර ද්‍රව්‍යය	රසය හෝ ස්වභාවය ඔබට දැනුණු අයුරු

- එම ආහාර අනුභව කිරීමේ දී මුඛයේ සහ මුහුණේ ඉරියව් වෙනස් වන ආකාරය කණ්ණාඩියකින් නරඹන්න.
- අනතුරුව එම ආහාරවලින් තොර ව මනසින් එම රස සහ ස්වභාවයන් මවා ගෙන මුඛය සහ මුහුණ ඒ අනුව හසුරුවන්න.
- කණ්ණාඩියක් මගින් තම මුහුණේ සිදු වන ඉරියව් වෙනස් වීම් අධ්‍යයනය කරන්න.

පියවර 3

- විවිධ සතුන් හඬ නගන විට එම හඬ සමග ඔවුන්ගේ මුඛය සහ මුහුණ වටා ඉරියව් ඇති වන ආකාරය අධ්‍යයනය කරන්න.

උදා -: පූසෙක් පොරකන විට
වඳුරෙක් කෑගසන විට

- එසේ සත්ත්ව වර්ග පහක් අධ්‍යයනය කර **සත්ත්වයා** හා **ඉරියව් පෑ අවස්ථාව** වශයෙන් දෙකොටසකින් යුතු ව සටහන් කර ගෙන පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම සඳහා රැගෙන එන්න.
- එම ඉරියව් සහ හඬ ඔබට කළ හැකි දැයි පුහුණු වී බලන්න.

පියවර 4

- සිංහල හෝඩියට අදාළ පහත ස්වර සහ ඉංග්‍රීසි හෝඩියට අයත් ස්වර ශබ්ද සමග, මුඛය එම ස්වරයට අදාළ ව මනාව හසුරවමින් උච්චාරණය කිරීමට හුරු වන්න.

අ ඇ ඉ උ එ ඔ ඓ ඖ අං අඃ

a e i o u

- මෙම ස්වර හඬ සමග උච්චාරණය කරන විට එක් එක් ස්වරයට අදාළ ව ඔබේ මුඛය සමග මුහුණේ සිදු වන වෙනස් වීම් වැඩිහිටියකුගේ සහාය ලබාගෙන ඡායාරූපගත කරන්න.
- එම ඡායාරූප එකතුව මෙම මොඩියුලය සමග අමුණා ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය අතට පත් කරන්න.

තව සොයන්න.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

තිවසේ දී පුහුණු වූ ආකාරයට විවිධ ක්‍රමවේද ඔස්සේ මුඛය හසුරවමින් මවාගත් චුවින්ගමය සැපීමේ ක්‍රියාකාරකම තනි තනි ව සිදු කිරීමට ඔබ සූදානම් වන්න.

- රවුමට සියලු දෙනා සිට ගන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විධානයක් දුන් පසු මැජික් චුවින්ගමය හැපීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරන්න.
- නැවත විධානයක් දුන් පසු අවසානයට කරමින් සිටි ඉරියව්වෙන් නිශ්චල වන්න.

- ඊළඟ විධානයේ දී මුල් ඉරියව්ව වෙනස් කර මැජික් චුවින්ගමය සැපීමේ වෙනත් ඉරියව්වක් නිරූපණය කරන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය රවුම වටා යමින් ඔබ එකිනෙකාව නිරීක්ෂණය කරනු ඇත.

පියවර 2

නිහඬ ආපන ශාලාව

කණ්ඩායම්ගත ව සිදු කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමකි.

- පන්තියේ සිටින ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- ආපන ශාලාවක විවිධ ආහාර වර්ගවල රස බලන අවස්ථාවක් හඬ නො නැගෙන සේ ඉරියව් මගින් පමණක් නිරූපණය කරන්න.
- මේ සඳහා මුලින් ම කණ්ඩායම විනාඩි 5ක පමණ කාලයක් රැගෙන සාකච්ඡා කොට සූදානම් වන්න.
- ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් නිරූපණය සිදු කරන්න.

පියවර 3

සත්තු වත්ත

- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමකි.
- කණ්ඩායමට අයත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් නිවසේ දී අධ්‍යයනය කළ සත්ත්ව චර්යාවලින් වෙනස් සත්ත්ව ඉරියව් සහ හඬ භාවිතයක් සඳහා සූදානම් විය යුතු ය.
- එක් අයකු එක් සත්ත්ව ස්වරූපයක් නිරූපණය කළ යුතු ය.
- කණ්ඩායම් නිරූපණය සිදු කරන අවස්ථාවේ දී මුලින් ම එක් අයකු නිරූපණය කිරීම සිදු කළ පසු අනෙක් සාමාජිකයා නිරූපණ කාර්යය ඇරඹිය යුතු ය.
- අනතුරු ව කණ්ඩායමේ සියල්ලන් ම එක වර සියලු නිරූපණ ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.
- යම් රිද්මයකට එකිනෙකාගේ ඉරියව් හා හඬ නිරූපණය සිදු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

- එවිට ශබ්ද සංධ්වනියක් නිර්මාණය කළ හැකි වනු ඇත. අදාළ අභ්‍යාසයට සුදුසු නිවැරදි ඉරියව් හා හඬ පැහැදිලි ව භාවිත කරමින් නිර්මාණාත්මක ව හා සංවිධානාත්මක ව එය ඉදිරිපත් කරන්න.
- මෙය ඇගයීමක් බව මතක තබා ගන්න. ඉහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබ ඇගයීමට ලක් කරනු ඇත.

පසු ක්‍රියාකාරකම

- විවිධ හඬ භාවිත කරමින් එම හඬ අනුව මුඛය හා මුහුණ හසුරුවමින් කතාවක් කියන්න.
- විනාඩි 2-3ත් අතර කාලයක් ප්‍රමාණවත් ය.
- එය වීඩියෝවක් ලෙස සකසා ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය වෙත ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමෙන්, - අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගෙන පුරවන්න

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් හැකියි	හොඳින් හැකියි	හැකියි	උත්සාහ කළොත් හැකියි
1	පූර්ව ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව සිදු කිරීම				
2	ආපන ශාලාව නිර්මාණශීලී ව නිරූපණය				
3	සත්තු වත්ත නිර්මාණශීලී ව නිරූපණය				
4	කණ්ඩායම් සංධ්වනිය විවිධ හඬ ඇසුරින් නිර්මාණය කිරීම				
5	ක්‍රියාකාරකම සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය				

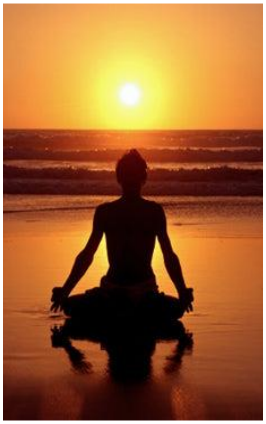
වෘත්තීය රූපණ ශිල්පියකු/ශිල්පිනියක හෝ නිවේදකයකු/නිවේදිකාවක වීමට මෙන් ම පිරිසක් අතර අවධානය දිනා ගැනීමට මුහුණ හා ආශ්‍රිත චලන හැකියාවන් හා ප්‍රියමනාප බව අතිශයින් වැදගත් වේ. ඒ සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අභ්‍යාස ඔබට සහාය වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - සූර්ය නමස්කාරය (Sun Salutation)
කාලය -කාලච්ඡේද 01 යි

ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

අලුත් දේවල් ගෙන ගන්න..

පරිපූර්ණ මිනිසෙක් වීම සඳහා මනසින් වගේ ම ශාරීරික වශයෙනුත් සංවර්ධනය වීම ඉතා වැදගත් බව පෙරදිග පැරැන්නන් පවා හොඳින් දැන සිටි දෙයක්.



''**යෝග අභ්‍යාස**'' මිනිසුන්ගේ ශාරීරික සංවර්ධනයට වගේ ම මානසික සංවර්ධනයටත් ඉතා වැදගත්. පෙරදිගින් බිහි වූ එය මේ වන විට ලොව පුරා ප්‍රචලිත යි. ශාරීරික - මානසික සමබරතාව, නම්‍යශීලී බව, නිවැරදි ඉරියව් සහ මනා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය අපගේ ජීවිතයට වගේ ම රංග කලාවටත් ඉතාම වැදගත්. විශේෂයෙන් ම රංගනය කියන්නේ නිවැරදි ශාරීරික-මානසික පුහුණුවකින් කළ යුත්තක් නිසා ''**යෝග අභ්‍යාස**'' ඊට බෙහෙවින් ම වැදගත්.

ඔබයි මේ රටේ අනාගතය. ඉතින් ඒ අනාගතය බාරගන්න සිටින ඔබ ශරීරයෙන් ශක්තිමත් වෙනවා වගේ ම යමක් ''**කරන්නට හැකියි**'' යන විශ්වාසයෙන් සවිමත් වෙනවා නම් එවිට රටේ අනාගතය අනිවාර්යයෙන් බැබළේවි. ඉතින් මේ ක්‍රියාකාරකම් අවංකව ම කළොත් ඔබට ඒ සඳහා ලොකු උදවුවක් ලැබේවි. මේ බලන්න, මේවා පුරුදු පුහුණු වුණු අයගේ ශරීර කොච්චර නම්‍යශීලී ද කියලා. පුහුණු වුණොත් ඔබටත් මෙහෙම කරන්න පුළුවන්.

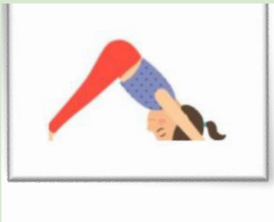
මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට,

1. මෙම ක්‍රියාකාරකම සූර්ය නමස්කාරය නමින් හැඳින්වීමේ විශේෂත්වය ගැන පැහැදිලි කිරීමට
2. ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස (Inhale & exhale) ක්‍රියාවලියේ වැදගත්කම සූර්ය නමස්කාරය අභ්‍යාසය ඔස්සේ විස්තර කිරීමට.
3. සූර්ය නමස්කාරය සිදු වන අයුරු නිවැරදි ව හඳුනාගෙන ක්‍රියාකාරකමේ නියැලීමට
4. රංගන කාර්යයේ දී ශාරීරික නම්‍යශීලිතාව වර්ධනයට

ජීවිතයට,

1. මේ අභ්‍යාසය සිදු කිරීමෙන් ඔබගේ ශරීරයට හා මනසට විශාල සැහැල්ලුවක් ලැබෙයි.
2. ශරීරයේ නිරෝගි බව සහ රුධිර සංසරණය පද්ධතිය මැනවින් ක්‍රියාත්මක වීමට මෙම පුහුණුව හේතුවක් වෙයි.
3. ශරීරයේත් මනසේත් හැකියා තව තවත් සංවර්ධනය වන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඔබ පෙලඹෙයි.



ඔබේ පිරික්සුමට පෙරවදනක්

සූර්ය නමස්කාරයේ (Sun Salutation) පියවර 12ක් ඇත.

පියවර 1

දෙපා එක තැන තබා ගෙන යෝග ඇතිරිල්ල අගට පියවරක් පසුපසින් ඍජු ව සිට ගන්න. හොඳින් හුස්ම ගෙන දෑත් පපුව ඉදිරියට ගෙන නෙලුම් පොහොට්ටුවක් සේ තබා ගෙන ආචාර කරන ඉරියව්වට පිවිසෙන්න.

පියවර 2

හුස්ම ගෙන දෑත් කන දෙපසින් ඉහළට ඔසවා අත්ල ඉදිරියට හරවා තබා දුන්නක් සේ මදක් දුර පසු පසට නැමෙන්න.

පියවර 3

හුස්ම පහත හෙළමින් ශරීරය ඉණෙන් පහළට නවා දෑත්වලින් වළලුකර අල්ලා ගන්න. අපහසු නම් පමණක් දණහිස් නවන්න.

පියවර 4

හුස්මක් ගෙන දෑත් බිම තබා දකුණු පාදය යෝගා ඇතිරිල්ලේ කෙළවරට තබන්න.

පියවර 5

හුස්මක් ගෙන වම් පාදය පසු පසට ගෙන දකුණු පාදය ළඟ තබා ගන්න. එසේ සිටිමින් ශරීරය පොළොවට සමාන්තරව තබා මඳක් සිටින්න. අනතුරු ව ඒ ඉරියව්වෙන් ම දණහිස් බිම තබන්න.

පියවර 6

දැන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට උදරය බිම තබා පපු පෙදෙස ක්‍රමයෙන් ඉහළට ඔසවන්න. දෑතට මැදිවන සේ පපුව බිම තබන්න. මෙහි දී උදර ප්‍රදේශය බිම නො ගැවිය යුතුයි.

පියවර 7

කකුල් කලින් පියවරෙහි ආකාරයට ම තබා ගෙන හොඳට පොළොවට ගැවෙන සේ දිගහැර තබා ගන්න. දැන් උදරය බිම තබා පපුව ඉහළට ඔසවා සෙමෙන් හිස ඔසවා ඉහළ බලන්න.

පියවර 8

දැන් කොන්ද ඉහළට ඔසවා කන්දක් ආකාරයට ශරීරය තබා ගන්න. හැකි නම් කකුල් දෙකේ යටිපතුල් සම්පූර්ණයෙන් බිම තැබීමට උත්සාහ කරන්න.

