



**St John
Sri Lanka**

ST JOHN AMBULANCE - SRI LANKA

ජාත්‍යන්තර ළමා සංවර්ධන වැඩසටහන

ST JOHN KITTY ශාන්ත ජෝන් කිට්ටි

කිට්ටි (බැපෝ)

ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවයේ ලන්ඩන් ජාත්‍යන්තර මූලස්ථාන බැපෝ වැඩසටහන අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වන්නකි.

දැක්ම

ආරම්භයේ සිටම විනය සහ මානුෂිකත්වය යහපත් සංකල්ප තුළින් යහපත් පුරවැසියන්

මෙහෙවර

මානව සංහතියේ සේවය උදෙසා ආකල්ප, කුසලතා හා වටිනාකම් වර්ධනය කරගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණදෙන අවස්ථා, වෙනස්වීම්, අභියෝග හා හැලහැප්පීම් වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා පූර්ණ පෞරුෂයකින් හෙබි විනයානුකූල මානුෂික ළමා පරපුරක් ගොඩනැගීම ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවා කිට්ටි වැඩසටහනේ මෙහෙවරයි



ශ්‍රී ලංකා ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවය
65/11 , විත්තපලම් ඒ ගාඩනර් මාවත , කොළඹ 02.
011 2437744 011 24176
email: nhqcommissioner@gmail.com
web: www.stjohnsl.org

හැඳින්වීම

අපේ දරු සිඟින්නන් තුළ මානව දයාව, අනුකම්පාව, පෙරදැරි කරගත් ප්‍රථමාධාර හා හදිසි ආපදා කළමනාකරණය තුළින් ආරක්‍ෂාව තහවුරු කිරීම හා සමබර පෞරුෂ වර්ධනයක් ඇති කිරීම, ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල වයස අවුරුදු 6-13 අතර කුඩා දරුවන්ට ප්‍රථමාධාර හා හදිසි ආපදා කළමනාකරණය මූලික කොටගත් ජාත්‍යන්තර ළමා සංවර්ධන වැඩසටහනක් කිට් (බැප්) නමින් ක්‍රියාත්මක කිරීම, දිවයින පුරා අදාල වයස් කාණ්ඩවල දරුවන් ඉලක්ක කොට ක්‍රියාත්මක නිපුණතා සංවර්ධන වැඩසටහනකි.

අරමුණු



- * දරුවන් තුළ ප්‍රථමාධාර දැනුම හා විනය දියුණු කිරීම.
- * හදිසි ආපදා කළමනාකරණය
- * නායකත්ව පුහුණුව
- * මූලික සෞඛ්‍ය පුරුදු පුහුණු කිරීම
- * සන්නිවේදන හැකියා වර්ධනය

- * තමා හා අන් අයගේ ආරක්‍ෂාව තහවුරු කිරීම
- * සාම්ප්‍රදායික සිතුවම් පැතුම්, ජීවන රටා හුරු කිරීම හා අගය කිරීම.
- * එක්ව වැඩ කිරීම හා ස්වයං පාලනය
- * පෞද්ගලික හැකියාවන්, දක්ෂතාවයන් වර්ධනය කිරීම හා අගය කිරීම.
- * පරිසර හිතකාමීත්වය
- * නිවැරදි ළමා විසකින් තරුණ වියට පා තබමින් හරවත් නිරෝගි වැඩිහිටියන් නිර්මාණය කිරීම.

යහපත් සංකල්ප තුළින් යහපත් පුරවැසියන්

යහපත් දේ ඇසෙන්නට, යහපත් දේ දකින්නට සහ යහපත් දේ අත්විඳින්නට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සහ පරිසරය, කිට් වැඩසටහන තුළින් ලබා දීම මගින් , යහපත් ළමා මානසික සංකල්ප ගොඩනැංවීම සහ එමගින් යහපත් පුරවැසියන් ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයට දායාද කිරීම

මෙම වැඩසටහන තවත් දැනුම ලබාදෙන තරග බීමක් නොකර, මානසික සහනය සහ විනයානුකූල ආශ්වාදයන් ලබමින්, ජීවත්වීමට අවශ්‍ය මෘදු කුසලතා ගොඩනගමින්, ස්ථාවර සාර්ථක ජීවිතයක් ගතකිරීමට අවශ්‍ය පන්නරය ලබා දීමේ අත්තිවාරම නිර්මාණය කිරීම අපගේ බලාපොරොත්තුවයි.

ශ්‍රී ලංකා ශාන්ත පෝන් ගිලන් රට හමුදාව

ශාන්ත ජෝන් කිට් වැඩසටහන

මෙම වැඩසටහන ශ්‍රී ලංකා ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවයේ කිට් වැඩසටහන වසර ගණනාවක් පුරා ක්‍රියාත්මක කළ සියළුම නිලධාරීන්ගේ දායකත්වයෙන් සකස් කර ඇති අතර කාලීන අවශ්‍යතාවයන් මත මෙම වැඩසටහන වෙනස් කිරීම් වලට ලක් කිරීමට ඉඩ ඇත

මෙම කරුණු ප්‍රධාන වශයෙන් ලබා ගෙන ඇත්තේ ජාත්‍යන්තර කිට් Badger වැඩසටහන සඳහා නිර්දේශිත විෂය මාලාවෙනි . අපගේ රටට ගැලපෙන පරිදි අවශ්‍ය වෙනස්කම් සිදුකර ඇත. මෙම අත්පොත හුදෙක් මූලික මග පෙන්වීමක් පමණක් වන අතර පාසලේ සහ දරුවන්ගේ පවතින ප්‍රායෝගික තත්වයන්ට අනුකූලවන පරිදි මෙම විෂය මාලාව ක්‍රියාවට නැංවීම වඩාත් යෝග්‍ය වනු ඇත. එසේම මෙම වැඩසටහන තවත් විභාග ක්‍රමයක් බවට පත් නොකර සහභාගිත්වය මත පදනම් වූ ඇගයීම් ක්‍රමයක් යොදා ගෙන පදක්කම් සඳහා නිර්දේශ ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

අවම වශයෙන් සතියකට පැය 1 - 2 අතර කාලයක් වැයකළ යුතු අතර වාරයකට එක් පදක්කමක් වශයෙන් වසරකට පදක්කම් 03ක් සම්පූර්ණ කළ හැකිය. වසර 03ක සාමාජිකත්වය දරමින් පදක්කම් 09 සම්පූර්ණ කරන සාමාජිකයින් සඳහා Supper Kitty සම්මානය පිරිනමනු ලැබේ.

1 ප්‍රථමාධාර කිට් (First Aid Kitty)

Badge No: 01

- ◆ හදිසි ආධාර (Emergency Aids)
- ◆ හුස්ම ගැනීම (Breathing)
- ◆ ස්වසනය (Respiration)
- ◆ ලේ ගැලීම හා පිලිස්සීම (Bleeding & Circulation)
- ◆ අස්ථි (Borns & Scalds)

2 ක්‍රීඩාශීලී කිට් (Games Kitty)

Badge No: 02

- ◆ නවීන සහ පැරණි ක්‍රීඩා (New & Cultural Games)
- ◆ මාර්ගයේදී ආරක්‍ෂාව (Road Safety)
- ◆ ජලයේදී ආරක්‍ෂාව (Water Safety)
- ◆ ආරක්‍ෂිත එලිමහන (Outside Safety)

3 විනෝදාංශ කිට් (Hobbies Kitty)

Badge No: 03

- ◆ නිර්මාණාත්මක (Creative)
- ◆ ඉදිරිපත් කිරීම (Performing)
- ◆ පිටතදී කල හැකි විනෝදාංශ (Outdoor hobbies)
- ◆ ගෘහස්ථ විනෝදාංශ (Indoor hobbies)

4 ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවය (St John Kitty)

Badge No: 04

- ◆ ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවයේ මුල් යුගයේ තොරතුරු
- ◆ ඩිනාන්‍ය හා එතෙර ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවයේ තොරතුරු
- ◆ ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවය

5 ආරක්ෂක කිට්ටි (Hobbies Kitty)

Badge No: 05

- ◆ නිවසේදී ආරක්ෂාව (Home Safety)
- ◆ මාර්ගයේදී ආරක්ෂාව (Road Safety)
- ◆ පලයේදී ආරක්ෂාව (Water Safety)
- ◆ ආරක්ෂිත ඵලිමහන (Outside Safety)

6 සෞඛ්‍ය කිට්ටි (Healthy Kitty)

Badge No: 06

- ◆ ආහාර (Foods)
- ◆ ආඥම් (Cloths)
- ◆ පිරිසිදුකම (Cleaning)
- ◆ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම (Living Healthy)

7 සන්නිවේදන කිට්ටි (Communication Kitty)

Badge No: 07

- ◆ වාචික (Oral)
- ◆ ශ්‍රව්‍ය (Audible)
- ◆ දෘෂ්‍ය (Visible)
- ◆ ලිඛිත (Written)

8 සම්පත්තිර් කිට්ටි (Resourceful Kitty)

Badge No: 08

- ◆ ගෙවතු වගාව (Gardening)
- ◆ ස්වභාව ධර්මය (Nature)
- ◆ පරිසරය (The Environment)
- ◆ සමාජීය සම්පත් (Resources in the community)

9 රැකවරණ කිට්ටි (Caring Kitty)

Badge No: 09

- ◆ වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම (Caring for the elderly)
- ◆ ළමයින් රැකබලා ගැනීම (Caring for the young)
- ◆ රෝගීන් රැකබලා ගැනීම (Caring for sick)
- ◆ සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීම (Pet Care)

10 සුපර් කිට්ටි සම්මානය (Super Kitty Award)

Badge No: 10

වසර 03ක සාමාජිකත්වය සම්පූර්ණ කර තිබීම.