පියවර 9

වම් කකුල දණහිසෙන් නවා ඉදිරියට ගෙන උරහිස අසලට ගෙන හිස මදක් ඔසවා තබා ගන්න.

පියවර 10

දැන් වම් කකුලත් සෙමින් ඉදිරියට ගෙන රූපයේ පෙනෙන පරිදි හිට ගෙන ඉන්නා විට කකුල් පවතින ආකාරයට තබා ගෙන උඩුකය හිස පහළට සිටින සේ පහතට නමන්න.

පියවර 11

දැන් නැවත දෙවන ඉරියව්වේ ආකාරයට සිටින්න.

පියවර 12

හුස්ම හෙළා නැවත පළමුවන ඉරියව්වට එන්න.

තව සොයන්න

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

- දැනුම කොටසෙහි දී ඇති සූර්ය නමස්කාරය සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු කියවන්න, වීඩියෝ දර්ශන නරඹන්න.
- සූර්ය නමස්කාරයේ පියවර දැක්වෙන ඡායාරූප එකතු කරන්න.
- උදෑසනින් අවදි වී සූර්ය උදාවේ දී දැනෙන හැඟීම විඳින්න.
- එම හැඟීම විඳිමින් හොඳින් හුස්ම ගන්න.
- තමා විඳි අත්දැකීම කෙසේදැයි පොතෙහි සටහන් කරන්න.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් උදෑසන සූර්ය උදාවේ දී දැනුණු හැඟීම කෙසේ දැයි විස්තර කිරීමට ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ඔබට අවස්ථාව සලසා දෙනු ඇත.
- තමන්ට හා අනුන්ට දැනුණු හැඟීමෙහි වෙනස සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 2

- ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ පූර්ව අභ්‍යාස සිදු කරන්න. (Warm up Exercises)
- උදා එකතැන දිවීම, උඩ පැනීම, හිස් අවකාශයේ ඇවිදීම, ශරීරය විහිදවන (Stretching) අභ්‍යාස
- ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් හා ලබා දී ඇති තොරතුරු අනුව සූර්ය නමස්කාරය අභ්‍යාස කරන්න. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ වඩාත් සිතන්න.
- දැන් මනසට හා ශරීරයට දැනෙන වෙනස හා ඔබේ අත්දැකීම කෙසේ දැයි ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- සූර්ය නමස්කාරයේ පියවර හා ප්‍රයෝජන මතකයෙන් පොතෙහි සටහන් කරන්න.

පසු ක්‍රියාකාරකම්

- සූර්ය නමස්කාරයේ අදියර රූපසටහන් සමග දක්වමින් එහි වැදගත්කම සඳහන් කර පොතක් නිර්මාණය කරන්න.
- සූර්ය නමස්කාරය පියවර වශයෙන් දැක්වෙන ඡායාරූප හා එහි වැදගත්කම සඳහන් තොරතුරු පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් කළ හැකියි	හොඳින් කළ හැකියි	කළ හැකියි	උත්සාහයෙන් කළ හැකියි
1	පූර්ව ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව සිදු කිරීම				
2	සූර්ය නමස්කාරයේ පියවර නිවැරදි ව නම් කිරීම				
3	සූර්ය නමස්කාර ඉරියව්වල ශරීරය නිසි ලෙස පිහිටු වීම				
4	සූර්ය නමස්කාරය අභ්‍යාසයෙහි ප්‍රයෝජන නිවැරදි ව පැහැදිලි කිරීම				
5	ක්‍රියාකාරකමේ දී ශ්වසනය නිවැරදි ව භාවිත කිරීම				

යෝග අභ්‍යාසවලින් මානසික හා ශාරීරික හැකියාවන් වර්ධනය වන නිසා ම බොහෝ දෙනෙක් යෝග අභ්‍යාසවල නිරත වේ. මේ වන විට බොහෝ කාර්යබහුල ජීවන රටාවකට ලෝකය ම හුරු වී ඇති බැවින්, යෝග අභ්‍යාසවල පුහුණුව ලත් පුද්ගලයන්ට ඉහළ ඉල්ලුමක් ලැබෙමින් පවතියි. ඒ අනුව යෝග අභ්‍යාස පුහුණුව ලබා දීම රැකියාවක් ලෙස තෝරා ගත් පුද්ගලයන්ට රැකියා වෙළඳ පොළෙහි අවස්ථා බොහොමයක් ඇත. යෝග අභ්‍යාස නිවැරදි ව සහ හොඳින් පුහුණු වුවහොත්, අනාගතයේ දිනෙක ඔබටත් එවැනි අවස්ථාවක් හිමිවනු ඇත.

දෙවන මොඩියුලය - එක රැනේ අපි

''රටේ සමස්ත වලදායිත්වය වෙනුවෙන් සමාජයේ එකිනෙකා සතු හැකියාවන් සංවේදී හා සහෘද මනසින් කළමනාකරණය කරමින් තමා සහ අන්‍යයන්ගේ මානව හා භෞතික දියුණුව උදෙසා ආයෝජනය කරන ශිෂ්‍යයකු/ශිෂ්‍යාවක බිහි කිරීම''

ඉගැනුම් පල
1. විධානයට ප්‍රතිචාර දක්වමින් සාමූහික ව රිද්මානුකූල අභ්‍යාසවල යෙදෙයි.
2. කේවල ව හා සාමූහික ව එක්වෙමින් සරල රිද්ම රටා නිර්මාණය කරයි.
3. කාර්යයන්හි සාර්ථකත්වය සඳහා මනාව සවන්දීමේ හැකියාව සහ අවධානය රඳවා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
4. රංග ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ අරමුණු පූරණය කරමින් විවිධ රංග ක්‍රීඩාවන්හි නියැලෙයි.
5. නිවැරදි ව, ක්ෂණික ව හා අවධානයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
6. ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමේ දී සාමූහික ව කටයුතු කරයි.
7. කතන්දර නිර්මාණය සඳහා විවිධ ක්‍රම ශිල්ප භාවිත කරයි.
8. ආකර්ෂණීය නිමාවකින් යුතු ව කතන්දර පොතක් නිර්මාණය කරයි.
9. විවිධ ජාතීන්ගේ භාෂා භාවිතයෙන් නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්හි නියැලෙයි.
10. විවිධ ජාතීන්ගේ ඇඳුම් පැලඳුම් කෑම බීම සංස්කෘතිකාංග පිළිබඳ ව හඳුනා ගෙන ඒවා නිර්මාණ සඳහා භාවිත කරයි.
11. අවට පරිසරයේ ඇති විවිධ වස්තුන්ට ආවේණික විවිධ හැඩතල නිරීක්ෂණය කරමින් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්හි නියැලෙයි.
12. මිනිස් සිරුරු උපයෝගි කර ගනිමින් සාමූහික මැදිහත්වීම් ඔස්සේ විවිධ අලංකාර නිර්මාණ සිදු කරයි.
13. පරිකල්පනය හා නිර්මාණශීලීත්වය උපයෝගී කර ගනිමින්, සාමූහික ව විවිධ අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන හැඩතල නිර්මාණය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම් පෙළ ගැස්ම

ක්‍රියාකාරකම	පිටුව
1. අත්පුඩියෙන් සෙල්ලම් **(Rhythmic Clap Games)**	50
2. රඟ බිම ක්‍රීඩා **(Theatre Games)**	60
3. කතන්දර ලිවීම	72
4. සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් වෙමු. සෙල්ලම් ගෙවල් තනා අපි සතුටු වෙමු.	81
5. සාමූහික ව භාණ්ඩ හෝ හැඩතල නිර්මාණය කිරීම	86

ක්‍රියාකාරකම - අත්පුඩියෙන් සෙල්ලම් (Rhythmic Clap Games)

කාලය - කාලච්ඡේද 2 යි

ආදරණීය දුවේ / පුතේ,

රිද්මයෙන් වෙනසක්...

ඔබ හැමට ම ලස්සන නම් තිබෙනවා, කිසි දවසක හෝ ඔබේ නම හෝ ඔබේ යහළුවන්ගේ නම් හෝ සියලු දෙනා එක් වී තාලයට කියා තිබෙනවා ද? අපි මේ සූදානම් වන්නෙ අත්පුඩිය මඟින් රිද්මයක් ගොඩ නගාගෙන ඒ අනුව ඔබේ නම ප්‍රකාශ කරමින් රිද්මානුකූල හා සාමූහික චලන සිදු කරමින් සතුටු වීමටයි. ඒ අතර ම අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරන්නා වූ නායකත්වය, සහයෝගතාව, අන් මතවලට සවන් දීම, ඉවසීම, අවධානය, කාරුණික ව නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව සහ එක ම රටක එක පවුලක් ලෙස එකිනෙකා හඳුනා ගෙන සතුටින් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ ඔබට හැකි වේවි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට	ජීවිතයට
යම් විධානයකට අනුව ක්ෂණික ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකි වෙයි.	එදිනෙදා ජීවිතයේ සෑම දෙයක ම ඇති රිද්මය හඳුනා ගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට හැකි වෙයි.
සාමූහික ව රිද්මයට අනුගත වීමට හැකි වෙයි.	මිතුරන් සමග සතුටින් සහයෝගයෙන් සහසම්බන්ධතාවෙන් යුතු ව ජීවත් වීමට හැකි වෙයි.
විවිධාකාර උච්චාරණ දෝෂ මග හරවා ගත හැකි වෙයි.	හොඳින් ඉගෙනීමේ කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය මානසික සතුට ඇති කර ගනියි.

අවධානයෙන් යුතු ව නිවැරදි විෂයය කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ලබා ගනියි.	අවට සිටින්නන් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව රැකියාවකට පහසුවක් වෙයි.
	කය සහ මනස නිරෝගී ව තබා ගත හැකි වෙයි.
	අලස බව නැති වී ක්‍රියාශීලි දරුවකු වීමට හැකියාව ලැබෙයි.

කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

අප අවට පරිසරයේ ඇසෙන, සිදු වන ස්වාභාවික හා කෘත්‍රිම සිද්ධීන් පහක් නිරීක්ෂණය කර පහත දැක්වෙන ආකාරයේ වගුවක් සටහන් පොතේ ඇඳ සම්පූර්ණ කරන්න.

ස්වාභාවික ශබ්ද/සිදුවීම්	කෘත්‍රිම සිදුවීම්
උදා. : හෘද ස්පන්දනය	ඔරලෝසුවේ කටු කැරකීම

පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්

පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්

අත්පුඩිය සමඟ තාලයට නම කීම

පියවර 1

<u>**කෝච්චි සෙල්ලම**</u>

කුචු .. කුචු.. හොස්.. හොස්..//
පුංචි කෝච්චිය එනවා//
කඳු ගැට නැග නැග
පල්ලම් බැස බැස
ගංගා පසුකර
පුංචි කෝච්චිය එනවා..////

- පළමුව සියලු ම දෙනා හිස් අවකාශයේ ඇවිදිමින් මෙම ගීතය ගායනා කරන්න.

- දැන් හිස් අවකාශයේ එකිනෙකා පසුපසින් සිට ගෙන කෝච්චියක් යාමට සූදානම් වන්න. පිටු පසින් සිටින අය තමා ඉදිරියෙන් සිටින අයගේ උරහිස මත තම අත තබා ගන්න. ඉදිරියෙන් ම සිටින කෙනා කෝච්චියේ එන්ජිම ය. එන්ජිම හූ හඬ නිකුත් කළ පසුව හිස් අවකාශයේ විවිධ රටා මවමින් හා ගීතය ගායනා කරමින් රිද්මයට පාද තබන්න. ගුරුතුමා/තුමිය බිම්ගෙයක් යැයි විධාන කළ විට වහා ම එන්ජිමට සිටින කෙනා තමා පිටු පසින් සිටින යහළු/යෙහෙළිය සමග එකතු වී බිම්ගෙය නිර්මාණය කරන්න. රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට දෙදෙනා මුහුණට මුහුණ බලා සිට ගෙන තම දෑත් ඉහළට ඔසවා අල්වා ගන්න. එය බිම් ගෙයකි. අනෙක් අය එම බිම්ගෙය තුළින් ගමන් කරන්න. එවිට එන්ජිමට සිටින්නේ පේළියේ තෙවනුව සිටි සිසුවා ය. පෙර ගැයූ ගීතය දිගට ම ගායනා කරන්න.

- ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය පවසන පරිදි මෙහි දී කෝච්චියක සිදු වන විවිධ සිදුවීම් අනුකරණය කරමින් කෝච්චිය ගමන් කළ යුතු ය. වරින් වර ගුරුතුමා/තුමිය පහත සඳහන් එක් එක් ක්‍රියාවන් මතක් කරන විට සියලු දෙනා ගීතයේ රිද්මය ද අනුව ගමන් කරමින් එය සිදු කළ යුතු ය.