පදක්කම් 09 සාර්ථකව නිම කර තිබීම.

නියමිත පරිදි ලිපි ලේඛන මුලස්ථානයට යොමු කර තිබීම.

**සෑම විෂයක් සඳහාම පදක්කමක් සහ විෂයන් 03ක් සඳහා එක් සහතිකයක් බැගින් සහතික 03ක් ලබා ගත හැකිය.

ප්‍රථමාධාර කිට් First Aid Kitty

Badge No : 01

අරමුණ

හදිසි අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථාවලදී ස්වසන අපහසුතා, ලේ ගැලීම් සහ අස්ථි හඟින යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් මූලික ප්‍රථමාධාර සංකල්පය කිටියන්ට හදුන්වාදීම සහ ඔවුන්ගේ හැකියාවෙන් කළ හැකි ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබා දීම.

හැකි කෑම අවස්ථාවකදීම වැඩිහිටි සහය ලබා ගතයුතු බව තේන්වා දෙන්න

හදිසි අවස්ථා සහ හදිසි අනතුරු

කෂණික ආධාර

- 1 පළමුව වැඩිහිටි සහය සහ දෙවනුව තමාගේ ආරක්ෂාව
- 2 හදිසි අනතුරක් සිදුවී ඇති ස්ථානයකදී කළ යුතු දෑ දැන සිටීම.(අනතුරුකාරී තත්ත්වයන් ඉවත් කිරීම ඇතුළුව)
- 3 යමක් වැරදි බව (සාමාන්‍ය තත්වයේ නොමැති බව) දැන ගැනීමට උපකාර වන කරුණු ලැයිස්තු ගත කිරීම.
- 4 රෝගී පුද්ගලයෙකු සුවවීමේ ස්ථිතියට හැරවීම.
- 5 උපකාර ලබා ගැනීමේ ක්‍රම දැනසිටීම. (පොලිසියට රෝහලට දැන්වීම ඇතුළුව)

ස්වසන ක්‍රියාවලිය

- ස්වසනයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලිය සරළව විස්තර කිරීම
- ස්වසන ආකෘතියක් යොදාගෙන කෘතීම ස්වසනය ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- ස්වසන අපහසුතා සහ එවැනි අවස්ථාවකදී සිදුකරන ප්‍රතිකාර විස්තර කිරීම.

රුධිර වහනය සහ පිළිස්සීම

- රුධිර සංසරණයේ වක්‍රීය ක්‍රියාවලිය සරළව විස්තර කිරීම.
- සුළු තුවාලයකට ප්‍රතිකාර කරන ආකාරය පෙන්වීම.
- බරපතල තුවාල වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ගනු ලබන නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කිරීම
- පිළිස්සීම් හා ආතප්ති වල හේතු විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර කිරීම ගැන විස්තර කිරීම

අස්ථි

- ඇට සැකිල්ල, ඇට සහ සන්ධි සරළව විස්තර කිරීම.
- අස්ථිවල හානි සිදුවීම සහ විවිධ හග්න විනිශ්චය කිරීම ගැන සරළව විස්තර කිරීම
- හග්න වී ඇති අත් සහ පාදවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සහ විනිශ්චයන් ගැන විස්තර කිරීම.

ප්‍රථමාධාර (First Aid)

හදිසි අවස්ථාවකදී හෝ අසනීපයකදී වෛද්‍ය ආධාර ලැබෙනතුරු අවට ඇතිදේ ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ලබාදෙන ආධාරය ප්‍රථමාධාරයයි.

ලබාදීමේ අරමුණු

- * ජීවිත රැක ගැනීම
- * තත්ත්වය බැරැරැම්වීම සීමා කිරීම
- * සුවය ලැබීමට ආධාර කිරීම

FIRST AID CAN SAVE A LIFE

පාසලේ දී, නිවසේ දී, මහමග දී, රැකියා ස්ථානවලදී අනතුරු සිදුවිය හැකි තැන්, අවස්ථා නිරීක්ෂණය කර ලැයිස්තු ගත කිරීම. (විත්‍ර පින්තූර භාවිතයට ගනිමින්) ප්‍රායෝගික අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.

පළමුව ආරක්ෂාව (Safety First)

තමාගේත් අවට සිටින අයගේත් ආරක්ෂාව පිලිබදව සැලකිලිමත්වීම

වටපිටාවේ පවතින අනතුරුදායක තත්ව හඳුනා ගැනීම සහ ඉන් ආරක්ෂාවීම

දෙවනුව උපකාර (Help Second)

අවට සිටින වැඩිහිටියන්ගේ උපකාර

විශේෂ කණ්ඩායම් වල උපකාර - රෝහල පොලිසිය

තෙවනුව ක්‍රියාව (Action Third)

නිවරැදි ක්‍රම වලට ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න

සුදුසු ආකාරයට රෝහලට යොමු කරන්න

රුධිර වහනය ලේ ගැලීම (Bleeding)

ශරීරයේ රුධිරය සංසරණය වන අයුරු සහ ඊට අදාළ වන ඉන්ද්‍රියන් සරළව හදුන්වා දීම. (රූප සටහන් , ආකෘති මගින්)

හෘද ක්‍රියාකාරීත්වය (නාඩි) පරීක්ෂා කළ හැකි ස්ථාන

- බෙල්ල - කැරොටිඩ් (Carotid) රුධිර නාලය
- මැණික්කටුව - රේඩියල් රුධිර නාලය

තම තමන්ගේ නාඩි වේගය පරීක්ෂා කරගැනීමට සහය වන්න. (මිනිත්තුවක් තුළ)

නාඩි වේගය විනාඩියකට වාර

පුද්ගලයන්ගේ 100 - 120 ළමයන්ගේ 80 - 100 වැඩිහිටියෙකුගේ 60 - 80

හෘදය හතර වූ අයෙකුට ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර

- ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
- නාඩි නැවතී ඇත්නම් පමණක් කෘතීම ස්වසනය හා බාහිර පපු පීඩනය නියමිත අනුපාතයට ලබා දෙන්න.

පුද්ගල හා ළමා

කෘතීම ස්වසනය වාර 5 ක් ලබාදී බාහිර පපු තෙරපුම වාර 30 ක් බැගින් ලබාදීම.
පසුව 30 : 2 බැගින් ලබාදීම

හැකිනම් ආකෘති මගින් පෙන්වන්න මෙය කුඩා දරුවන්හට පුහුණු කිරීමට අපහසු විය හැකිය

අස්ථි (Bones)

උදා : අස්ථිවලින් ඇති ප්‍රයෝජන තේරුම් කරන්න.

(ශරීරයේ ඇති අස්ථි සංඛ්‍යාව 206 ක් වන අතර සංඛ්‍යා 100 කින් සමන්විත වන බව)

හඟන (Fractures)

අස්ථිවල කැඩුම් බිඳුම් හඟන ලෙස හැඳින්වේ. නිදසුන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

වේදනාව/ හැඩය වෙනස්වීම/ ඉඳිමුම වැනි ලක්ෂණ වලින් හඟන හදුනා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න

හඟනයකදී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර

* මෙහිදී වැදගත්ම වන්නේ,

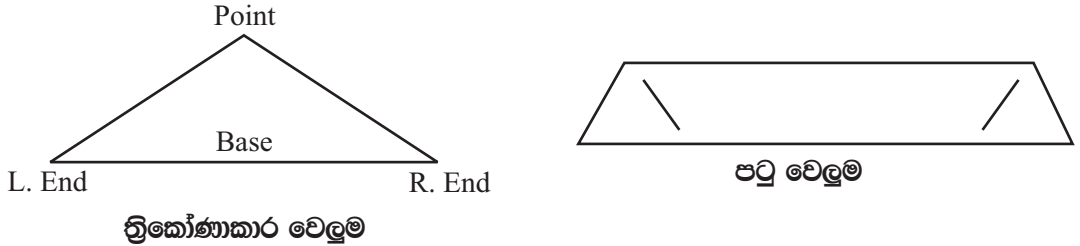
හඟනය වූ අස්ථිය හා එම කොටස වෙලුම් භාවිතාකර නිශ්චල කිරීමයි.

☆ වෙලුම සඳහා පිරිමි ගැටය, භාවිතා කරයි.

(පැහැලි ගැටයක්වීම, ලිහැනුණු පහසුව, මෙම ගැටය භාවිතා කිරීමට හේතුවේ.)

හඟන නිශ්චල කිරීමට වෙලුම් භාවිතා කිරීම පිළිබඳව මූලික දැනුමක් ලබා දෙන්න.

උරමා සහ වෙලුම් Triangular Bandage



ගෙල වෙලුම, උස්සන උරමාව චිල්ලෙන උරමාව, පිරිමි ගැටය


 ප්‍රායෝගිකව සිදුකරන්න.

ලේ ගැලීම් වර්ග

- බාහිර ලේ ගැලීම් (Internal bleeding)
- අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීම් (External bleeding)

- ★ ශරීරයේ පටකවලට හානි සිදුවී ශරීරයෙන් පිටතට ලේ ගැලීම බාහිර ලේ ගැලීමයි.
- ★ ශරීරයේ පටකවලට හානි සිදුවී ශරීරය අභ්‍යන්තරයට ලේ ගැලීම අභ්‍යන්තර ලේගැලීමයි.

ලේ ගැලීම් පාලනය : අනන්‍යවශය ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකමකි.