1. කෝච්චියේ සද්දය
2. නළා හඬ (ප්‍රාංග්..පෝන්ග්..)
3. වඩේ විකුණන මිනිසෙක්
4. කන්දක ගමන් කිරීම
5. තැනිතලාවක යාම
6. බිම් ගෙයක් (පෙර සේ එන්ජිම මාරුවෙන්න)
7. දුම්රිය ස්ථානයට ළඟා වීම
8. නිවේදන ....පස්වැනි වේදිකාවට දැන් පැමිණී... වශයෙන්

පියවර 2

1. තෝරාගත් එක් ශිෂ්‍යයකු/ශිෂ්‍යාවක විසින් දෙනු ලබන විධානය අනුව එක හඬින් සියලු දෙනා එක් අත්පුඩියක් ගැසීමට හුරුවන්න.
2. දැන් 1,2,3,4 වශයෙන් ගණින්න. අංකය අනුව කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්වන්න. (එක කියූ අය එකේ කණ්ඩායම, දෙක කියූ අය දෙකේ කණ්ඩායම වශයෙන්) දැන් කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා එක් වී පූර්ව ක්‍රියාකාරකම පියවර 1ට අදාළ ව සටහන් කර ගෙන පැමිණි ස්වාභාවික සහ කෘත්‍රිම රිද්ම අතරින් 5ක් තෝරා ගන්න.
3. ඔබේ කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කොට එම තෝරා ගත් රිද්මයන් පහ අත්පුඩි ඇසුරෙන් රිද්මයකට නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරන්න.
4. පූර්ව ක්‍රියාකාරකමේ දී සොයා ගත් ස්වාභාවික හා කෘත්‍රිම සිදුවීම්වලට ආවේණික රිද්මය අනුගමනය කරමින්, අත්පුඩි මගින් ශබ්ද නිර්මාණය කරන්න.
5. පූර්ව ක්‍රියාකාරකමේ දී ඔබ ලියන ලද සිද්ධීන් අතරින් දෙකක් ගෙන එක් එක් කණ්ඩායම විසින් චලනය වෙමින් ශබ්දය නිකුත් කර පෙන්වන්න.

උදා -: 1- හෘද ස්පන්දනය/2- ඔරලෝසුවේ කටු කරකැවීම

පියවර 3

- එළිමහනකට යන්න. ඔබේ කණ්ඩායම් පේළි වශයෙන් සිට ගන්න.
- එක් එක් පේළිය මුලින් පටන් ගෙන පේළිය අවසන් වනතුරු හඬ නගා 1 සිට ඉලක්කම් ගණන් කළ යුතු ය. පළමු වර සියලු දෙනා ම ගණන් කරන්න.
- මෙම පියවරේ දී පළමුවැන්නා එකේ ඉලක්කම කී විට දෙවැන්නා දෙකේ ඉලක්කම නො කියා අත්පුඩියක් ගසන්න. මෙලෙස ඉලක්කමත් අත්පුඩියත් තම කණ්ඩායම තුළ ගණන් කරන්න.

1 ⟶ අත්පුඩි ⟶ 3 ⟶ අත්පුඩි ⟶ 5 ⟶ අත්පුඩි වශයෙන්...

- අවසානයේ මුළු පන්තිය ම එක් පෙළක් සෑදී ඉලක්කම හා අත්පුඩිය වශයෙන් එක් රිද්මයකට ඉදිරිපත් කරන්න.

පියවර 4

- සියලු දෙනා රවුමක සිට ගන්න.
- අත්පුඩි දෙකක් හා අසුරු ගැසීම් දෙකක් රිද්මයකට අනුව සිදු කරන්න.
- සියලු ම දෙනා එම රිද්මය හුරු වන්න.
- රවුමේ සිටින අය එක දිගට ම එම රිද්මය පවත්වා ගත යුතුයි. එක් ශිෂ්‍යයෙක් අත්පුඩි දෙක වෙනුවට එම රිද්මයට ම හඬ නගා තමන්ගේ නම ප්‍රකාශ කරන්න. අසුරු ගැසීම් දෙකෙන් පසු අනික් අය සියලුම දෙනා ඒ නම නැවත කියන්න.

(අසුරු ගැසීම)

- මේ ආකාරයට රිද්මය දිගට ම පවත්වා ගනිමින් සෑම කෙනෙකු ම තමන්ගේ නම ප්‍රකාශ කළ යුතු අතර සියල්ලන් එය පුනරුච්චාරණය කළ යුතු ය.

පියවර 5

- සියලු ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් වෘත්තාකාර හැඩයට හිස් අවකාශයෙහි සිට ගන්න.
- දීර්ඝ හුස්මක් නාසයෙන් ගෙන කටින් පිට කරන්න. මෙය තුන් වරක් පමණ කරන්න.
- එක් ශිෂ්‍යයකු හෝ ශිෂ්‍යාවකගෙන් ආරම්භ කරන්න. ශබ්ද නගා අත්පුඩියක් ගසා තමාගේ නම කියන්න. මෙසේ දකුණු පසින් පිළිවෙළට සියලු දෙනා අත්පුඩිය සමග තම නම ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.
- සියලු දෙනා නිම වූ පසු ආරම්භක ශිෂ්‍යයා / ශිෂ්‍යාවගේ වම් පසින් ආරම්භ කරන්න. කලින් පරිදි ම කර ගෙන යන්න.
- කලින් ආකාරයට ම සියලු ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් වෘත්තාකාරව සිට ගන්න. මෙහි දී කරන්නේ තමන් ළඟ දකුණු පසින් සිටින අයගේ නම කියා අත්පුඩියක් ගැසීමයි. පිළිවෙළින් සෑම අයකු ම තම දකුණු පස සිටින මිතුරාගේ නම කියා අත්පුඩියක් ගැසිය යුතු ය.
- දැන් සියලු ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් තමන් සිටි ස්ථානය වෙනස් කර වෙනත් තැනකට ගොස් වෘත්තාකාර ව සිට ගන්න. මෙහි දී කරන්නේ එක් අයෙක් අත්පුඩියක් ගසා, කණ්ඩායමේ සිටින ඕනෑ ම අයකුගේ නම උස් හඬින් පැවසීමයි. එවිට එම නම අයිති අය අත්පුඩියක් ගසා වෙනත් අයෙකුගේ නම කියයි. එවිට ඒ නම හිමි අය අත්පුඩි ගසා වෙන අයකුගේ නම කියයි. මෙය නොකඩවා කරන්න. එක් අයෙකුගේ නම කිවහැකි වන්නේ දෙවාරයක් පමණි.

2 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

ස්වාභාවික හෝ කෘත්‍රිම පරිසරයේ රිද්මානුකූල ශබ්දයක් සමග චලනයක් පුහුණු වී පැමිණෙන්න.

උදා- ඔරලෝසුවක කටුව කැරකෙන ආකාරය ශරීර චලනයන් මගින් රිද්මානුකූලව පෙන්වමින් එහි ශබ්දය මුවින් නැංවීම.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්

අත්පුඩිය, විරාමය, ක්‍රියාව, නම

පියවර 1

පූර්ව ක්‍රියාකාරකමේ දී ඔබ විසින් සොයාගන්නා ලද, ස්වාභාවික සහ කෘත්‍රිම ශබ්දයන්ට අනුව,

ඔබ නිර්මාණය කරන චලන ඉදිරිපත් කිරීමට අහඹු ලෙස තෝරා ගත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කීප දෙනකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2

සියලු ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගුරුතුමා/තුමියගේ උපදෙස්වලට හොඳින් සවන් දී ඒ අනුව ක්‍රියාශීලී විය යුතු වේ. හිස් අවකාශයේ නිදහසේ විසිරී සිටින්න. පහත මාතෘකා යටතේ ගුරුතුමා/තුමිය ඔබට ශරීරය චලනය කිරීමට විධානය දුන් පසු ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වන්න. නැවැත්වීමට විධානය ලැබෙන තුරු සියලු දෙනා එකවර මාතෘකාවට අදාළ චලනය අවකාශයෙහි කර පෙන්වන්න. එක් ශිෂ්‍යයෙක් / ශිෂ්‍යාවක් ඔබේ චලනය මාරු කිරීමට අත්පුඩියකින් සංඥාවක් සපයනු ඇත. ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිමින් මාතෘකාවට අදාළ ව චලන මාරු කරන්න.

මාතෘකා අංක 1ට එක අත්පුඩියක්, මාතෘකා අංක 2ට අත්පුඩි 2ක්, මාතෘකා අංක 3ට අත්පුඩි 3ක් ආදි වශයෙන් සංඥා සපයනු ඇත. සංඥා සපයන

ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාව පිළිවෙළින් 1,2,3 ආදි ලෙස අත්පොළසන් නාදය දීමට හෝ නො දීමට පුළුවන. පිළිවෙළින් දෙන විට ඒ අනුව ම නො කර වැරදි ලෙස කරන අය සොයා ඔවුන් ඉවත් කරන අතර අවසානයට ඉතිරි වන එක්කෙනා හෝ දෙදෙනා ජයග්‍රාහකයන් ලෙස තෝරා ගනු ලැබේ.

මාතෘකා -:

1. පියාසර කරන ගුවන් යානයක්
2. ධාවනය වන ත්‍රිරෝද රථයක්
3. අශ්ව ධාවනයක්
4. සුළඟට වැනෙන උණ පඳුරක්

පියවර 3

සියලු දෙනා හිස් අවකාශයේ සිට ගෙන සිටින්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය අත්පුඩියක් ගැසූ විට, නාසයෙන් දීර්ඝ හුස්මක් ගෙන, රඳවා ගෙන නැවත අත්පුඩියක් ගැසූ පසු එම හුස්ම කටින් පිට කරන්න. එය තුන් වරක් කරන්න.

පියවර 4

සියලු දෙනා වෘත්තයක හැඩයට සිට ගන්න.
සියලු ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති ඔත්තේ සංඛ්‍යා හඬ නගා කියන විට පමණක් අත්පුඩියක් ගසන්න. **ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාව** සිතනවා පමණි.

උදාහරණ - අත්පුඩිය + එක 2
අත්පුඩිය + තුන 4
අත්පුඩිය + පහ 6
අත්පුඩිය + හත 8
අත්පුඩිය + නවය 10 ....

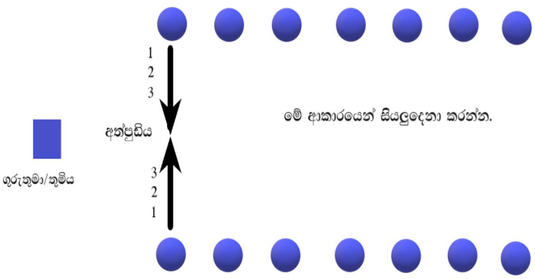
පියවර 5

ඉන් පසුව සංඛ්‍යා දෙකක් කියමින් අත්පුඩි ගසා සංඛ්‍යා දෙකක් සිතෙන් (විරාමයක්) ගණින්න. උදා- එක, දෙක, 3, 4, පහ, හය, 7, 8, නවය, දහය, 11, 12, ...

විශේෂ උපදෙස් - මෙසේ අංක කියා අත්පුඩි ගැසීම එක් එක් තාලයට, රිද්මයට කරන්න. සිතෙන් සිතන ඉලක්කම්වල දී ශරීරයෙන් නර්තන හැඩයක් ද පෙන්විය හැකි ය.

පියවර 6

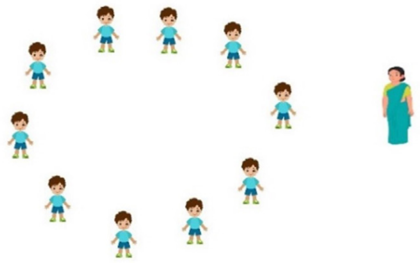
සියලු ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සමාන සංඛ්‍යාවක් සහිත ව පේළි දෙකකට මුහුණට මුහුණ ලා සිට ගන්න. පළමුවෙන්ම සිටින දෙදෙනා මුලින් ම එක වර අත්පුඩියක් ගසා one, two, three යනුවෙන් සිතින් කියමින් පියවර තුනක් ඉදිරියට පැමිණ හතරවන අංකය නො කියා උඩ පැන තමා ඉදිරියේ සිටින අයගේ නම කිව යුතු ය. පසු ව දෙදෙනා ම three, two, one කියමින් පියවර තුනක් ආපස්සට පැමිණිය යුතු වේ.



ඉන්පසු අනෙක් දෙදෙනා පෙර සේ ම ඉදිරියට ගොස් ක්‍රියාකාරකම කරන්න. මෙසේ සියලු ම දෙනා වෙන් වෙන් ව කළ පසු නැවත සියලු ම දෙනා එකවර මෙම අභ්‍යාසය කරන්න. ඉදිරියට යාම සහ පසු පසට ඒම විවිධ රිද්ම හා චලන රටා අනුව කළ හැකි ය.

පියවර 7

''කොන්ද නමා ගෙන හැරමිටි ගහ ගෙන.....''
''හිංචි පිංචි හාවා.....''
''ඇහැළ මලින් ගස් පිරිලා.....''
වැනි සියලු ම දෙනා දන්නා ගීතයක් තෝරා ගන්න. සියලු ම දෙනා වෘත්තාකාරව සිට ගන්න. එක්වරක් සම්පූර්ණ ගීතය දෙපැත්තට තාලයට නැමෙමින් හා අත්පුඩි ගසමින් ගායනා කරන්න.