(1) තෙරපීම (2) ඔසවා තැබීම (3) ශීතල කිරීම (4) හානිසි කිරීම

පිළිස්සීම් සහ ආතජන (Burns and Scalds)

- ★ පිළිස්සීම - වියළි දිණුසුම් රත්වූ දේවල්, ගින්න, හිරුකිරණ
- ★ ආතජන - දිණු දුටු, දිණු තෙල්, වාෂ්ප

පිළිස්සීම් වර්ග

- ★ වියළි - ගිනිදූව, රත්වූ භාජන
- ★ ආතජන - නුමාලය, උණුදියර, තෙල්
- ★ රසායනික - පළිබෝධ නාශක
- ★ කිරිණ වර්ග - ඉර එළිය, පාරජම්බුල කිරණ, වෘද්දුම්කරුවන්ගේ දැල්ල
- ★ විදුලි - ගෘහස්ථ, අධිබල, අකුණු
- ★ අධි ශීත - ඉතා ශීතල යමක්
- ★ අම්ල වර්ග - කෝස්ටික් සෝඩා



ඊරියට ගිනි ඇවිලීමකදී ගින්න නවීමට කළ යුතු හොඳම දේ.

තමන් ගේ නම්

- ☞ නවතින්න - Stop
- ☞ බිම දිගාවන්න - Down
- ☞ පෙරලෙන්න - Roll

වෙනත් කෙනෙකු ගේ නම්

නවතන්න

බිම දිගා කරවන්න

නිවන්න - ගින්දර වැසීමෙන් / වතුර දැමීමෙන්

☑ කළයුතු දේවල්

- ★ තුවාලකරු පිළිස්සුණු තැන් තද නොවන සේ හාන්සි කරන්න.
- ★ අවම විනාඩි 10 ක්වත් ගලායන ජලයෙන් එම ස්ථානය සිසිල් කරන්න.
- ★ මුදු, මාල, වළලු, කරාබු වැනි දෑ ඉවත් කරන්න.
- ★ තුවාලවලට විෂබීජ නොයන සේ නොඇලෙන දෙයකින් ආවරණය කරන්න.
- ★ රෝහලකට යොමු කරන්න.

🚫 නොකළයුතු දේවල්

- ★ දිය බුබුළු කැඩීම නොකරන්න.
- ★ පිළිස්සුණු තැන්වල කිසිම දෙයක් ආලේප නොකරන්න.
- ★ ප්‍රමාණයට වඩා සිසිල් නොකරන්න.
- ★ ඇඟට ඇලුණ රෙදි ඇඳුම් ඉවත් නොකරන්න.

ක්ලාන්තය Fainting

මොලයට ලේ මදිවීම නිසා සිදුවේ.
පාසල්වල දැකිය හැකි බහුල තත්වයකි.
හැකි විගස නිස පහලට කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
සිහිකල්පනාව නොමැති නම් බීමට කිසිවක් නොදෙන්න.

බල්ලන් සපාකෑම

ජලනීතිකාව නම් හයානක රෝගී තත්වය හටගත හැකිබව පැහැදිලි කරන්න.
තුවාලය හොඳින් ජලයෙන් සෝදන්න.
හැකි විගස රෝහලකට යන්න. උපදෙස් නිසි පරිදි පිළිපදින්න.
බල්ලන් සපාකෑමකට සුළු තුවාලවීමක් හෝ තමාට සිදුවුවහොත් ඒ බව දෙමව්පියන්හට දැනුම් දියයුතු බව අවධාරණය කරන්න.

ක්‍රීඩාශීලී කිට් Games Kitty

Badge No : 02

අරමුණ සහ ප්‍රයෝජන

කණ්ඩායම් කුසලතා නිර්මාණාත්මක ඉගෙනීම මෙන්ම විනෝදයද ලබාගැනීම සඳහා ක්‍රීඩා ගණනාවක් කිරීමට කිටියන්ට පහසුකම් සැලැස්ම. ක්‍රීඩාව තුළින් කායික නිරෝගී බාවය රැක ගැනීම පහසු වීම

ක්‍රීඩාව තුළින් අධ්‍යාපනය නිසා ඇතිවන මානසික පීඩාවන් අඩුකර ගත හැකි වීම

ජය පරාජය අත්විඳීමට අවස්ථාවන් ලබා දීම

ක්‍රීඩා පැරණි සහ අලුත්

- පාරම්පරික ඵලිමහන් ක්‍රීඩා සමහරක් ගැන දැනුවත් වීම සහ ක්‍රීඩා කිරීම. අද පවතින අලුත් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකියාව සහ දැනුම බෙදාගැනීමට හැකියාව. විවිධ පාරම්පරික හා නූතන ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවල නිරතවීම. සාදයන් සඳහා යෝග්‍ය විවිධ ක්‍රීඩා සිදුකිරීම හා සාර්ථක සාදයන් සඳහා ක්‍රීඩා සැලසුම් කිරීම (Party Games)

කණ්ඩායම් කුසලතා

- ශාන්ත ජෝන් සර පාඩමකට සහභාගිවීමට සහ හැසිරීම පාලනය කරගැනීමේ අවශ්‍යතාවය තේරුම් ගැනීම
- කණ්ඩායම් වශයෙන් එකට වැඩකිරීම සහ සෙසු අය සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම සහ ඔවුන්ව විශ්වාස කිරීමට
- කිටියන් විවිධ සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත කරවීම.
- නායකයෙකුගේ වගකීම් තරමක් දුරට හෝ තේරුම්ගැනීම.

ක්‍රියාශීලී ක්‍රීඩා

- ප්‍රංශ ක්‍රිකට් රවුන්ඩර්ස් සහ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කිරීම ගැන සාමාන්‍ය දැනුමක් තිබීම.
- ජිම්නාස්ටික්, පාපන්දු හෝ දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවකට සහභාගිවීම.
- පැසිපන්දු, බැට්මිඩන්, ටෙනිස් යන ක්‍රීඩා සිදුකරන ආකාරය ගැන සරළව දැන ගැනීම, මළල ක්‍රීඩා තරඟ යනු ක්‍රීඩා ගණනාවක එකතුවක් බව තේරුම්ගැනීම, කිටියන් එයින් එක් ක්‍රීඩාවකවත් නිරත විය යුතුය.

කිට් ක්‍රීඩා කිරීම සහ සැලසුම් කිරීම.

- තනි පුද්ගල ක්‍රීඩා කිහිපයක් කිරීමට හුරුවීම සහ සැලසුම් කිරීම.
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කිහිපයක් කිරීමට හුරුවීම සහ සැලසුම් කිරීම.
- ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා කිහිපයක් කිරීමට හුරුවීම සහ සැලසුම් කිරීම.
- ඵලිමහන් ක්‍රීඩා කිහිපයක් කිරීමට හුරුවීම

ක්‍රීඩාශීලී කීටි Games Kitty

කණ්ඩායම් කුසලතා, නිර්මාණාත්මක ඉගෙනීම මෙන්ම විනෝදයද ලබාගැනීම සඳහා ක්‍රීඩා ගණනාවක් කිරීමට කීටියන්ට පහසුකම් සැලසීම.

ක්‍රීඩා වලට දරුවන් යොමු කරවීමේදී දරුවන් තුළ පැවතිය හැකි හෘද රෝග සහ වෙනත් රෝගී තත්ව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී වෛද්‍ය නිර්දේශ ලබා ගැනීම වඩාත් උචිත වනු ඇත. සෑම විටම දෙමව්පියන් ගෙන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳව විමසා සිටින්න. ක්‍රීඩා කිරීමට ඇති ආශාව නිසා සමහර කුඩා දරුවන් තමන්ට ඇති අපහසුතා වසන් කරනු ඇත.



** පාරම්පරික ඵලිමහන් ක්‍රීඩා Traditional Outdoor Games

★ ඵල්ලේ ක්‍රීඩාව ★ වක්ගුඩු පැනීම

★ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව මෙන්ම පාරම්පරික ජන ක්‍රීඩා

- ✓ ඵළුවන් කෑම ✓ ගුඩු පැනීම ✓ ඔළිඳ කෙළිය ✓ පොරපොල් ගැසීම
- ✓ අං කෙළිය ✓ ලේන්සු හැංගීම ✓ පනා හැංගීම

වැනි ක්‍රීඩා සම්බන්ධව තොරතුරු රැස්කර පොත් පිංවක් සැකසීමට යොමුව, චිත්‍ර සහ ඡායාරූප සහිතව,

ඒ සඳහා ★ පිළකට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව ★ තරඟ නීති රීති
★ අවශ්‍ය කරන උපකරණ ඇතුළත් කිරීම.

ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

- ✓ පංච දැමීම, ඔළිඳ කෙළිය වැනි ක්‍රීඩා මෙන්ම බෝබි ක්‍රීඩා - කැරම්, දාම් ඇදීම, වෙස් ක්‍රීඩාව සහ ඉනිමග ක්‍රීඩාව දැක්විය හැකිය.

ඵලිමහන් ක්‍රීඩා

- ★ පන්දු (බෝල) උපයෝගී කරගෙන කරන ලද ක්‍රීඩා ★ ස්ප්‍රින් ක්‍රීඩා
- ★ රවුම් වළලු භාවිතයෙන් කරනු ලබන ක්‍රීඩා

සංගීත ක්‍රීඩා

සංගීත ප්‍රටු තරඟ, පාර්සලය අතින් අත යැවීම, නොප්පි මාරු කිරීම, බෝලය අතින් අත යැවීම, වැනි ක්‍රීඩා.....

හඳුනාගැනීමේ ක්‍රීඩා. . .

මිතුරා හඳුනාගැනීම, පෙට්ටියේ ඇත්තේ මොනවාද? සැඟවුණු වස්තුව සොයාගැනීම, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ දිවීමේ ක්‍රීඩා දෙති ගෙවිය සහ හැන්ද බැලූන් බෝලය අතින් අත යැවීම.

**** කණ්ඩායම් කුසලතා Team Skills**

ස්වයං විනය පාලනය (Self Discipline)

විනෝදාත්මක ස්වයං විනය ගොඩනැගීමේ මගක් ලෙස "සරඹ" (Drill) දැක්විය හැකිය.