- පළමුව එක් ශිෂ්‍යයකු / ශිෂ්‍යාවක පමණක් ගීතයේ තාලයට වම් පසට නැමී අත්පුඩියක් හා දකුණු පසට නැමී අත්පුඩියක් ගසන්න. ඊළඟ සිසුවා ද එලෙස ම වම් පසට හා දකුණු පසට නැමී අත්පුඩිය ගසන්න. මේ ආකාරයෙන් රවුමේ සියලු දෙනාට වමට සහ දකුණට අත්පුඩිය බැගින් නාද කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ගීතය ගායනා කරන්න.

- දැන් රවුමේ ස්ථාන තුනකින් ශිෂ්‍ය - ශිෂ්‍යාවන් තිදෙනකු, පෙර ආකාරයෙන් ම රිද්මයට ගීතය ගායනා කරන අතරේ, නම් කළ තිදෙනා වම් පසට හා දකුණු පසට නැමී පෙර සේ අත්පුඩි දෙකක් ගසන්න. එම තිදෙනාට පසු ඔවුන්ට දකුණු පසින් සිටින තිදෙනාට අවස්ථාව හිමි වේ. ඒ ආකාරයෙන් එක් වරකට තිදෙනා බැගින් දකුණු පසට අත්පුඩිය මාරු කරන්න. සියලු දෙනාට කිහිපවරක් අත්තල නැගීමට අවස්ථාව හිමි වනු ඇත.
- සැමවිට ම වම්පසට නැඹුරුවී අත්පුඩිය ගෙන දකුණු පසට දෙන්න. අවසන සියලු ම දෙනා අත්පුඩි ගසමින් ගීතය ගායනා කරන්න. අතරමග අයෙක් තාලය මගහැරුණු විට ගීතය නවතා නැවත මුල සිට ආරම්භ කරන්න. එකිනෙකා මෙසේ තමන් දෙපස සිටින අය හා සම්බන්ධ වෙමින් නිවැරදි ව තාලය පවත්වා ගැනීම මෙහි අභ්‍යාසය වන්නේ ය.

සමාලෝචනය

ක්‍රියාකාරකමේ දී කරන ලද සියලු අභ්‍යාස පිළිබඳ බිම වාඩි වී ගුරුතුමා/තුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න. එහි දී ඔබ ලද අත්දැකීම පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් විවෘත ව පවසන්න.

තව සොයන්න

පසු ක්‍රියාකාරකම්

ගුවන් විදුලියේ, රූපවාහිනියේ හෝ ඕනෑ ම මාධ්‍යයක ශ්‍රවණය වන ගීතයක් අසා ඊට සුදුසු ආකාරයට අත්පුඩි හා ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවලට යොදන හඬ සමග ගීතයට නව රිද්මයක් ලබා දෙන්න. හොඳින් පුහුණු වූ පසු එය ගායනා කරමින් රිද්මය ලබා දෙමින් පටිගත කරන්න. (පටිගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විටෙක ගුරු සහාය ලබාගන්න.)

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුව අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන්	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	පරිසරයේ රිද්මානුකූල සංසිද්ධීන් හඳුනා ගැනීම හා සටහන් කිරීම				
2	අත්පුඩිය හා නම ප්‍රකාශ කිරීම				
3	චලන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රියව සහභාගිත්වය දැක්වීම.				
4	රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රිය දායකත්වය සැපයීම				
5	නිර්මාණයේ දී සාමූහික ව කටයුතු කිරීම. (පළමුවන කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම)				

රිද්මය හා චලනය පිළිබඳ පුහුණුව වෘත්තිය නාට්‍ය ශිල්පියකු වීම සඳහා මෙන්ම අනාගතයේ කුමන වෘත්තියකට ගිය ද ඔබගේ නම්‍යශීලී බව ආකර්ෂණය රඳවා ගැනීමට විශාල පිටි වහලක් වේ.

ක්‍රියාකාරකම - රඟ බිම ක්‍රීඩා (Theatre Games)
කාලය - කාලච්ඡේද 03යි

ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

ක්‍රීඩාවෙන් උගනිමු...

නාට්‍ය හා රංග කලාව විෂය ඉගෙන ගැනීමේ දී ඔබට විවිධ ආකාරයේ රංග ක්‍රීඩාවල යෙදීමට හැකි වෙනවා. ඒවා මගින් සබකෝලයෙන් තොර වීම, කණ්ඩායමක් විදියට කටයුතු කිරීම, අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම ආදි වටිනාකම් සංවර්ධනය කෙරෙනවා. ඒ වගේ ම මේවායින් ක්ෂණික ව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම නිසා ජීවිතයේ ඔබ වෙතට එන ඇතැම් අනපේක්ෂිත ගැටලුවලට ක්ෂණික ව ක්‍රියාකාරී වීම ඔස්සේ ඒවා ජය ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා. සිරුරේ සමබරතාව මෙන් ම සිරුරේ මනා උණුසුම ද තබා ගැනීම අප කාටත් අවශ්‍ය දෙයක්. සාර්ථක ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියකට ශරීරයෙහි නම්‍යතාව මෙන් ම මානසික නිරෝගීභාවය ද අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. එවැනි ගුණාංග ඇති කර ගැනීම සඳහා මෙම රංග ක්‍රීඩා මගින් සාර්ථක අඩිතාලමක් දමා ගත හැකියි. රසවත් අත්දැකීම් සමග විනෝදයක් ලබන අතර ම අභ්‍යාසයක් ලෙස ද රංග ක්‍රීඩා සිදු කරන ආකාරය හඳුනා ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට,

1. රංග ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන විස්තර කිරීමට හැකි වෙයි.
2. රංගන කාර්යයේ දී අත්‍යවශ්‍ය වන අවධානය රඳවා ගැනීම, ක්ෂණික ව නිවැරදි ව තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, පරිකල්පන ශක්තිය සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වෙයි.

3. නාට්‍ය කලාවේ දී අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංගයක් වන සාමූහික ව කටයුතු කිරීමේ ගුණය නිර්මාණකරණයේ දී භාවිත කිරීමට හුරු වෙයි.
4. සවන්දීම, අවබෝධ කර ගැනීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීම යන කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වෙයි.
5. රංගනය සඳහා අවශ්‍ය කායික හා මානසික යෝග්‍යතාව ලබා ගත හැකි වෙයි.

ජීවිතයට,

1. උපක්‍රමශීලි ව හා අවධානය රඳවා ගනිමින් කටයුතු කිරීමට හුරු වෙයි.
2. ක්ෂණික ව ක්‍රියාත්මක විය යුතු තැන්වල දී ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව ලැබෙයි.
3. නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි වෙයි.
4. අන්‍යයන් සමග සාමූහික ව වැඩ කිරීමට හුරු වෙයි.
5. සතුටින් ජීවත් වෙයි.
6. අවට පරිසරයේ සිදු වන හදිසි වෙනස් වීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකි වෙයි.
7. ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන අනපේක්ෂිත අවස්ථා සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.

කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

අංක ක්‍රීඩාව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ
- ✦ බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එකක්
- ✦ ඩිමයි කඩදාසියක්

පියවර 1

සතියක පුවත්පත් වාර්තා පරීක්ෂා කරන්න.
එහි අන්තර්ගත රිය අනතුරක් පිළිබඳ වාර්තාවක් කපා පන්ති ක්‍රියාකාරකම සඳහා ගෙන එන්න.

පියවර 2

නිවසේ දී නිතර සිදු වන අනතුරු පහක් පමණ ඩිමයි කඩදාසියේ පැහැදිලි ලොකු අකුරින් සටහන් කරන්න.

පියවර 3

එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල වැඩිහිටියකු නොමැති විටෙක ඔබට තනිවම තීරණයක් ගැනීමට සිදු වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ විස්තරය වාක්‍ය තුනකින් ලියන්න.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම

පියවර 1

1. ඔබ විසින් පූර්ව ක්‍රියාකාරකමේ දී සකස් කර ගෙන එන ලද ලේඛන ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග එක් ව වර්ග තුනකට බෙදන්න.
2. ඒ අනුව කණ්ඩායම් තුනකට බෙදී නියමිත කාලය තුළ පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

කණ්ඩායම් වැඩ

රිය අනතුරු හා නිවසේ දී සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ වාර්තා ලැබුණු කණ්ඩායම් ඒ තොරතුරු බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එකක පහත ආකාරයේ වගුවක් ඇඳ සම්පූර්ණ කරන්න.

අනතුර	සිදුවීමට හේතුව	පුද්ගල දුර්වලතා

තනි ව ගත් තීරණ පිළිබඳ සටහන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණහොත් ඒ ඇසුරින් පහත වගුව ඩිමයි කොළයක සටහන් කර සම්පූර්ණ කරන්න.

තීරණ සාර්ථක ද අසාර්ථක ද යන්න	සාර්ථක වීමට හේතුව	අසාර්ථක වීමට හේතුව

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවීමෙන් පසුව ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග සිදු කරන සාකච්ඡාවේ දී මිනිස් ජීවිතයේ සාර්ථක හෝ අසාර්ථකභාවයට හේතු වන කරුණු තුනක් ඔබට හඳුනා ගැනීමට ලැබෙනු ඇත.

එනම්

1. අවධානය
2. තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
3. ක්‍රියාත්මක වීම යන කරුණු තුනයි.

- ඒ අනුව එවැනි ශක්‍යතා ළඟා කර ගත හැකි ක්‍රීඩාවක් ලෙස ''අංකයට එකතු වීමේ'' ක්‍රීඩාව, ඔබට හඳුන්වා දී ඇත.

අංකයට එකතු වීමේ ක්‍රීඩාව

ක්‍රීඩාවට පෙර සූදානම

පියවර 2

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය අත්පුඩියක් ගැසූ විට ඔබ පන්ති කාමරය පුරා ඇවිදින්න.
- ගුරුතුමා/තුමිය අත්පුඩි 2ක් ගැසූ විට එක් වරක් උඩ පැන නැවත ඇවිදින්න.
- අත්පුඩි 3ක් ගැසූ විට එක් වරක් බිම වාඩි වී නැවත ඇවිදින්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය මෙය වෙනස් කරමින් සිදු කරනු ඇත. අවධානයෙන් ඇවිදින්න.

පියවර 3

- පන්ති කාමර අවකාශයේ නිදහසේ ඇවිදින්න. අවස්ථානුකූල ව සම්පත් තිබෙන ආකාරයට අනුව පසුබිම් සංගීතයක් හෝ යම් භාණ්ඩයක් වාදනය කිරීම හෝ මගින් යම් හඬක් එකතු කිරීම සිදු කරනු ඇත.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් යම් ඉලක්කමක් කියූ විට එම ඉලක්කමේ ප්‍රමාණයට ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කණ්ඩායම් විය යුතු ය.
- කණ්ඩායමේ සංඛ්‍යාව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය කියූ ඉලක්කම අනුව අඩු වුවත්, වැඩි වුවත්, නැතහොත් කණ්ඩායමකට එකතු වීමට නො හැකි වුවත් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වේ.
- මේ ආකාරයට අවස්ථා කිහිපයක දී ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබට අංක ලබා දෙනු ඇත. එම සෑම පියවරක දී ම ඉහත දැක් වූ කොන්දේසි අනුව පිරිසක් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වනු ඇත.
- අවසානයේ දෙදෙනකු පමණක් ඉතුරු වූ විට ගුරුතුමා/තුමිය ලබා දෙන ඉලක්කයක් මුලින් ම සම්පූර්ණ කළ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාව ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.

දුවේ/පුතේ මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ඔබ,
1. නීති රීතිවලට එකඟ ව කටයුතු කිරීමට,
2. සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමට,
3. දැනුම හා විනෝදය එක්ව ලබා ගැනීමට,
4. සාමූහික වගකීමෙන් කටයුතු කිරීමට,
5. ජයග්‍රාහකයා අගය කිරීමට,

පෙළඹෙනු ඇත.

- ඔබේ ගුරුතුමා/තුමිය සමග තවදුරටත් අංකයට එකතු වීමේ ක්‍රීඩාව පහත අයුරින් සංවර්ධනය කරන්න.
  - ✧ ගමක නමක් කියන්න. එයට අදාළ අංකය සොයන්න.
    උදා - අනුරාධපුර - අකුරු 6ක් ඇත. අංකය 6.
  - ✧ මලක නමක්
    උදා - අරලිය - අකුරු 4ක් ඇත. අංකය 4.
  - ✧ අංකය සොයා ගන්න. - 12න් 4ක් අඩු කරන්න. එයට එකක් එකතු කරන්න. නැවත තුනක් අඩු කරන්න. පිළිතුර 6.

2 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

ලොක් ඇන්ඩ් කී ක්‍රීඩාව Lock and key

පියවර 1

- ලණු පැනීම සිදු කළ හැකි විවිධ (skipping rope) ක්‍රම පුරුදු වන්න.
- තනි කකුලෙන් පනිමින් මඳ දුරක් යාමට හුරු වන්න.

පියවර 2

ඔරලෝසුවේ දිග කටුව පහෙන් පහට ගමන් කරන ආකාරය අධ්‍යයනය කරන්න. පහ සම්පූර්ණ වන හැම වාරයක ම වරක් උඩ පැන අත්පුඩියක් ගසන්න.

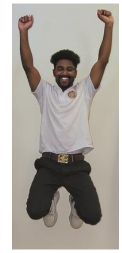
පියවර 3

ස්ප්‍රින් එකක් ලෙස ශරීරය හසුරුවමින් උඩ පැනීම සිදු කරන්න.

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම

පියවර 1

පැනීමේ අභ්‍යාස (Jumping exercises)



- කණ්ඩායම වටේට සිටුවා කවයේ ඇතුළු පැත්තට හැරී උපරිම ලෙස උඩ පැනීම සිදු කරන්න. පාදවල ඇඟිලිවල සිට පොළොව ස්පර්ශ විය යුතුයි. ස්ප්‍රින් එකක් පරිදි උඩ පැනීම කිහිප වාරයක් කරන්න.
- උඩ පනිමින් මුළු සිරුර ම පහත් කරන්න. ස්ප්‍රින් එකක් බිමට තෙරපා අත හරින විට මෙන් උඩ පැන යළි බිමට පහත් විය යුතු ය. යටිපතුල් ඇඟිලිවල සිට කෙමෙන් ස්පර්ශ විය යුතු ය. මෙසේ කිහිපවරක් උඩ පනිමින් බිම පහත් වෙමින් කළ යුතු ය.
- ලණු පැනීම (skipping rope) පරිදි දෙපා උස්සමින් අත් ඉදිරියෙන් ගෙන වටයක් කරකවමින් උඩ පැනීම කළ යුතුයි. ලණුවක් මනසින් මවා ගෙන කිහිපවරක් පැනීම කළ යුතු ය.

පියවර 2

- පැනීමේ ක්‍රීඩාව (Jumping games) හිස් පන්ති කාමරය සීමාව ලෙස ගන්න. විශාල ශාලාවක් නම් එහි කොටසක් සීමා කර ගන්න. දැන් සියලු දෙනා සීමාව තුළට පැමිණෙන්න.
  එක් අයෙක් ආරම්භකයා ලෙස තෝරා ගන්න. ඔහු තනි කකුලෙන් පනිමින් පිරිසට අතින් පහර දිය යුතු ය. පහර වැදුණු අය ඉවත් විය යුතුය. පිරිස ද තනි කකුලෙන් එහාට මෙහාට පනිමින් බේරීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. අවසානයට ඉතිරි වූ කෙනා ජයග්‍රාහකයා ය. පහර දෙන කෙනාට මහන්සි වූ විට වෙනත් අයෙක් යෙදිය හැකි ය.

පියවර 3

විරුද්ධ දේ කිරීම. (ගුරුතුමා/තුමිය විධානය දෙනු ඇත)

1. STOP කී විට වේගයෙන් දුවන්න.
2. GO කී විට නවතින්න.
3. UP කී විට බිමට පහත් වන්න.
4. DOWN කී විට උඩ පනින්න.

ගුරුතුමා/තුමිය ඉතා ඉක්මනින් හෝ වෙනත් ආකාරයකට විධාන දෙනු ඇත. ඔබ එය හොඳින් අසා සිට ක්ෂණික ව ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය. ඉතා සුළුවෙන් හෝ වැරදි චලනයක් කිරීමට උත්සාහ ගතහොත් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම සිදු වෙයි. එහි දී ඔබ අවංක වී ඉවත් වන්න.

පියවර 4 LOCK and KEY (හොරු සහ පොලීසිය)

ඔබ සිටින්නේ පන්ති කාමරය තුළ හිස් අවකාශයක නම් සීමාව එම අවකාශය යි. ඉන් පිටත අවකාශයක නම් සීමාව ලකුණු කර ගන්න.

1. ඔබ කණ්ඩායමේ දෙදෙනකු පොලිස් නිලධාරින් වන අතර අනෙක් සියලු දෙනා හොරු යයි සිතන්න.
2. පොලිසියෙන් බේරීමට හොරු දුවති. පොලිස් නිලධාරීන් කෙසේ හෝ හොරා පසුපස ලුහුබැඳ හොරාගේ ඇඟට අතින් ගැසූ විට හොරා ගල් වේ. (freeze) එවිට හොරා කකුල් දෙක ඇත් කොට (පහසුවෙන් සිටින සේ) අත් දෙක ඔසවා ගෙන ගල් ගැසී සිටිය යුතු ය.
3. හොරා එයින් මුදවා ගැනීමට නම් යතුරක් (key) අවශ්‍ය වේ. එනම් තවත් හොරෙක් පැමිණ ඔහුගේ කකුල් දෙක අතරින් රිංගා දිවිය යුතු ය. එවිට ලොක් එක හැරෙයි. නැවත හොරා දුවයි.
4. යම් හෙයකින් කකුල් දෙක අතරින් රිංගනවාත් සමග ම පොලිසියෙන් පහර දුනහොත් ඔහු නැගිට ගොස් ගල් විය යුතු ය.
5. මෙසේ පොලිසිය නිතර ම උත්සාහ ගන්නේ හැකිතාක් හොරුන්ට පහර දී ගල් (lock) කිරීමටයි. හොරු උත්සාහ ගන්නේ පොලිසියෙන් කෙසේ හෝ පහර නොකා සිටීමටයි.

විශේෂ උපදෙස්...

- පනවා ඇති සීමාවේ පමණක් ක්‍රීඩාව කළ යුතු ය.
- යම්තම් හෝ පහර වැදුණොත් ගල් වීමට අවංක විය යුතු ය.
- පුහුණු කලිසමක් සහ ටී ෂර්ට් එකක් වැනි සැහැල්ලු ඇඳුමක් ඇඳගෙන සිටීම වඩාත් පහසු වනු ඇත.
- පොලිසිය අධික වේගයෙන් පහර නොදිය යුතු ය.
- හොරු සංඛ්‍යාව වැඩි නම් පොලිස් නිලධාරින් ගණන වැඩි කර ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත ආකාරයට ශරීරය සැහැල්ලු කරගන්න.

1. සියලු දෙනා රවුමට ඇතුළු පැත්තට හැරී සිට ගන්න.
2. ගුරුතුමා/තුමිය 1,2,3 කියා ගණන් කරන විට දෑත් දෙපසට විහිදුවා නාසයෙන් දීර්ඝ හුස්මක් ගෙන එය මඳක් වේලා පෙණහලු තුළ පුරවාගෙන සිට එක්වර ම කටින් පිට කරන අතර ම දෑත් ද පහළට හෙළන්න. මෙය තුන් වාරයක් කරන්න.
3. සියලු ම දෙනා බිම වාඩිවෙන්න.

සමාලෝචනය

ගුරුතුමා/ තුමිය සමග සුහද සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට දැනුණු දේ, මතු වූ ගැටලු, සිදු වූ අපහසුතා ආදි සියල්ල සාකච්ඡා කරන්න. ක්‍රියාකාරකමේ මුලින් ම සඳහන් කර ඇති ඔබේ විෂයට හා ජීවිතයට ලබා ගත හැකි දේවල් ක්‍රියාකාරකම කිරීමෙන් ලැබුණා ද? සාකච්ඡා කරන්න.

3 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

ටින් කැඩීමේ ක්‍රීඩාව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-

- රබර් බෝලයක්
- ලෑලි කෑල්ලක්

පියවර 1

ලෑලි කෑල්ලක් මත හෝ සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා එය මත අඟල් 08ක පමණ විෂ්කම්භයක් සහිත රවුමක් ඇඳ ගන්න. එය බිත්තියක එල්ලන්න. අඩි 10ක දුර සිට බෝලයකින් එම රවුම වෙතට නිවැරදි ව පන්දු වාර 10ක් ගහන්න. පන්දු වාර 10 තුළ දී රවුම ඇතුළට වදින සේ එල්ල කරන්නට හැකි වූ පන්දු වාර ගණන ගණන් කරන්න.

පියවර 2

එසේ පන්දු පහර 10ක් බැගින් වූ වාර 5ක් සිදු කර පහත සඳහන් වගුව අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

දහය බැගින් වූ බෝල වාර	ඉලක්කය සපිරූ බෝල ගණන	කාර්ය ඉටුකළ බවට මව/පියා/භාරකරු
1	10න්	
2	10න්	
3	10න්	

මෙහෙම හැකියාවන් තිබෙන අයට දිනන්න ලේසියි කියලා මතක තියාගන්න,

- දරා ගැනීම
- අවධානය පවත්වා ගැනීම
- ඉවසීම
- නිර්භීත බව
- උපක්‍රමශීලීත්වය
- ක්ෂණික ව ක්‍රියාත්මක වීම
- ශාරීරික ව හා මානසික ව විශ්වාසවන්ත බව

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම

පියවර 1

- නිවසින් සිදු කරගෙන එන ලද ක්‍රියාකාරකම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ගුරුතුමා/තුමිය වෙත ලබා දෙන්න.

පියවර 2

ගුරුතුමාගේ/තුමියගේ උපදෙස් අනුව නිදහස් ස්ථානයකට රැස් වෙන්න. දියගොඩ රංග ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම මගින් සිරුර උණුසුම් කිරීම සිදු කරන්න.

දියගොඩ ක්‍රීඩාව කරන අකාරය

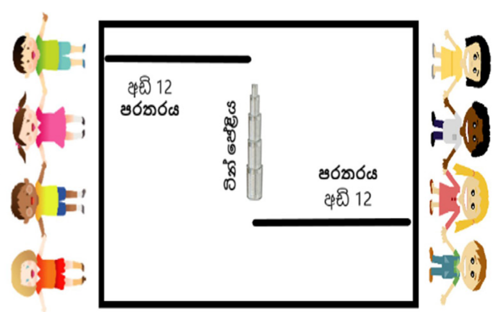
- රවුමකට සිට ගන්න.
- රවුමේ සිටින ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් "දිය" කියූ විට ඉදිරියටත් "ගොඩ" කියූ විට පසු පසටත් පනින්න .
- දිය, ගොඩ මාරුවෙන් මාරුවට නම් කරන්න.
- ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වන්න.

- එකවරම "දිය" හෝ "ගොඩ" යන වචනවලින් එකක් කිහිප වතාවක් කියන්න. එවිට විධානය මැනවින් අවබෝධ කර ගෙන ක්‍රියාව නිවැරදි ව සිදු කරන්න.
- දැඩි අවධානයෙන් කටයුතු කරන්න.
- ශරීරය හොඳින් උණුසුම් වන තෙක් මෙම අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

පියවර 3

ටින් කැඩීමේ ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම.

- ගුරුතුමා/තුමියගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- ඔබ තෝරාගත් නිදහස් ස්ථානයේ මැද විශාල ප්‍රමාණයේ සිට කුඩා ප්‍රමාණය වන සේ රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ටින් එක මත එක තබන්න.
- කණ්ඩායම් දෙක දෙපසට යන්න.
- කාසියක් උඩ දමා පන්දුව ලැබෙන කණ්ඩායම තෝරා ගන්න.



- බෝලය ලබා ගත් කණ්ඩායම බෝලයෙන් පහර දී ටින් පේළිය බිඳින්න.
- එසේ බින්ද පසු අනෙක් කණ්ඩායම එය තිබුණු ආකාරයට නැවත සකස් කරන්න.
- සකස් කරන කණ්ඩායමේ අයට ටින් කැඩූ කණ්ඩායමේ අය පහර දිය යුතු ය. පහර වදින කෙනා කණ්ඩායමෙන් ඉවත් විය යුතු ය. වැඩි දෙනෙකු ඉවත් වීමට පෙර ටින් නැවත සකස් කර කණ්ඩායමට ලකුණු ලබා ගත හැකි ය.
  (පළමු පහරින් බිඳීමට නො හැකි වුවහොත් එම බෝලය දෙවන කණ්ඩායමට හිමි වේ.)
- ටින් පේළිය බිඳින තුරු බෝලය කණ්ඩායම් දෙක අතර මාරු වේ.
- ටින් පේළිය යම් කණ්ඩායමක් අතින් බිඳුණු පසු අනෙක් කණ්ඩායම එය නැවත සකස් කළ යුතු ය. සකස් කරන අයට ටින් පේළිය බිඳින ලද අය විසින් බෝලයෙන් පහර දිය යුතු ය. බෝල පහර වදින අය ඉවත් වන අතර බෝල පහරට ලක් නො වෙමින් ඉක්මණින් ම ටින් පේළිය සෑදීම කළ යුතු ය.

ලකුණු දීම

1. කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සංඛ්‍යාව අනුව මුළු ලකුණු තීරණය වේ.
2. ආරම්භයේ කණ්ඩායම් දෙකෙහි ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගණන අනුව මුළු ලකුණු තීරණය වේ. (ළමයි 10 ක් නම් ලකුණු 10 කි)
3. බෝල පහර වැද යමකු ඉවත් වන විට එක ලකුණක් අහිමි වේ. එසේ ඉවත්වන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගණන අනුව කණ්ඩායමට ලකුණු අඩු වේ.
4. වට දෙකකදී ම ටින් පේළිය කඩා බිඳ ගැනීමට නො හැකි වන කණ්ඩායමට ලකුණු අඩු වේ. ටින් පේළිය කඩන කණ්ඩායමට සම්පූර්ණ ලකුණු හිමි වේ.