● තමාගේ කොටස සෑම කෙනෙක්ම නිවැරදි කළහොත් පමණක් පෙළපාලියක සිටිනා කිටියන් සියලුදෙනාම කැපී පෙනෙයි.

● සරඹ සහ පෙළපාලි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පිටතට ගෙනයාම කළ යුතුවේ.

● නිවැරදිව අණදීම ප්‍රායෝගිකව හුරු කිරීම, අණ වචන වලට අනුව ක්‍රියාකිරීමට යොමු කිරීම.

♦ තනි දෙපෙළ/ දෙපෙළ හා තුන්පෙළ සෑදීම. සිරුවෙන් සිටීම. පහසුවෙන් සිටීම.

දකුණට, වමට, ආපසු පෙරට හැරීම. ගමනේ යාම/ ආචාර කිරීම.

විසිර යාම යන සරඹ නිවැරදිව හුරු කිරීම. ප්‍රභූන් ඉදිරියේ සිරුවෙන් සිට කටා කිරීම.

★ පාලි පරික්ෂාවේදී නිළ ඇඳුම, හිසකෙස්, නිය අතපය පිරිසිදුව තිබේදැයි පරික්ෂා කිරීම.

★ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ප්‍රවේණයෙකුගේ සහය ලබාගැනීම, යුධ හමුදාව, ජාතික ශිෂ්‍ය හට බලකාය

★ සිඩ් තැටි මගින් සැබෑ අවස්ථා හැරඹීමට යොමුකිරීම.

ඉතා වැදගත් : සරඹ ප්‍රායෝගිකව භාවිතය,

උදා: ධජ එකවීම, වැඩිහිටි ප්‍රභූ අය සමඟ කටා කිරීමේදී නිවැරදිව සිරුවෙන් ඉරියව්ව.

සාමූහිකව ක්‍රියාකිරීම

★ අනෙක් අය සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම අනෙක් අය විශ්වාසවන්ත වීම, හොඳින් සවන්දීම වැනි ගුණාංග වර්ධනය තුළින් සාමූහික බව ඇතිකල හැකි වේ. පෙහේළිකා පිරවීම.

★ ඉලක්කම් ගණනට, අකුරු ප්‍රමාණයට අනුව එක්වීමේ ක්‍රීඩා බෝල උදව් කරගනිමින් කෙරෙන සාමූහික ක්‍රීඩා/ එක්ව වැඩ කිරීම

ඔබට වෙන්වූ රාජකාරී ඉටුකිරීම

★ හොඳ කණ්ඩායමක් ගොඩනැගීම සඳහා සෑම සාමාජිකයෙකුගේම සහයෝගය අවශ්‍ය බව පෙන්වාදීම. ★ නිශ්ශබ්ද පුද්ගලයා ඉතා හොඳ නායකයෙකු විය හැක.

★ නායකයා අනුගමනය කිරීමේ ක්‍රීඩා.

★ නායකයා අනුව බාධක වලින් බේරී ගමන නිමා කිරීමේ ක්‍රීඩා

**** මළල ක්‍රීඩා**

★ පින්ත පන්දුව භාවිත කරමින් කරන ලද ක්‍රීඩා සම්බන්ධව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබාගැනීමට යොමුව. ★ ක්‍රිකට්, රවුන්ඩර්ස්..... මෙම ක්‍රීඩාවන්හි හිඟ රිඟි ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව ආදිය

ජවන ක්‍රීඩා

කෙටි දුරක් ඉතා වේගයෙන් දිවීම. හදුන්වා දීමක් පමණක් සෑහේ

මීටර් 100,200,400 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දුර මීටර් 800,1500

දිගු දුර මීටර් 3000 - කාන්තා (වට 7.5) මීටර් 5000 - පිරිමි (වට 12.5)

මීටර් 10,000 - පිරිමි (වට 25)

සහය දිවීම (කණ්ඩායම් ඉසව්) ක්‍රීඩකයින් 04 දෙනා බැගින් යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීම මගින්.

★ විවිධ ක්‍රීඩාවන්ට සුවිශේෂී දක්ෂතා දක්වා ඇති ක්‍රීඩකයින් පිළිබඳව පුවත්පත් වලින් ලබාගන්නා ලිපි ඇතුළත් කර පොත් සැකසීමට යොමුකිරීම.

★ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා පිළිබඳව තොරතුරු සෙවීමට පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දීම.

★ ක්‍රීඩා උළෙලක් සංවිධානය කර එය පැවැත්වීම.

★ කිට් ක්‍රීඩා සැලසුම් කිරීම හා ඒවායේ නිරත වීම.

උදාහරණ

★ පුසා සහ මියාගේ ක්‍රීඩාව ★ කකුලෙන් බෝලය මාරු කිරීම.

★ යතුරු කාරයා (රවුමේ මෑද සිටින යතුරු අයිතිකරුවන්ගෙන් ඔහුට නොදැනී යතුරු ලබාගැනීම)

★ සුළං බෝට්ටුව පා කිරීම.

★ වලිග කැඩීමේ ක්‍රීඩාව ★ මාළු දැල ★ දම්වැල් පුරක්

- ▲ කිමිගේ ක්‍රීඩාව
- ▲ අත්පුඩි කෝච්චිය
- ▲ පෘථි සැලට්
- ▲ අහස්කුරු යැවීම
- ▲ ගෙඩි පිම්ම
- ▲ මුං ඇට කිරිබත්
- ▲ භූමිකා රංගනය
- ▲ පිම්නාස්ටික් වලහ
- ▲ බෝල පිඹීම
- ▲ Fun Game
- ▲ නිධානය සෙවීම
- ▲ සමබරතාවය

විනෝදාංශ කිට්ටි Hobbies Kitty

Badge No : 03

විවේක කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම, උද්යෝගිමත් විනෝදාංශ ගණනාවක් කරමින් විනෝදවීමට ඉඩ සැලසීම.

නිර්මාණාත්මක

- පිටි මිශ්‍රණයක් මගින් හෝ මැටි මගින් වාමි නිර්මාණ සිදු කිරීම.
- විවිධ දේවල් භාවිතාකර නිර්මාණ සිදුකිරීම, පින්තාරු කිරීම සහ වර්ණ ගැන්වීම
- යම් නිශ්චිත වර්ගයක භාණ්ඩ එකතුවක් සකස්කර ගැනීම.

ඉදිරිපත් කිරීම

- ප්‍රධාන සංගීත ප්‍රභේද සහ එක් එක් සංගීත ප්‍රභේදය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන සංගීත භාණ්ඩ ගැන දැනුවත් වීම.
- සරල සංගීත භාණ්ඩ නිර්මාණය කර ගැනීම, විවිධ වර්ගවල නැටුම් පිලිබඳව දැනුවත්වීම සහ ඒවා ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- කණ්ඩායමක් වශයෙන් විවිධ වර්ගයේ සංගීත භාණ්ඩ වල එකතුවක් සකස් කර ගැනීම.

එළිමහනේදී විනෝදාංශ

- මහා මාර්ගයේදී පාපැදි පැදයාමට අදාල මාර්ග නීති පිලිබඳව දැනුවත්වීම
- ඡායාරූපකරණය පිලිබඳව ප්‍රාථමික දැනුම සරලව තේරුම් ගැනීම.
- ගම්බඳ ප්‍රදේශවල හෝ නගරවල ඇවිදින විට දක්නට ලැබෙන වස්තූන් ගැන උනන්දුවක් ඇති කර ගැනීම.
- සරල ලෙස සරුංගලයක් සාදා උඩ ඇරීම.

නිවස තුළදී විනෝදාංශ

- නොයෙක් දේවල් එකතු කිරීමේ සහ ඒවා පිළිවෙලකට තබා ගැනීමේ හැකියාව දියුණුකර ගැනීම.
- කාඩ්බෝඩ් භාවිතයෙන් අත්කම් නිර්මාණයක් සැකසීම
- සරල රූකඩයක් සාදා එය රූකඩ සන්දර්ශනයකට ඉදිරිපත් කිරීම.
- රෙදි, වූල් හෝ කඩදාසි වලින් සරල හස්ත නිර්මාණයක් සාදන්න.

ආදර්ශක සහ මැටි භාජන හැනීම

ආදර්ශක (ආකෘති) නැතිම සඳහා මාධ්‍යය ලෙස පරිසරයෙන් ලබාගත හැකි දේවල් උපයෝගී කර ගැනීම මැටි, පල්ප්, ලී, සබන්, සෘජුගෝමී ආදිය මේවා උදව්කර ගනිමින් සතූන්, ආහාර වර්ග, පළතුරු එළවළු, ක්‍රීඩා උපකරණ, පිගන්, කෝප්ප, විත්‍ර රොබෝවරු, වාහන ආදිය නිර්මාණය කිරීමට යොමු කිරීම.

පදුම්කල මැටි භාවිතයට ගනිමින් මැටි බඳුන් සැකසීමට යොමුව

මල් බඳුන්, කෝප්ප, බිත්තිසැරසිලි වැනි උපකරණ සකස්කර ඒවා වර්ණ ගන්වා අලංකාර කරවීම, පින්තාරු කරවීම.

මුද්‍රණය කිරීම (Painting)

නිවැරදි ගණන්වයකින් යුත් නින්න භාවිතා කරගනිමින්, ඝන කඩදාසි මත මුද්‍රණය කිරීම තුළින් සාර්ථක නිර්මාණයන් කළ හැකිය. මේ සඳහා පහා, නූල් රෝද, කොළ ගුළි, අල පෙති, බණ්ඩක්කා, නෙළුම් අල, බුරුසු, රෙදි කැබලි, ස්පොන් වි කැබලි භාවිත කල හැකිය.

නූල් මුද්‍රණය

උකු නින්න බඳුනකට නූලක් දමා එය ගිල්වා දෙකට නවන ලද කඩදාසියක එක් පිටක් මත තබා අනෙක් පිට වසන්න. එය එක් අතකින් තද කර නූලේ එක් කෙළවරින් අඳු ඉවතට ගන්න. මෙය විවිධ වර්ණ උපයෝගී කරගෙන නැවත නැවත කරන්න.

එළවළු භාවිතයෙන් මුද්‍රණය

අර්තාපල්, බණ්ඩක්කා, කැරට්, ලික්ස් වැනි දේවල් හැඩවලට කපා ගනිමින් නිර්මාණ සඳහා භාවිතා කිරීම.

කොලාජ් නිර්මාණය

ඉවත දමන දෑ භාවිතයට ගනිමින් අලවන ගම් හෝ පාප්ප යොදා ගනිමින් කොලාජ් නිර්මාණය කළ හැකිය. කොලාජ් නිර්මාණයකට ත්‍රිමාණ බවක් ලබාදීම සඳහා කඩදාසි කර්ල් ක්‍රමය භාවිතා කළ හැකිවේ.

නිර්මාණාත්මක සංගීතය

ගැමි ගී, ජන ගී, මෙහෙ ගී, ගායනා කරවීම, පැල් කවි, කමත් කවි, පාරු කවි, බඹර කවි, පතල් කවි, ගැල් කවි ඔන්විලි වාරම්, රබන්පද, නැළවිලි ගී, එළවන් කෑම, ඔලිඳ කෙළියේ ගී, වැනි ජනකෙළි ගී, සොකර් කවි, තෙතගු කවි වැනි ගී යොදා ගැනීම.

ආදේශ සංගීත භාණ්ඩ යොදාගෙන සංගීත සැපයීම (ගීත ගායනා කරමින්)

- ▲ ටොනික් පියන් පන්තේරුව
- ▲ පොල්කටු තාලම්පට
- ▲ එක්ස් ටේ ඩුම්ස්
- ▲ පැපොල් බට නලාව
- ▲ උණ දඬු බෙරය
- ▲ ලී දඬු (තාල තැබීමට)
- ▲ පිගන් සිම්බල්

සංගීත භාණ්ඩ පින්තූර සහිත පොත් පිටුවක් සකස් කිරීම. විද්‍යාලයේ සංගීත ඒකකයේ සහය ලබාගනිමින් සංගීත භාණ්ඩ හඳුනාගැනීම.

**** සංගීත භාණ්ඩ සැකසීම.**

නිවසේ ඇති විවිධ ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන සංගීත භාණ්ඩ සැකසීම.

බෙර - ප්ලාස්ටික්, පතිට්ටු, බේසම්, ටින් උදව් කරගෙන ශබ්ද මාලි- හැඳි, ඇණ (විවිධ දිග ප්‍රමාණවලින් යුතු) ලණුවක වල්ල හැන්දකින් වාදනය කිරීම.

රද්ද ම බට - බට, ටින් වැනි දේවල් තුළට වැලි දමා දෙපැත්ත වසා සෙලවීම.

ජල තරංග - වතුර භාජන, (විවිධ ප්‍රමාණ වලට ජලය පුරවන ලද) උදව් කරගනිමින් වාදනය කිරීම.

වැලි කඩදාසි , රැලි කඩදාසි ගස්වල පොතු වැනි දේ පැන්සලක් වැනි දෙයකින් සිරීම.

නර්තනය (Dance)

ඉරියව් සහ හැඳිමි ප්‍රකාශනය කරන මාධ්‍ය නැටුම් වේ.

නැටුම් වර්ග :

ලංකාවේ පවතින සම්ප්‍රදායික නැටුම්

උඩරට නර්තනය පහතරට නර්තනය සබරගමු නර්තනය

මීට අමතරව ලංකාවේ පවතින සම්ප්‍රදායික නොවන නර්තන

* භාරත * කටකලී * බැලේ * ඩිස්කෝ * ටැප් ඩාන්ස් * කපිරිඤ්ඤදා

නර්ථනය සඳහා භාවිතයට ගන්නා විවිධ වාදන උපකරණ හා ඒවායේ පින්තූර ඇඳුම් වර්ග ආදිය සහිත පින්තූර වලින් සකස් කරන ලද පොත් පිටුවක් සකස් කරවීම. නර්තනය ගුරුවරයාගේ සහය ඇතිව සරළ ලෙස ලංකාවට ආවේණික නර්තන ඉගෙනීමට යොමුකරවීම.

වන්නම්, ජන නැටුම් වැනි අංග

නාට්‍ය (Drama)

අභිරූපන රංගනය

කටහඬ භාවිතා නොකර ශාරීරික ඉරියව් වලින් පමණක් ඉදිරිපත් කරන රංගන

උපහාස රංගනය

අභිරූපනය භාවිතයට ගනිමින් සිහනහව උපදවන රංගනවල යෙදීම.

රඟපෑම

වචන, ඇඳුම්, අංගරවන, පසුබිම් දර්ශන, වලන භාවිතා කරමින් කරන කාර්යය රඟපෑම වේ.

සතර අභිනයට අනුව රංගනයේ යෙදීම.

හැඳිමි ප්‍රකාශ කිරීමට මුහුණේ අංග භාවිතයට ගැනීමට යොමු කිරීම. දක, සතුට, බිය, කෝපය, ප්‍රකාශ කරන ලෙසින් මුහුණේ හැඳිමි වෙනස් කිරීමට හුරුකරවීම. කිරි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මෙම හැඳිමි ප්‍රකාශන යොදාගැනීම.

ආ ඇඳුම් සහ පසුතල දර්ශන සැකසීම සඳහා දැරවන් යොමුකරවීම. නාට්‍යයක් පුහුණු කර රංගනයට අවකාශ සලසාදීම. නරඹා සතුටුවීම අවකාශය සලසාදීම.

ඡායාරූප ගැනීම. (Photography)

විවිධ කැමරා වර්ග

- ස්වයංක්‍රීය කැමරා වර්ග ➤ කැමරාවක කොටස්
- හොඳ ඡායාරූපයක් ගැනීමට තිබිය යුතු මූලික අවශ්‍යතා
- කැමරාව සුදානම් කරන ආකාරය ගෙන ඡායාරූප ශිල්පියෙකුගේ ආධාර මත දැරුවන් දැනුවත් කිරීම.
- තම තමන් ගන්නා ලද ඡායාරූප රැස්කර ඡායාරූප ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීම.
- හොඳ ඡායාරූප ශිල්පියෙකු බවට පත්වීමට උපකාර කිරීම්

ඇවිදීම. (Walking)

- ඉතාමත් හොඳ විනෝදාංශයකි.
- ඇවිදීම සඳහා යොදාගන්නා මාර්ගය පිළිබඳව දැනුවත් බවක් ඇතිකර ගැනීම.
- උචිත ඇඳුම්, උපකරණ (ආහාර, ජලය, සටහන් තබාගැනීමට රැස්කිරීම් වලට, ඡායාරූප ලබාගැනීමට)
- අවශ්‍ය පමණට සුදානම් කරගැනීම.
- ඇවිදීමට බලාපොරොත්තු වන පරිසරයේ සාමාජික පරිසරය පිළිබඳව දැනුවත් වීම.
- තමාගේ නිරෝගී බව පිළිබඳව සෘතිමකට පත්වීම යන කරුණු කෙරේ අවධානය යොමුකල විට මෙම කාර්යයෙන් බොහෝ විනෝදයක් ලබාගැනීමට හැකිය.
- අවසානයේ තමා ඇවිදින ලද ප්‍රදේශය හා සම්බන්ධ පොත් පිටුවක් සකස් කිරීම.
- චිත්‍රයක් ඇඳීම සකස් කරන ලද දේවල් භාවිතයෙන් නිර්මාණයක් කිරීම, පොතක් සකසීමට යොමු කිරීම.

බයිසිකල් පැදීම. (Cycling)

- තමාට ගැළපෙන පා පැදියක් තෝරා ගැනීම.
- පා පැදියක කොටස්
- පා පැදියක් පැදවීමේදී දැනගත යුතු ආරක්‍ෂක නීති
- මාර්ග නීති පිළිබඳව දැනුවත්වීම හා ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම් ලබාගැනීමට යොමුව.

සරංගල් සෑදීම.

- ඉතාමත් වින්දනීය වූ විනෝදාංශයකි.
- සරංගලය පා කිරීමට නම්, සැහැල්ලුවීම. සමමිතික බව වැදගත් වන බව දැනගැනීම.
- සරංගලයක් සකසීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සකසන ආකාරය පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව දැනුවත් බවක් ලබාගැනීමට උදව් කර සකස් කරන ලද සරංගලය පාකර විනෝද වීමට අවස්ථාව සලසා දීම.
- සරංගල් හැඩයන් හා රටාවන් නිර්මාණය කිරීමට යොමුව ඒවා වර්ණ කරවීම.

ගෘහස්ථ විනෝදාංශ

රැස්කිරීම

- මුදුදුර
- ලේඛල
- වට්ටෝරු
- අත් පත්‍රිකා
- ලාංඡන
- ඡායාරූප
- ටිකට්

භාජන තුළ තබාගත යුතු දේවල්

- කාසි
- ගල් වර්ග
- බෝතල් මුඛි
- ඇට වර්ග
- ඇණ

ලියා තැබිය යුතු දේවල්,

- ලිපිනයන්
- වාහන අංක
- දුරකථන අංක
- කියවන ලද පොත්
- නරඹන ලද නාට්‍ය
- අත්සන්
- මතක සටහන්

ප්‍රදුර්ශනය කළ හැකි ද්‍රව්‍ය

- සෙල්ලම් බඩු
- බෝනික්කන්
- මෝටර් රථ ආදර්ශන
- ආහරණ

බාහිර දේවල්

- මල් වර්ග
- කොළ වර්ග
- මීවන වර්ග
- පැළෑටි වර්ග
- පිහාටු
- සිප්පි කටු

ආකෘති

නිවසේ බවත් කරන ලද විවිධ ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගනිමින් විවිධ ආකෘති නිර්මාණය කිරීම.