සමාලෝචනය

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙන් ඔබ ලද අත්දැකීම් පිළිබඳව ගුරුතුමා/තුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පසු ක්‍රියාකාරකම්

- ඔබේ විවේක කාලය තුළ හා ඔබේ සම වයස් කණ්ඩායම් අතර මෙම ක්‍රීඩාවල යෙදීමට උනන්දු වන්න.
- තවත් මෙවැනි ක්‍රීඩා 3ක් නිර්මාණය කර එය සටහන් කර ගෙනැවිත් ගුරුතුමා/ගුරුතුමියට පෙන්වන්න.
- Lock and key රංග ක්‍රීඩාව කිරීම සිදු කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලියා දක්වන්න.
- මෙම අභ්‍යාසය මගින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුව - පහත සඳහන් වගුව අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන්	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	අංකයට එකතුවීමේ ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ පූර්ව ක්‍රියාකාරකමෙහි සාර්ථක ව නිරත වීම.				
2	ටින් කැඩීමේ ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ පූර්ව ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව නිම කිරීම.				
3	ක්‍රීඩාවන්හි සාර්ථක ව නිරත වීම. (කණ්ඩායම්)				
4	රංග ක්‍රීඩා පිළිබඳ අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම.				
5	සාමූහිකව කටයුතු කිරීම.				

ඉදිරි අනාගතයේ දී ඔබ විසින් සිදු කරන සෑම කටයුත්තක දී ම ඔබේ දරා ගැනීම, ඉවසීම, සමූහයා සමග ජීවත් වීමේ හැකියා සංවර්ධනයට මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඉවහල් වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - කතන්දර ලිවීම (Story Writing)
කාලය - කාලච්ඡේද 02යි

ආදරණීය දුවේ පුතේ,

රස සාගරයක ගිලෙමු....

ඔබ කතන්දර අසා හෝ කියවා තිබෙනවා නේද? ඔබේ වැඩිහිටියන් ඔබට කතන්දර කියා දෙනවාත් ඇත. කතන්දර කියන්නේ ඈත කාලයේ සිට ම මිනිසුන් අතර බොහෝ ම ජනප්‍රිය කවුරුත් කැමති කලාවක්. කතන්දර ඇසීම, කියවීම වගේ ම කතන්දර ගෙතීමත් හරි අපූරු වැඩක්. නාට්‍ය හා රංග කලාව විෂයය ඉගෙන ගැනීමේදීත් මේ කතන්දර නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව බොහොම වැදගත්. මේ ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමෙන් කතන්දර නිර්මාණය කිරීමට හුරුවක් ලබාගන්නත් නිර්මාණාත්මක ලිවීමේ කුසලතාව වර්ධනය කර ගැනීමටත් ඔබට අවස්ථාව ලැබේවි.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක,

විෂයයට

1. කතන්දර කලාවේ ඉතිහාසය ගැන දැනගන්නට හැකියාව ලැබීම
2. කතන්දරයක මූලික ලක්ෂණ නම් කිරීමට හැකි වීම
3. කතන්දර වර්ග කර හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම
4. අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ හැකියා වර්ධනය වී විවිධ ලෙස කතන්දර නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව ලැබීම

ජීවිතයට,

1. ඔබ වටා පරිසරය හා ඔබ ගැන අලුත් හා වෙනස් විදිහට හිතන්න ඔබ පුරුදු වෙයි.
2. මිතුරන් සමග එක් වී නව නිර්මාණයක් කිරීමේ සතුට ඔබට ලැබෙයි.
3. ඔබේ නිර්මාණාත්මක හැකියාව පුළුල් වෙයි.

කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ :

1. A4 ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක්
2. පින්තූරය ඇලවීමට තවත් කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක්
3. කැමති පාටකින් A4 කොළ දෙකක්
4. ගම්
5. පැහැදිලි රූප සහිත A4 කොළයක ඇලවිය හැකි ඡායාරූපයක් හෝ චිත්‍රයක්

පියවර 1

- පහත සඳහන් පින්තූරය ආකාරයට රූපය පැහැදිලිව ඇඳ, වර්ණ කර ඇති පින්තූරයක් සොයා ගන්න.

රූප සටහන - I

- ඔබ සොයා ගත් පින්තූරය කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක එක් පැත්තක අලවා ගෙන පන්තියට රැගෙන එන්න.

පියවර 2

- ඔබ අසා හෝ කියවා හෝ ඇති කතන්දරයක් ඉතා කෙටියෙන් අභ්‍යාස පොතේ ලියන්න.
- පහත අංක 1හි සඳහන් වගුව ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ පිටපත් කරගෙන ඔබ ලියා ගත් කතාව ඇසුරෙන් එය පුරවන්න.
-

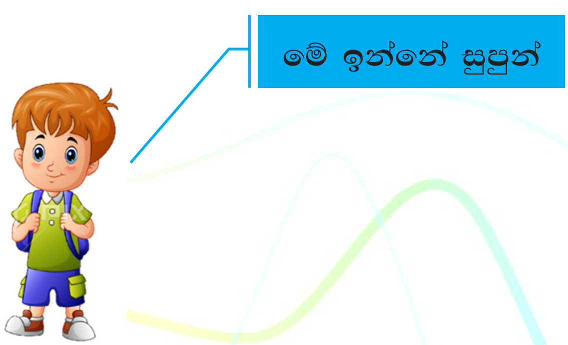
කතාවේ නම	
එහි නිරූපිත චරිත	
ඔබට ලැබුණු පණිවිඩය	

වගුව 1

පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම

ඉගෙනුම් උදවු

පියවර 1



මේ තියෙන්නේ සුපුන් සහ සීයා අතර ඇති වුණු කතා බහක්. ඒ කතා බහ හොඳින් කියවන්න. ඒ කතාව කියවන අතර සුපුන් වගේම ඔබත් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

සුපුන් : සීයෙ කතන්දරයක් කියන්නෙ මොකක් ද?

සීයා : මුල මැද අග හොඳින් ගලපලා රසවත් ව ඉදිරිපත් කරන සිදුවීමක් හරි සිදුවීම් ගොඩක් හරි තමයි පුතේ කතන්දරයක් කියන්නේ.

සුපුන් : මේ ලෝකෙට කතන්දර ආවෙ කොහොමද සීයෙ?

සීයා : පුතා දන්නවනේ අපේ ආදි ම මුතුන් මිත්තො දඩයම් කරමින් ගල් ගුහාවල ජීවත් වුණේ. දඩයමේ ගිය අය එහෙම යද්දි සිද්ධ වුණු සිදුවීම් ගිහින් ඇවිත් තමන්ගේ ගෝත්‍රයේ අනිත් අයට පැහැදිලි කරල කිව්වලු. ඔන්න ඔහොම තමයි කතන්දර කීම ආරම්භ වුණේ. ඊට පස්සේ ඒ කතා තව දියුණු වුණා.

සුපුන් : ඒ කොහොම ද?

සීයා : ඇත්තට ම සිදු වුණු සිදු වීම් රසවත් ව කිව්වා. රසවත් සිදු වීම් හිතෙන් මවා ගෙන රඟපාලා කිව්වා. ඒ සිදු වීම් ඇතුළෙන් මොකක් හරි පණිවිඩයකුත් දෙන්න උත්සාහ කළා. ඒ හින්දා විවිධ වර්ගයේ කතන්දර බිහි වුණා.

සුපුන් : ඒ මොනවද?

සීයා : ජන කතා, සුරංගනා කතා, ඉතිහාස කතා, උපමා කතා, උපදේශ කතා, වගේ ඒවා. ඒවා තව තවත් දියුණු වෙලා අද වෙන කොට කෙටි කතා, නව කතා, ප්‍රබන්ධ කතා වගේ සාහිත්‍ය කෘති පවා බිහි වෙනවා.

සුපුන් : අම්මෝ කතන්දරයක් ගිය දුරක්.

සීයා : හ්ම්... හ්ම්...

සුපුන් : සීයේ, මටත් ආසයි කතන්දරයක් ගොතන්න

සීයා : බොහොම හොඳයි. එහෙනං ගොතමු බලන්න කතන්දරයක්. ඊට කලින් පුතා කතන්දර ටිකක් කියෙව්ව නම් තමා හොඳ.

ඉතින් සුපුන් කතන්දරයක් ලියන්න සූදානම් වුණා. ඊට කලින් ඉස්කෝලෙ පුස්තකාලෙයි ගෙදර පොත් රාක්කෙයි තිබුණු කතන්දර පොත් ගොඩාක් කියෙව්වා.

පියවර 2

- ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදෙන්න.
- ඔබ නිවසේ දී සම්පූර්ණ කර ගෙන ආ වගුව 1 කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරන්න.

එතකොට ඔබට පුළුවන් කණ්ඩායමේ හැමෝම ඉදිරිපත් කළ කතා දැන ගන්න.

සුපුන් පුස්තකාලයට ගිහින් කතන්දර දැන ගත්තා වගේ ඔබත් දැන් කතන්දර කිහිපයක් හරි දන්නවා. සතුටුයි නේ ද?

පියවර 3

කතන්දර කියවලා ආපු සුපුන්ට සීයා පින්තූරයක් පෙන්නුවා. ඒකෙ තියන දේවල් ගැන වෙනස් විදිහට හිතන්න කියලත් කිව්වා.
දැන් අපි මෙහෙම කරමු.

- ඔබ නිවසේ දී සකස් කර ගෙන ආ පින්තූර කාඩ්පත කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතර බෙදා ගන්න.
- පින්තූරයේ තිබෙන කුමක් හෝ වස්තූන් දෙකක නම් කාඩ්පත පිටුපස ඇති හිස් ඉඩෙහි ලියන්න.
- ඒ වස්තූන් හෝ ද්‍රව්‍යවල සාමාන්‍ය ස්වභාවයට වඩා වෙනස් පෙනුමක් හෝ හැකියාවක් සිතේ මවාගෙන ඒවා ලියන්න.

මේ බලන්න උදාහරණයක් :-

ගස	:	ඒ ගසේ කඳ මැද මූණක් තිබුණා. ඇස්වලට කණ්ණාඩි දාලා තිබුණා.
ඔරුව	:	ඔරුවට පියාපත් දෙකක් තිබුණා
උණ පඳුර	:	උණ පඳුර සින්දුවක් කිව්වා

පියවර 4

ඊට පස්සෙ සීයා කිව්වා ඒ පින්තූරෙ තියෙන එකිනෙකට වෙනස් දේවල් දෙකක් තෝර ගන්න කියලා. ඒ වස්තූන් දෙක මුහුණ දෙන සිදුවීම් දෙකක් ගැන හිතන්න කියලත් කිව්වා.

ඔයාලත් දැන් තමන් ළඟ තියන පින්තූරෙ තියෙන දේවල් සහ ඒ ගැන ලියපු විස්තරෙයි එක කොළයකට ගන්න. ඔන්න ඒ තමයි ඔයාලගෙ කතාවෙ චරිත. හැමෝ ම කතා වෙලා ඒවා අතරින් ප්‍රධාන චරිතයක් තෝරා ගන්න. ඒ චරිතයත් අනිත් චරිතයත් මුහුණ දෙන සිදුවීමක් නිර්මාණය කරන්න. හැම දෙනාගේ ම අදහස් එකතු කරන්න.

සුපුන් සීයා කිව්ව විදිහට ම තමන් තෝර ගත්තු වස්තූන් ගැන සිදුවීමක් නිර්මාණය කළා. හරි ම රසවත් විදිහට. දන්නෙ ම නැතුව එයා අතින් ලස්සන කතන්දරයක් නිර්මාණය වෙලා.

සුපුන්ටත් සතුටුයි.
සීයටත් සතුටුයි

මේ බලන්නඃ-

සුපුන් එයා ලියපු කතන්දරේ තිබුණු දේවල් මෙන්න මෙහෙම හඳුනා ගත්තා.

- ප්‍රධාන චරිතයක් තිබුණා.
- චරිතය මුහුණ දෙන සිදුවීම් තිබුණා.
- තව චරිත ඒ සිදුවීම්වල දී සම්බන්ධ වුණා.
- කතාව ලියවුණේ අතීත කාලෙන්.
- සමහර තැන්වල චරිත අතර සංවාදත් තිබුණා.

2 කාලච්ඡේද

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- කණ්ඩායම් 3ක් හැදෙන්න.
- ප්‍රථම ක්‍රියාකාරකමේ දී සොයා ගත් කතන්දර ලියන විධි ක්‍රම 4 පන්තියේ ඉදිරිපත් කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමෙන් එක් අයෙක් නායකත්වය ගෙන තම සාමාජිකයන්ගේ සියලු තොරතුරු එක් ගොඩකට ගෙන ඉදිරිපත් කරන්න.
- පහත දී ඇති මාතෘකා කණ්ඩායම් 3 අතර බෙදා ගන්න.

  1. හදිසියේ ම මිදුලේ අඹ ගහ උස යන්න ගත්තා.
  2. හදිසියේ ම ගෙදර මාළු ටැංකියේ දිය කිඳුරු බබෙක් වාඩි වෙලා හිටියා.
  3. හිටපු ගමන් පූසයි බල්ලයි මාවත් අරගෙන පියාඹන්න ගත්තා.