- වාහන
- පාලම්
- ගොඩනැගිලි
- නැව්, බෝට්ටු

ශාන්ත ජෝන් කිට්ටි St. John Kitty

Badge No : 04

අරමුණු

ශාන්ත ජෝන් ව්‍යාපාරයේ ඉතිහාසය/ වර්තමානය සේවා හා ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගැනීම.
•ශාන්ත ජෝන් ව්‍යාපාරයේ ජාත්‍යන්තර තත්ත්වය හා ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භය නිළ ලාංඡන තොරතුරු පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබාදීම.

ශාන්ත ජෝන් ඉතිහාසය

එතෙර මෙතෙර තොරතුරු වලින් බිඳක් . . .

ක්‍රි.ව. 900 - යෙරුසලෙමී ශාන්ත මරියා හි පූජකවරුන් පිරිසක් යෙරුසලෙමට වන්දනාවේ පැමිණි අසනීප හා රැකවරණය අවශ්‍ය වන්දනා කරුවන්ට ඇප උපස්ථාන කිරීමේ කුටියක් ආරම්භ කළහ. මෙම කුටිය ශාන්ත යොහාන් වෙනුවෙන් කැපකර තිබූ කුඩා දේවස්ථානයකි.

ක්‍රි.ව. 1099 - පළමු කුරුස යුද්ධයේ දී ක්‍රිස්තියානි සේනාවෝ යෙරුසලෙම අත්පත් කරගැනීමෙන් පසු ශුද්ධ දේශයට වන්දනා කරුවන් වැඩි වශයෙන් පැමිණෙන්නට පටන් ගත්හ. සෙනඟ වැඩිවීම යනු අසනීපකරුවන් වැඩිවීමයි. හොස්පිටලස් නමින් හැඳින්වූ ශාන්ත ජෝන් සේවා සොයුරන් මෙම සේවයට වැඩි වශයෙන් දායක වූහ.

ක්‍රි.ව. 1113 - පැස්කල් II වන පාප් වහන්සේ මෙම දේවස්ථාන පර්ෂදය සේවාවක් වශයෙන් පිළිගත් අතර එය ශාන්ත ජෝන් (Order of St' John) පර්ෂදය නමින් හැඳින් වූහ. මෙම පූජක වරුන්ගේ ප්‍රතිඥා වූයේ දුගියන් සහ රෝගීන් උදෙසා සේවය කිරීමයි. එය අද දක්වා පවතින මිනිස් සංහතියේ සේවය උදෙසා යන උධෘත පාඨය වේ.

බටහිර යුරෝපයේ පවතින රෝහල් හා සමානව පළමුවෙන් විශාල රෝහල හා සමානව පළමුවෙන් විශාල රෝහල යෙරුසලෙමේ ශාන්ත ජෝන් සේවා සොහොයුරන් විසින් එකලොස් වන ශත වර්ෂයේදී අරඹන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1187 - සැල්ඩින් නැමති මුස්ලිම් ආක්‍රමණිකයා විසින් යෙරුසලෙම අත්පත් කරගැනීමෙන් පසු ක්‍රිස්තියානි පලස්තීන වෙරළබඩ පිහිටි අක්‍රා ප්‍රදේශයට පසු බැස්සහ. අක්‍රාහි 1187-1291 දක්වා ශාන්ත ජෝන් කටයුතු කරගෙන ගියහ.

ක්‍රි.ව. 1291 - ක්‍රිස්තියානීන් අත්පත් කරගෙන සිටි අක්‍රාවද සතුරන් අතට පත්විය ඉන්පසු සයිප්‍රස් දක්වා පසු බැසගෙන ගිය එහි කඳවුරැලාගෙන 1309 දක්වා සිටියහ.

ක්‍රි.ව. 1309 - ඉන් පසු 1522 දක්වා රෝඩ්ස් හි සේවය කළහ.

ක්‍රි.ව. 1530 - 1789 - මේ කාලය දක්වා මෝල්ටාවේ තම කටයුතු කරගෙන ගිය ශාන්ත ජෝන් පර්ෂදය ශුද්ධ වූ රොමානු නායකයෙකු වූ පස්වන වාල්ස් රජු පර්ෂදය වෙත මෝල්ටාව පවරා දෙන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1798 - මෝල්ටාව නැපෝලියන් විසින් ආක්‍රමනය කළ විට එය පර්ෂදයේ හා ශාන්ත ජෝන් රෝහල් සේවයේ අවසානය යැයි බොහෝදෙනා සැක කලද 1882 දී නැවත යෙරුසලෙමේ පර්ෂද පිහිටුවගෙන අරාබි යුදෙව් ක්‍රිස්තියානීන් ඇතුළු සියලුම ජනවර්ගයකටම ප්‍රතිකාර කරන ශාන්ත ජෝන් අසනී රෝහල ආරම්භ කරන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1882 - අක්ෂි රෝහල ජෙරුසෙලමේ ආරම්භ කිරීම 12 වන ශත වර්ෂයේදී ශාන්ත ජෝන් පර්ෂදය එංගලන්තයේ ඇරඹුණි.

ක්‍රි.ව. 1140 - එංගලන්තයේ ලංඩන් නුවරට උතුරින් පිහිටි ක්ලාකන්වේල්හි මූලස්ථානය ඇරඹුණි.

ක්‍රි.ව. 1381 - එංගලන්තයේ බදු එකතු කිරීමේ කටයුතු ශාන්ත ජෝන් නයිට්වරු කල අතර එක්තරා සුවිශේෂී බද්ධක් පිළිබඳව ජනතාව ප්‍රකෝපකාරී විය. වැටී වේලුර් නැමැත්තෙකු මෙම බද්ධට විරුද්ධ උද්ඝෝෂණ මෙහෙය වූ මූලිකයා විය. ඔවුන්ගේ මූලික ඉලක්ක වූයේ ක්ලාකන්වේල්හි පර්ෂද ගොඩනැගිල්ලයි. 1381 දී ගොඩනැගිල්ල ගිණිබත් කොට බදු එකකතු කිරීමේ මූලිකත්වය දැරූ රොබට් න්ලිස් හිස කපා මරා දමන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1504- 16 වන සියවසේ මුල් භාගයේදී ක්ලාකන්වේල් හි මූලස්ථානය ඉඩ පහසු සහිත ව නැවත ගොඩනගන ලද අතර දකුණු පැත්තෙන් ඇතුළුවීම සඳහා (St John Gate) ශාන්තජෝන් ධොරටුව වර්තමානයේදී පවතී.

ක්‍රි.ව. 1540- 8 වන හෙන්රි රජුගේ විවාහ ප්‍රශ්නයක් නිසා රෝමනු කතෝලික සභාවෙන් බවත්ව එංගලන්ත සභාව පිහිටුවාගත් අතර ශාන්තජෝන් පර්ෂදයට අයත් සියලුම දේපළ ඔහු වෙත පවරාගන්නා ලදී.

ක්‍රි.ව. 1557 - මේරි රැජින පර්ෂදය නැවත ස්ථාපිත කොට රාජසන්නක කල දේපල නැවත ශාන්ත ජෝන් පර්ෂදය වෙත භාරදෙන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1558 - පළමුවන එලිසබත් රැජින නැවතත් ශාන්ත ජෝන් පර්ෂද දේපල රාජසන්නක කරන ලදී. එංගලන්තයේ ශාන්ත ජෝන් පර්ෂදය නැවත ශ්‍රීමත් රොබට් පීට් තුමාගේ මූලික තත්වයෙන් ඇරඹන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1877 - ප්‍රථමාධාර ඉගැන්වීමේ කටයුතු ඇරඹන ලද අතර ඒ සඳහා ශාන්ත ජෝන් ගිලන්සේවා සංගමය බිහිවිය. ප්‍රථමාධාර අත්පොත් නිකුත් කිරීම, ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ලබාදී පරීක්ෂණ පවත්වා සහතිකපත් ප්‍රදානය කිරීම මෙම සංගමයේ මූලික කටයුතු වේ.

ක්‍රි.ව. 1877 - මෙසේ සංගමයෙන් පුහුණුව ලැබූ ප්‍රථමාධාර කරුවන්ට මෙහෙයුම් අංශයක් නොවීය. ඒ අනුව ජෝන් ගර්ලි නැමැත්තාගේ මූලකත්වයෙන් ශාන්ත ජෝන් ගිලන්සේවා හමුදාව ආරම්භ කරන ලදී. දැනට භාවිතාවන ගිලන් මැස්ස මෙතුමාගේ සොයාගැනීමකි.

ක්‍රි.ව. 1877 - වික්ටෝරියා රැජිනගේ මෞර මංගලය වෙනුවෙන් ප්‍රථම මහජන සේවා ඇරඹන ලදී. මෙහිදී කරන ලද සේවය ඇගයීම වස් වික්ටෝරියා රැජින විසින් සන්නසක් මගින් ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවාව සංගමයට හා හමුදාවට රාජකීය තත්ත්වය ලබාදෙන ලදී. ඒ අනුව ශාන්ත ජෝන් ගිලන් සේවාවේ ජාත්‍යන්තර ලංඡනය සඳහා එංගලන්තයේ රාජකීය ලාංඡනයේ අඩංගු සිංහලයන් දෙදෙනාගේ හා කගවේණුන් දෙදෙනාගේ සටහන අද දක්වා භාවිතා කෙරේ.

ක්‍රි.ව. 1922 - ශාන්ත ජෝන් යෞවන යෞවනියන් වෙනුවෙන් ශාන්ත ජෝන් කැඩෙට් සේවා ඇරඹන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1987 ශාන්ත ජෝන් ගිලන්සේවාවට ශතවර්ෂයක් පිරීම නිමිත්තෙන් වයස අවුරුදු 6 - 10 දක්වා සිගිත්තන්ට ශාන්ත ජෝන් බැප්ටිස්තියානි බිහිකරන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1906

ශ්‍රී ලංකාවේ ශාන්ත ජෝන් සේවාව එවකට ආණ්ඩුකාර සර් හෙන්රි ආතර් බ්ලේක් ආණ්ඩුකාරවරයාගේ මූලිකත්වයෙන් ශාන්ත ජෝන් ගිලන්සේවා සංගමයේ මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ විය.

ක්‍රි.ව. 1930

යාපනය, ගාල්ල, සල්පිටිකෝරලයේ හමුදා අංශ පිහිටු විය.

ක්‍රි.ව. 1930

එවකට කොමසාරිස්තුමා වශයෙන් ආණ්ඩුකාරයාද වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ලේඛාධිකාරතුමා සහකාර කොමසාරිස් වශයෙන් කටයුතු කල අතර සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ අධ්‍යක්ෂද කොමසාරිස් වශයෙන් ක්‍රියාකලහ.

ක්‍රි.ව. 1945

ගාල්ල, යාපනය සංගම් අංශ පිහිටුවීම විශේෂයෙන් දුම්රියේ හා සිරගෙදර නිළධාරීන් වෙනුවෙන් ඇරඹුණු අතර, ක්‍රමයෙන් මහජනයා අතර පැතිර ගියහ.

1950 කර්නල් සී.පී. ජයවර්ධන කොමසාරිස් වශයෙන්ද

1960 කර්නල් ඩී.එන්. රොක්වුඩ් මයා කොමසාරිස් වශයෙන්ද

1971 මහාචාර්ය මිල්රෝයි පෝල් කොමසාරිස් වශයෙන්ද

1978 ජී.එන්. පිල්ලා කොමසාරිස් වශයෙන්ද කටයුතු කරන ලදී.

ක්‍රි.ව. 1967

ලංකාවේ පාලක මණ්ඩලය වශයෙන් එංගලන්තයේ ග්රැන්ඩියර්ප්‍රයර්ගේ ඉල්ලීමකට ශාන්ත ජෝන් සභාව ආරම්භ විය. එහි පළමුවන සභාපති වශයෙන් අග්‍ර වින්ශවකාර එන්. සෙන්සෝනි මැතිතුමා පත්විය.

ක්‍රි.ව. 1971

ලංකාවේ පාලක වශයෙන් අණදෙන නිළධාරී නිලයට එංගලන්තයේ මූලස්ථානයේ උපදෙස් පරිදි වෛද්‍ය ඔස්වින් ප්‍රනාන්දු ලංකාවේ ප්‍රථම අණදෙන නිළධාරී වශයෙන් පත්විය. පාලක සභාවේ දෙවන සභාපති වශයෙන් මැලර් විජේසිංහ මැතිතුමාද අනතුරුව වරින් රත්වත්තේ/ ඩන්ස්ටන් ද අල්විස් මෙක්ස්වේ ආර්. ප්‍රේමිස්/ රාජා සින්හදොරෙයි ආචාර්ය පාලිත රත්දෙනිය යන මහත්වරුන්ද කටයුතු කලහ.

ජී ඒ. පියදාස, වෛද්‍ය ජේ.පී. ජයතිලක, ජනරාල් හැමිල්ටන් වහසිංහ, වෛද්‍ය ඩී.ඩබ්. විරසුරිය, වෛද්‍ය පාලිත අබේකෝන් ජනාධිපති නීතිඥ ප්‍රසන්න ලාල්ද අල්විස් යන මහතුන් අණදෙන නිළධාරීවරුන් ලෙස කීර්තිමත් සේවාවක් ඉටුකර ඇත.

ජාතික කිට් වැඩසටහනේ ආරම්භක සහකාර කොමසාරිස් ලෙස ඩී.ඒ. කුලසිංහ මෙනවිය කටයුතු කර ඇති අතර අනතුරුව සහකාර කොමසාරිස් ලෙස එම්.බී. ගොඩමුත්තේ මහතා කටයුතු කරමින් ඉහල දායකත්වයක් ලබා දී ඇත.

උද්‍යාන පාඨය :- “මානව සංහතියේ සේවය උදෙසා” For the service of mankind

ලෝකයේ ආරම්භය :- මීට අවුරුදු 1914 කට පෙර

ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භය :- 1906 අගෝස්තු 13

ආරම්භක මූලිකයා :- බ්‍රිතාන්‍ය යටත්විජිත නියෝජිත සර් හෙන්රි ආතර් බර්ග්

අවුරුදු 100 කට වැඩි සේවා ඉතිහාසක් වාර්තා කරයි.

වත්මන් නිල සලකුණ



**St John
Sri Lanka**



ජාත්‍යන්තර මූලස්ථානය

Web: www.orderofstjohn.org

ජාතික මූලස්ථානය හා ලිපිනය

ST. JOHN AMBULANCE ASSOCIATION AND BRIGADE,

No. 65/11, Sir Chittampalam A Gardiner Mawatha, Colombo 02.

T.P./ Fax: +940112341736/ +940112437744

E mail : stjohnsiasltnet.lk

Web: www.stjohnsrilanka.org

අරමුණ

විවිධ අවස්ථාවලදී තමන් සහ සෙසු අය ආරක්‍ෂා විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව සරල දැනුමක් ලබා දීම

නිවෙසේදී ආරක්‍ෂාව (Home Safety)

නිවෙසේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු තේරුම් කරදීම. කුඩා ළමුන් සහ වැඩිහිටි අය සහ තමන් ද අනතුරු වලින් ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පෙන්වා දීම.
ආරක්‍ෂාකාරී ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ නිවෙසේ ආරක්‍ෂිත ස්ථාන බවට පත්වේ.

මාර්ගයේදී ආරක්‍ෂාව (Road Safety)

වාහන සංඥා සහ මාර්ග සංඥා යනාදියෙහි තේරුම දැන ගැනීම සහ ධාවන වේග සීමාවන් ගැන දැනුවත් වීම.
පාර හරහා යාමට සුදුසු ස්ථාන සොයා ගැනීම.
රාත්‍රී කාලයේදී රියදුරන්ට පැහැදිලිව දර්ශනය වීමට හැකිතාක් අදුරු පැහැ නොවන ආලෝකය පරාවර්තනය කරන ආකාරයේ ඇඳුම් ඇඳ සිටීම ආරක්‍ෂාවට සුදුසු බව.
මෝටර් රථයක ගමන් කරන අතුරුතුර දී හැසිරිය යුතු ආකාරය සහ ආරක්‍ෂක නීති රීති පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
ලගම පිහිටි පොලිස් ස්ථානයේ රථවාහන ඒකකයෙන් මේ සඳහා අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා ගන්න.

ජලයේදී ආරක්‍ෂාව (Water Safety)

- වෙරළේ විවිධ ධජ ඵල්ලීම වැනි සංඥා වලින් දන්වනු ලබන අදහස් අවබෝධ කරගැනීම සහ මුහුදු අද්දරදී සිදුවිය හැකි අවධානම් තත්ත්ව ගැන දැනුවත්වීම.
- හදිසි අවස්ථාවක දී (ජලයේ දී) කළ යුත්තේ කුමක්දැයි දැන සිටීම.
- ජල ක්‍රීඩා සිදුකරන විට පැලඳිය යුතු සාමාන්‍ය ආරක්‍ෂක නීති රීති තේරුම් ගැනීම සහ ඒවා කුමක් සඳහා ද යන්න ගැන දැනුවත් වීම.
- පිහිනුම් තටාකවල පිහිනීමේදී ආරක්‍ෂක නීති රීතිවලට අනුව ක්‍රියාකරන්නේ කෙසේදැයි දැන සිටීම.

නොදන්නා වූ ස්ථානවලින් ස්නානය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම. දන්නාවූ ස්ථාන වලින් වුවද කාලගුණ වෙනස්කම් පවතින අවස්ථාවල දී ප්‍රවේශම් වීම. (වෙනත් ප්‍රදේශ වලට වුවද වැසි සහිත වීම වැනි) ළමා විශේෂී හැකිතාක් වැඩිහිටියන් ලග තබා ගැනීම ආරක්‍ෂා සහිත බව පෙන්වා දෙන්න. අධ්‍යාපන වාරිකා යාම වැනි අවස්ථා වලදී විශේෂයෙන් ප්‍රවේසම් විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.

සෑම දරුවෙකුටම පිහිනීමට පුහුණුවන ලෙස උනන්දු කරවන්න
පීචිතාරක්‍ෂක ඒකකයෙන් මේ සඳහා අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා ගන්න.