1 කණ්ඩායම- 1 මාතෘකාව

- ඔබේ මාතෘකාව පහත පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධව ඔබ මුහුණ දී ඇති පෞද්ගලික අත්දැකීමක් සමග එක් කරන්න.

උදා - :

★ දෙමවුපියන්
★ යහළුවන්
★ අසල්වාසීන්
★ සුරතල් සතුන්
★ වෙනත් විශේෂයෙන් හමු වූ අයෙක් හෝ කණ්ඩායමක්

- එම පෞද්ගලික අත්දැකීම් ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාව සමග සම්බන්ධ කරමින් නිර්මාණශීලීව කතාව ලියන්නට පුළුවන්.
- කණ්ඩායමේ සිටින සියලු ම සාමාජිකයන්ගේ අත්දැකීම් යොදා ගෙන තවත් හොඳ කතන්දරයක් ගොඩ නගන්නට පුළුවන්.
- යම් තැනක දී කතාව ගොඩ නගා ගැනීම අපහසු වුවහොත්,
  - ඔබ ජීවිතයේ ලද අත්දැකීම් නිසා උගත් පාඩම් සිහිපත් කරන්න.
  - ඔබේ ජීවිතයේ ඔබ ව දිරිමත් කළ අය දිරිමත් වීමට හේතු වූ විවිධ සිදුවීම් මතක් කරගන්න.
  - ඔබ කළ වැරදි, ඔබ අතින් සිදු වූ වැරදි ගැන සිතන්න. මෙම කරුණු කතාව ගොඩ නගා ගැනීමට උපකාර කර ගන්න.
- එක් අවස්ථාවක දී ඔබේ පෞද්ගලික අත්දැකීමක්, ලැබී ඇති මාතෘකාවට අදාළ ව කතාව ගොඩනැගීමට උපකාර වුවහොත්, ඔබට තවත් බොහෝ අවස්ථා සොයා ගැනීමට හැකි වෙයි.

2 කණ්ඩායම- 2 මාතෘකාව

- දෙවන මාතෘකාව ඇසුරු කර ගනිමින් කතන්දරයක් ලියන්න.
- කණ්ඩායම රවුමට වාඩි වී, එක් අයෙකුගෙන් ආරම්භ කර, රවුම වටේට කතාව ගොඩ නැගෙන පරිදි එක් එක් ශිෂ්‍යයා කතාවට එක් වාක්‍යය බැගින් එකතු කරන්න.

3 කණ්ඩායම- 3 මාතෘකාව

- තෙවන මාතෘකාව අනුව කතන්දරය ලියන්න.
- කණ්ඩායමේ එක් ශිෂ්‍යයෙක්/ශිෂ්‍යාවක් පළමුව නැගිට, කතාවේ එක් චරිතයක් බවට පත්වෙමින්, කතාව රඟ දැක්වීමට පටන් ගන්න.
- ඒ දෙස බලා සිටින තවත් සාමාජිකයෙක්, එහි තවත් චරිතයක් බවට පත් වෙමින්, කතාව ඉදිරියට ගෙන යාමට එක් වන්න.
- ඒ අයුරින් ම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් වරින් වර එක් වෙමින් කතාව ගොඩ නගන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙක් කතන්දරයේ එන චරිතවල ස්වභාවය සටහන් කර ගැනීමට අමතක නො කරන්න.

කණ්ඩායම් තුනේ කතන්දර තුන අනෙක් කණ්ඩායම්වලට ඇසෙන ලෙස කියවන්න. ඒවා පිළිබඳ එකිනෙකාගේ අදහස් හුවමාරු කරගන්න.

පසු ක්‍රියාකාරකම්

ඔයාලා හදපු කතාව ලියලා චිත්‍ර ඇඳලා කතන්දර පොතක් බවට පත් කරන්න. එය පන්ති පුස්තකාලයට එකතු කරන්න.

1. ඉවත දමන දේවල් යොදා ගෙන පොත් සලකුණක් (Book Mark) නිර්මාණය කරන්න.
2. ඔබ කිය වූ කතන්දර පිළිබඳ ලේඛනයක් සකස් කරන්න.

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය - අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන්	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	කතන්දරයේ මනා සිද්ධි ගැළපීම.				
2	නිර්මාණශීලී චරිත නිරූපණය.				
3	අපූර්වත්වයෙන් යුක්ත වීම.				
4	නාට්‍යෝචිත අවස්ථාවක් නිර්මාණය කිරීම.				
5	කතන්දර පොතෙහි නිමාව.				

ලේඛක වෘත්තියට හෝ ජන සන්නිවේදන මාධ්‍ය සම්බන්ධ වෘත්තීන්ට ඔබ කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් යම් දිනෙක එහි නියැළීමට අවශ්‍ය කුසලතා ගොඩ නගා ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම් සහාය වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - සිහල දෙමළ මුස්ලිම් බර්ගර් වෙමු සෙල්ලම් ගෙවල් තනා අපි තුටු වෙමු
කාලය - කාලච්ඡේද 02යි

ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

අපි හැමෝම එක මවකගේ දරුවෝ....

ඔයාල පුංචි කාලෙ ගෙදර ඉන්න සහෝදර සහෝදරියො වගේ ම අවට ගෙවල්වල යාළුවොත් එකතු කර ගෙන සෙල්ලම් ගෙවල් හැදුවා මතක ද?
පුංචි කාලේ මතක් කරගන්නකෝ.

ඒ වගේ ම ඔයාලගෙ අම්මල තාත්තල ඇවිත් පාසලේ සෙල්ලම් මිදුලෙ තැනින් තැනින් සෙල්ලම් ගෙවල් හදල දුන්න මතක ඇති නෙ. ඉතින් දුවේ, පුතේ, මේ ක්‍රියාකාරකමේදී ඔයාලට තියෙන්නෙ සෙල්ලම් ගෙවල් හදන්න තමයි. ඒත් ඒ සෙල්ලම් ගෙවල් ඔබ කලින් හදපු ඒවට වඩා වෙනස්. ලංකාවේ වෙසෙන විවිධ ජාතීන් පිළිබඳ හඳුන ගෙන ඒ ඒ අයගෙ ගෙවල්වල වෙනස්කම් මොන වගේ ද කියල හොඳට හොයල බලල ඒ ගෙවල් සංකේතවත් වෙන විදිහටයි ඔයාලගෙ සෙල්ලම් ගෙවල් හදන්න වෙන්නෙ.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට

1. විවිධ ජාතීන් හඳුනා ගන්නට ලැබීම.
2. ඒ ඒ ජාතීන්ගේ නිවාස පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම.

3. විවිධ ජාතීන්ගේ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර, ආගම, භාෂාව, ඇඳුම් පැලඳුම්, ආහාර, ආවේණික සංස්කෘතිකාංග ආදිය පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම
4. විවිධ ජාතීන්ට අයත් භාෂාවන් භාවිත කිරීමට (අවශ්‍ය පරිදි සරල ව) හැකියාවක් ලැබීම

ජීවිතයට

1. විවිධ ජාතීන්ට අයත් ආගමික, සංස්කෘතික, සමාජීය ලක්ෂණවලට ගරු කිරීමට හුරු වීම.
2. කැපවීමෙන් කඩිසර ව එකමුතු ව යමක් කිරීමට හුරුවීම.
3. ජාති භේදවලින් මිදී සමගියෙන් සාමයෙන් ජීවත් වීමට හුරුවීම.
4. අප අයත් ජාතියට මෙන් ම වෙනත් ජාතීන්ට ද ගරු කිරීමට හා ඔවුන් අගය කිරීමට හුරු වීම

කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

විවිධ ජාතීන් පිළිබදව අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් වගුවට අනුව වගුවක් පොතෙහි ඇඳ එහි තොරතුරු සම්පූර්ණ කරන්න.

ජාතිය	ආගම	භාෂාව	ඇඳුම් පැළඳුම්	ආහාර	සංස්කෘතිකාංග

පියවර 2

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය - :

- සෙල්ලම් ගෙය සෑදීමට අවශ්‍ය කෝටු
- වහලය සඳහා පොල් අතු හෝ ඊට සමාන දෙයක්
- ලණු/රෙදි පටි
- සෙල්ලම් ගෙයක් සෑදීමට අවශ්‍ය යැයි හැඟෙන වෙනත් ඕනෑ ම දෙයක්

බෙදන ලද කණ්ඩායම් අනුව ඔබ නියෝජනය කරන ජාතිය සඳහා අවශ්‍ය දේ සහ සෙල්ලම් ගෙවල් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය ගුරු උපදෙස් අනුව රැගෙන එන්න. ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ සියලු ජාතීන් එක් ව ගායනයට සුදුසු ගීතයක් ගායනයට හා රංගනයට හුරු වී පැමිණෙන්න.

ලොවේ සැමා එක ම දයේ...............
This land belongs to you……….

පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- ක්‍රියාකාරකමට අදාළ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබ කණ්ඩායමට වෙන් කරන ලද ජාතිය නියෝජනය කරමින් සෙල්ලම් ගෙවල් සකසන ස්ථානවලට එකතු වන්න.
- සෙල්ලම් ගෙවල් සැදීම ආරම්භ කරන්න. අනෙක් කණ්ඩායම්වල ද සහයෝගය ලබා ගන්න.

2 කාලච්ඡේදය

පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- තමන් අයත් ජාතියට අදාළ ලෙසින් ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහාර පාන, නිවාස අලංකරණ ද්‍රව්‍ය, පූජා භාණ්ඩ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතර බෙදා ගෙන රැගෙන එන්න.
- තමන් අයත් ජාතියට අදාළ බසින් පහත සංවාද හැසිරවීමට හුරුවක් ලබා පැමිණෙන්න.

"ආයුබෝවන්"
"ඔබ ට සාදරයෙන් පිළිගන්නවා"
"ඉඳගන්න"
"කෑම කන්න."
"තේ බොන්න"
"කෑම රස ද?"

පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 1

- දකින අයට එකවර හඳුනා ගත හැකි වන පරිදි ඒ ඒ ජාතීන්ට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ භාවිත කරමින් සංකේතාත්මක ව එම ගෙවල් සරසන්න.
- කාලය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් ඒ ඒ නිවාසවල සාමාජික පිරිස් ද නියමිත පරිදි සූදානම් වන්න.
- සෙල්ලම් ගෙවල් නැරඹීම සඳහා පැමිණෙන ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ඇතුළු විශේෂ අමුත්තන් පිළිගැනීමට ඒ ඒ ජාතීන්ට අදාළ භාෂාව හැකිතාක් දුරට යොදා ගන්න.
- ඒ ඒ ජාතීන්ගේ කෑම වර්ග එකිනෙකා අතර බෙදා ගන්න. (සිංහල ගෙදරින් කෑම පිඟානක් දෙමළ ගෙදරට, දෙමළ ගෙදරින් කෑම පිඟානක් සිංහල ගෙදරට ආදී වශයෙන්)

පියවර 2

පාසලේ මාධ්‍ය ඒකකයේ හෝ දෙමාපිය සහාය ලබා ගෙන ඔබේ ක්‍රියාකාරකම වාර්තා වැඩසටහනක් ලෙස රූ ගත කරන්න.

පසු ක්‍රියාකාරකම

විවිධ ජාතින්ට අදාළ සිරිත් විරිත්, සංස්කෘතිකාංග පිළිබඳ සෙල්ලම් ගෙය තුළ ඔබ කළ කී දෑ අලළා පාසලේ මාධ්‍ය ඒකකයේ හෝ දෙමාපිය සහයෙන් නිපදවූ වීඩියෝව ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ අනුමැතිය අනුව හුවමාරු කරගන්න.

ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය - අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් කළ හැකියි	හොඳින් කළ හැකියි	කළ හැකියි	උත්සාහයෙන් කළ හැකියි
1	ජාතීන් හතරක් පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් පරිදි තොරතුරු රැස් කිරීම				
2	සෙල්ලම් ගෙය සෑදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීම විවිධ				
3	සංස්කෘතීන්වලට අනන්‍ය ලක්ෂණ නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම				
4	ඒ ඒ ජාතීන්ට අයත් සරල වචන කිහිපයක් අර්ථය සමගින් හඳුනා ගැනීම				
5	සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රීයව දායක වෙමින් කටයුතු කිරීම				

විවිධ භාෂා කුසලතාවල ප්‍රවීණත්වය ලබමින් භාෂා පරිවර්තකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ වෘත්තීය තත්වයකට පත්වීමට අවස්ථා සැලසීමට අවශ්‍ය පසුබිම මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලැබෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම - සාමූහිකව භාණ්ඩ හෝ හැඩතල නිර්මාණය කිරීම.
කාලය - කාලච්ඡේද 01යි

ආදරණීය දුවේ/ පුතේ,

ශරීරයෙන් රූප මැවෙයි....

"පුංචි ළමයි මල් වගෙයි" කියල කියමනක් අපි හැමෝ ම අහල තියෙනවනෙ. ඒ, පුංචි ළමයි ඒ තරම්ම ලස්සන නිසයි. මේ තරම් හැඩකාර දඟකාර ඔබට ලෝකය ලස්සන කරන්න කළ හැකි දේවල් අප්‍රමාණයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම අලංකාර රූ රටා මැවීමට ඔබ සතු හැකියාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් කර ගන්න. අවට පරිසරයේ අපට හමුවන විවිධ හැඩතල හා වස්තු කඩදාසියක ඇඳීමට මෙන් ම විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඒවා ගොඩ නගන්න අපිට පුළුවන්. ඔබට මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින්, සාමූහික ව ඔබ සහ ඔබේ මිතුරන් ගේ ශරීර යොදා ගෙන භාණ්ඩ හෝ හැඩතල නිර්මාණය කිරීමේ හුරුව ලැබෙනු ඇති.

පහත ඡායාරූප දෙස හොඳින් බලන්න, මෙබඳු අපූර්ව නිර්මාණ සඳහා යොදා ගෙන ඇත්තේ මිනිස් සිරුරු බව ඔබට පෙනේවි. ඉතින් මේ වගේ ලස්සන වැඩ කරන්න, පන්ති කාමරයේ දී විතරක් නො වෙයි අනාගතයේ දීත් ප්‍රයෝජනවත් වන අත්දැකීම් රැසක් ඔබට මෙම පාඩමෙන් ලැබෙයි,

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි හොඳින් නිරත වීමෙන් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක

විෂයයට

- පරිසරයේ දකින විවිධ වස්තුන්ට ආවේණික හැඩතල පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වෙයි.
- හිස් පසුබිමක යම් යම් දේවල් මවා පෙන්විය හැකි විවිධ ක්‍රම දැනගන්න ලැබෙයි.
- අපගේ ශරීරය විවිධ ආකාරයට නැවීමෙන් වගේ ම දිග හැරීමෙන් නිර්මාණ කළ හැකි බව අවබෝධ වෙයි.
- නාට්‍යමය අවස්ථාවක් නිර්මාණය කිරීමේ දී ඒ සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය මිනිස් ශරීර යොදාගෙන නිර්මාණය කළ හැකි බව අවබෝධ වෙයි.
- සාමූහික ව නිර්මාණයක් කිරීමේ දී අවශ්‍ය නායකත්වය, මෙහෙයවීම, අනෙක් අයගේ අදහස් හා මතයන්ට ගරු කිරීමේ හැකියාව ආදි ගුණාංග පෝෂණය කර ගත හැකි වෙයි.
- නිර්මාණශීලී බව, අලුත් අලුත් දේවල් ගොඩනැගීමේ හැකියාව වර්ධනය වෙයි.

ජීවිතයට

- එකමුතු ව වැඩ කිරීමේ හැකියාව ඇති වෙයි.
- කිසියම් වැඩක් කිරීමට පෙර එය සැලසුම් කිරීම ගැන පෙරහුරුවක් ලැබෙයි,
- ඡායාරූපවල ඔබ දුටු ආකාරයට මිනිස් සිරුරු යොදා ගෙන විවිධ අලංකාර නිර්මාණ සිදු කිරීමට හැකියාව ලැබෙයි.
- අවස්ථාවට අනුව ඉරියව් හැසිරවීම, නම්‍යශීලී බව ආදි හැකියාවන් සංවර්ධනය කරගත හැකි වෙයි.

කාලච්ඡේද 2

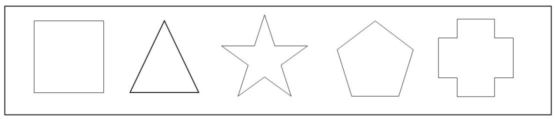
පූර්ව ක්‍රියාකාරකම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✦ සුදු කඩදාසි
- ✦ අඟල් 1ක් දිග ඉරටු කැබලි හෝ ගිනි කූරු 30ක්
- ✦ ගම්

පියවර 1

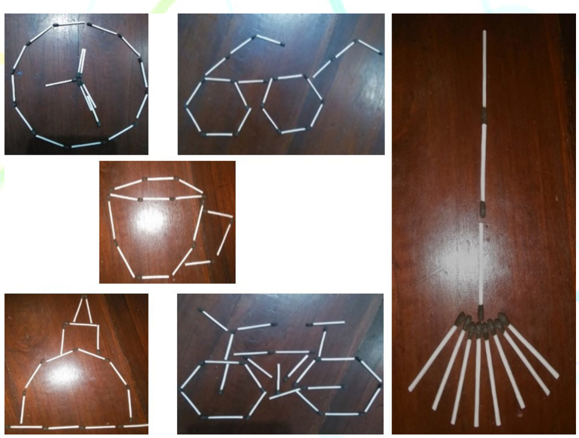
1. ඔබට හුරු පුරුදු විවිධ හැඩතල සුදු කඩදාසි මත පැන්සලයෙන් අඳින්න.
2. එම හැඩතල වටා ඔබ ළඟ ඇති කුඩා ඉරටු කැබලි තබමින් එක් එක් හැඩයන් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන ඉරටු කැබලි ප්‍රමාණය සටහන් කර ගන්න.
3. දැන් ඉරටු කැබලි භාවිත කරමින් හිස් කඩදාසියක් මත පෙර සකසන ලද හැඩතල සකසා හුරුවන්න.



පියවර 2

1. ඔබේ නිවසෙහි ඇති නිතර ඇස ගැටෙන භාණ්ඩ හා උපකරණ කිහිපයක් හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
2. එම භාණ්ඩ හා උපකරණ රේඛා චිත්‍ර ලෙස කඩදාසි මත සටහන් කරන්න.
3. ඔබ අඳින ලද භාණ්ඩ හා උපකරණවල සුවිශේෂ කොටස් හා ඒවායේ හැඩ මතකයට ගන්න.
4. ඔබ ළඟ ඇති කුඩා ඉරටු කැබලි හෝ ගිනිකූරු උපයෝගී කර ගනිමින් ඉහත හැඩ සකස් කර හුරු වෙන්න.
5. ඔබ විසින් සකස් කරන ලද නිර්මාණ අතුරින් ඔබට වඩාත් කැමැත්තක් ඇතිවූ නිර්මාණයක් කඩදාසියක අලවා හෝ පැන්සලෙන් සටහන් කර ගෙන නියමිත දිනයෙහි පාසලට රැගෙන එන්න.

පහත දැක්වෙන්නේ ගිනිකූරු යොදා ගෙන සකස් කරන ලද එබඳු නිර්මාණ කිහිපයක්



පන්තිකාමර ක්‍රියාකාරකම්

රැගෙන ආ යුතු දේවල්

- පූර්ව ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ඔබ විසින් ඉරටු කැබලි හෝ ගිනිකූරු යොදා ගෙන සකස් කරන ලද කිසියම් භාණ්ඩයක හෝ උපකරණයක රේඛා සැලැස්ම.
- බිම දිගා වීමට හා සිරුර විවිධ හැඩයට නැවීමට සිදු වන බැවින් ඒ සඳහා සුදුසු ඇඳුමක්

පියවර 1

1. ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් හා විධානයන්ට අනුකූල ව නිසි ඇඳුමින් සැරසී ඔබට නියමිත කණ්ඩායමට එකතු වන්න.
2. ඔබ නියෝජනය කරන ඒ ඒ කණ්ඩායම විසින් සාමූහික ව ශරීර උපයෝග කර ගෙන කිසියම් භාණ්ඩයක් හෝ හැඩතලයක් පොළොව මත නිරූපණය කිරීම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි දී සිදු කළ යුතු වෙයි.
3. නිවසේ දී ඔබ විසින් ඉරටු කැබලි හෝ ගිනිකූරු යොදා ගෙන තනි තනි ව සකස් කරන ලද නිර්මාණය මෙම ක්‍රියාකාරකමට අදාළ සැලසුම ලෙස සිතා එම සැලසුම් කණ්ඩායමෙහි සෙසු අය වෙත ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
4. ඉදිරිපත් කරන ලද විවිධ නිර්මාණාත්මක සැලසුම් අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමෙහි සිටින පිරිස යොදා ගෙන ප්‍රායෝගික ව සකස් කළ හැකි වඩාත් සුදුසු නිර්මාණය තෝරා ගන්න.
5. බිම දිගාවී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි, ඉඩකඩ සහිත ස්ථානයක් තෝරා ගන්න.
6. සැලසුමෙහි එක් ඉරටු කැබැල්ලක් හෝ ගිනිකූරක් එක් සාමාජිකයකු ලෙස සලකා, සැලැස්මට අනුව කණ්ඩායම ක්‍රියාත්මක වන්න.
7. සැලසුමෙහි සඳහන් හැඩය වඩාත් නිවැරදි ව හා පැහැදිලි ව පොළොව මත නිරූපණය වන ආකාරයට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ ශරීර හසුරුවන්න.
8. හැඩතලයට අනුව සැකසෙමින් හා විසිරෙමින් විධානයකට අනුව ක්‍රියාත්මක වීමට වැඩි වාර ගණනක් පුහුණු වන්න.
9. හැකි නම් තවත් හැඩතලයක් සාමූහික ව නිර්මාණය කරන්න. හැකියාවක් ඇත්නම් ගැළපෙන නිර්මාණශීලී සංගීතයක් ද භාවිත කරන්න.

ඉදිරිපත් කිරීම

1. නියමිත කාලය ඇතුළත හොඳින් පුහුණුවී ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ විධානයට අනුව සියලු කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමේ අවස්ථාව හා එක් වන්න.
2. කිසියම් අනුපිළිවෙළක් අනුව වෙන් වෙන් ව සූදානම් වූ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කරන්න.
3. එක් එක් කණ්ඩායම විසින් නිරූපණය කළ භාණ්ඩය හෝ හැඩතලය සෙසු කණ්ඩායම් විසින් හඳුනා ගෙන නම් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
4. සෑම ඉදිරිපත් කිරීමක් අවසානයේ එහි සාර්ථක අසාර්ථක බව පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් දක්වන්න.

සමාලෝචනය

- එක් එක් කණ්ඩායම විසින් නිරූපණය කරන ලද අංගයන් පිළිබඳ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ලබා දෙන අගය කිරීම හා පෙන්වා දෙනු ලබන අඩුපාඩු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම මගින් අපේක්ෂිත අරමුණු හා එයින් ඔබේ ජීවිතයට එක් කර ගත හැකි දේ පිළිබඳ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡාවක නිරත වෙන්න.

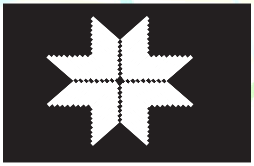
පසු ක්‍රියාකාරකම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

✦ අඟල් 8”×12” ප්‍රමාණයේ ඝන කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලක්.
✦ අඟල් 7”×11” ප්‍රමාණයේ කළු කඩදාසියක්.
✦ අඟල් 1ක් දිග ඉරටු කැබලි හෝ ගිනිකූරු 100ක් පමණ.
✦ අඟල් 10ක් දිග කලු කෝඩ් නූල් කැබැල්ලක්.
✦ ගම්

- ඝන කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ල මත, වටේ අඟල් 1ක රාමුවක් සෑදෙන සේ ඉඩ තබා කළු කඩදාසිය අලවන්න.
- කළු කඩදාසිය මත ජ්‍යාමිතික හැඩතල ඇසුරු කර ගනිමින් අලංකාර සිතුවමක් නිර්මාණය කරන්න.
- ගම් ආලේප කර රටාවකට අනුව ඉරටු හෝ ගිනිකූරු අලවා නිර්මාණය සම්පූර්ණ කරන්න.

- ඉහළින් සිදුරු දෙකක් යොදා කළ නූල ගැටගසා, මනා නිමාවකින් යුතු ව සකසන ලද නිර්මාණය බිත්තියේ එල්ලිය හැකි වන පරිදි සකස් කරන්න.
- පන්ති කාමරයේ හෝ නිවසේ සුදුසු තැනක ඔබේ නිර්මාණය ප්‍රදර්ශනය කරන්න. (ආදර්ශනය සඳහා)
-



ශිෂ්‍ය ස්වයං තක්සේරුකරණය - අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගෙන පුරවන්න.

	තක්සේරුකරණ නිර්ණායක	ඉතා හොඳින් පුළුවන්	හොඳින් පුළුවන්	පුළුවන්	උත්සාහ කළොත් පුළුවන්
1	ඉරටු භාවිතයෙන් හැඩතල 5ක් සැකසීම				
2	ක්‍රියාකාරකමට අදාළව පූර්ව සැලසුම් සකස් කිරීම				
3	විධානයන්ට අනුව විධිමත්ව හැඩතලයට අනුව සැකසීම හා විසිරීම				
4	සාමූහික ව මිනිස් සිරුර යොදා ගෙන හැඩතල නිර්මාණය කිරීම				
5	සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සක්‍රීයව දායක වීම				

ඔබගේ ජීවිතය හා බැඳි කටයුතු නිසි පරිදි කරගෙන යාමට මෙන්ම, ගෘහ නිර්මාණකරණයේ මූලික සංකල්ප හඳුනා ගනිමින් එයට අදාළ රැකියා අවස්ථා උපයා ගැනීමටත් මේ ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් උදවු ලැබෙනු ඇත.