ආරක්ෂිත චිලිමහන

- ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල පවතින වනාන්තර, ජලාශ ආදී අවධානම් ස්ථාන පිළිබඳව විස්තර කිරීම සහ ආරක්ෂාකාරීව ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය ගැන දැන සිටීම.
- ක්‍රීඩා හැමියෝදී සහ උද්‍යානයේදී වගකීමක් ඇතිව හැසිරීමේ වැදගත්කම දැන සිටීම.
- උම්රය මාර්ගයේ හෝ ඒ අසල ක්‍රීඩා කිරීමේ ඇති අධික අවධානම තේරුම් කරදීම සහ මෙවැනි ස්ථානවලදී ජංගම දුරකථන භාවිතා නොකර සිටිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න
- ආරක්ෂිතව ගිනිකෙළි භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් වීම සහ ඒවා වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුම සහ නිරීක්ෂණය යටතේ පමණක් භාවිතා කරන ලෙස දැනුවත් කරන්න.
- ලිස්සන සුළු ස්ථානවලින් ගමන් කරන විට දිව යාමෙන් වැළකිය යුතු බවත්, සෙමෙන් හැකි තාක් දුරට ආධාරකයක් සහිතව ගමන් කළ යුතු බවත් කියා දෙන්න.
- සර්පයින් සහ වෙනත් අනතුරුදායක සතුන් රැඳී සිටින සහ ගැවසෙන පරිසර පිළිබඳව සරල අවබෝධයක් ලබා දෙන්න

නිවසේදී ආරක්ෂාව Safety in the Home

** මුළුතැන්ගෙය තුළදී ආරක්ෂාව

- ★ විදුලිය - විදුලි උපකරණ ★ උණු වතුර ★ පිසීම- ගින්නදර , ගෘස් ★ ගෙබිම
- ★ ලාවිවු , කබඩි සහ දොරවල් වලට අන හසුවීම් වැනි අනතුරු
- ★ විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවිය හැකි අනතුරු - විශේෂයෙන් නිවසේ සිටින කුඩා දරුවන්හට

** නාන කාමරයේදී ආරක්ෂාව

- ★ විදුලිය - තෙත් වූ අතින් විදුලි උපකරණ ක්‍රියා කරවීමෙන් වැළකීම
- ★ තෙත් වූ බිම - ගෙවුනු සෙරෙප්පු නිසා පහසුවෙන්ම ලිස්සා යා හැකි බව
- ★ බෙහෙත් - වැඩිහිටියන් භාවිතා කරණ ඖෂධ වලින් කුඩා දරුවන් ආරක්ෂා කරගත යුතු බව
- ★ කුඩා ළමුන් - දියේ ගිලීම, උණුදිය, ඇල්දිය

** නිවසේ සෙසු කොටස්වල ආරක්ෂාව Safety in the rest of the home

- ★ සාලය - සාලයේ ඇති විදුලි උපකරණ බිමදිගේ ඇදෙන කාපට්, කේබල් වැනි දෑ
- ★ නිදන කාමරය ★ පඩිපෙළ ආරක්ෂිත වැට ★ ආරක්ෂිත වැටේ ඵල්ලා ඇති කාපට්

** නිවසින් පිටතදී ආරක්ෂාව Safety outside the home

- ★ ගෙවත්ත ★ ගොවි උපකරණ ★ වල්පැළෑටි නාශක ★ කාම් නාශක
- ★ ජලය තිබෙන ස්ථාන ★ පැළෑටි, මල්, නොදන්නා ශෙඬි වර්ග
- ★ ගිනි මැළ

** නොහඳුනන පුද්ගලයින්

කිසිම විටෙක තමාගේ පෞද්ගලික තොරතුරු නොදෙන ලෙස දැනුවත් කරන්න රසකැවිලි හෝ ආහාර පාන පිළි නොගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න දෙමව්පියන් පැවසූ නිසා යයි කීවද ඔවුන් සමග නොයන ලෙස දැනුවත් කරන්න හැකි විගස වෙනත් පුද්ගලයන්ද සිටින ස්ථානයකට යොමුවන ලෙස උපදෙස් දෙන්න ඔවුන් පෙන්වීමට උත්සාහ කරන රූප සහ විඩියෝ දර්ශන නැරඹීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය

**** මාර්ගයේදී ආරක්ෂාව Road Safety**

- ★ රථ වාහන ධාවන වේගය නිසා සහ රියදුරන්ගේ විනය නොමැතිකම නිසා ඉතාමත්ම ප්‍රවේශම් විය යුතු බව
- ★ රථ වාහන සංඥා ★ පදිකයින් සඳහා වන සංඥා ★ මාර්ග සංඥා දැන සිටීම

මාර්ගය හරහා යාම (Crossing the Road)

- ★ මාර්ග පාලම්, උමං මාර්ග ඇති අවස්ථාවලදී කම්මැලි නොවී ඒවා භාවිතා කිරීම
- ★ කහ / සුදු ඉරි ඇති ස්ථානවලින් පමණක් පාර මාරුවීම
- ★ පාර හරහා යාමේ ආරක්ෂිත ක්‍රමය කියා දෙන්න
- ★ පාර මාරු වීමට සහයකයින්
- ★ ආලෝකය පරාවර්තනය වන ඉරි සහිත ඇඳුම් සහ ගමන් මළු භාවිතය
- ★ අඳුරු ඇඳුම් මීටර් 17 ක් දුරදී දැකීමට නොහැක
- ★ සුදු ඇඳුම් මීටර් 55 ක් දුරදී දැකීමට නොහැකිය.
- ★ ආලෝකය පරාවර්ථනය වන ඇඳුම් (වර්ණවත් ඉරි සහිත) මීටර් 300 දුරදී දැකීමට හැකිය.

වාහන තුළදී ආරක්ෂාව Safety in Vehicles

- ★ වාහන වල ආසන පටි
ලුණු සඳහා සීමාවන් (වයස අවු: 10 අඩු දරුවන් සඳහා විශේෂ ළඳුරු ආසන)
- ★ වයස අවු: 1-4 දක්වා දරුවන් සඳහා වැඩිහිටියන් සමඟම පැළඳිය හැකි ආසන පටි
- ★ රියදුරා නිගැස්සෙන හෝ කලබල වන ආකාරයට හැසිරීමෙන් වැළකීම

**** දුම්රියේදී ආරක්ෂාව**

- ★ දුම්රිය වේදිකාවේ දිවීම ★ වේදිකාව කෙළවරට යාම
- ★ දුම්රිය ධාවනය වන විට නැගීම / බැසීම
- ★ දුම්රිය ධාවනය වන විට දොර ඇරීම හා අසල සිටීම වැනි දෑ කිරීමෙන් වැළකීම

**** මුහුදු වෙරළේදී ආරක්ෂාව Safety on the Beach**

- | | | |
|------------------|---------------------------|---------------------|
| කොඩි සංඥා | ★ රතු කොඩි | - පිහිනීම නොකරන්න. |
| | ★ රතු කොඩිය මැද සුදු රවුම | - සුළං ගොඩබිමෙන් |
| | ★ රතු සහ කහ කොටු | - පිහිනීම ආරක්ෂිතයි |
- ★ අසනීප ගතියක් දැනේනම් පිහිනීම නොකරන්න.★ කෑම ගත් වහාම පිහිනීමට නොයන්න.
 - ★ වඩදියට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට පිහිනීම නොකරන්න. ★ ඔබ අමාරු තත්ත්වයකට පත්වුවහොත් උඩු අතට හැරී නිශ්චලව අතක් ඔසවා කෑ ගසන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී

ජීවිතාරක්ෂකයින්ට, වෙරළ ආරක්ෂකයින්ට දන්වන්න.
දුරකථන මඟින් නිවැරදි තොරතුරු ලබා දෙන්න.

ගිනිකෙළි භාවිතයේදී නීතිරීති

- ★ භාණ්ඩවල ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න
- ★ දුල්වා වසි නොකරන්න.
- ★ නොදැල්වූයේ නම් ලං නොවන්න.
- ★ සුරතල් සතුන් ඉවත් කර දුල්වන්න.
- ★ නිලා කූරු කුඩා දරුවන්ට නොදෙන්න.
- ★ අතේ තබාගෙන දුවන්න එපා
- ★ දුල්වා අවසන් වූ පසු ජල බඳුනකට දමන්න.
- ★ එකිනෙකාට විනිඵ කිරීමට යොදා නොගන්න.

අකුණු වැදීමි (Thundering)

අකුණු ආපදා පවතින කාලසීමාවන් ප්‍රදේශ, අකුණු ඇතිවන ආකාරය අකුණු වලින් සිදුවී තිබෙන අනතුරු පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කරවීම.

- ★ අකුණු අවදානම පවතින අවස්ථාවලදී කළ යුතු නොකළ යුතු දේ.
- ★ අකුණු ආපදාවලින් බේරීමට නම් ඉක්මන් වීම ඉතාම වැදගත් බව ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වලින් තේරුම් ගැනීමට යොමු කිරීම.
- ★ අකුණු ආපදා වලින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.
උදා : නිදහස් හුම්වල / විවෘත වාහන වල ගමන් කිරීම හා ගස් ලගට වී සිටීම නොකළ යුතු බව

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්

- ★ රෝහලක නිරීක්ෂණ වාර්තාවක යෙදීම
- ★ පොළක නිරීක්ෂණ වාර්තාවක්
- ★ වැඩිහිටි නිවාසයක නිරීක්ෂණ වාර්තාවක්
- ★ මහා මාර්ගයේ ආරක්ෂාව තේමාව යටතේ රථවාහන පොලිසියේ මැදිහත්වීම මත ප්‍රධාන පාරකදී අත්දැකීම් ලබාදීම.
(උදා : පාර මාරුවීම, පදික මාරුව ආදී ...)

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිට් Healthy Kitty

Badge No : 06

අරමුණු

යහපත් සෞඛ්‍ය (නිරෝගිකම) යනු කුමක්දැයි දැනුවත් කිරීම
යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගත හැකි ආකාරය පෙන්වා දීම
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක පවතින වටිනාකම පෙන්වා දීම.

සෞඛ්‍යය (නිරෝගිකම) HEALTH - Physical , mental, social & Spiritual well being
කායික මානසික සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික සුවදායකත්වය

කායික නිරෝගිකම - පෝෂණය ව්‍යායාම පිරිසිදුකම

ආහාර පාන - පෝෂණය

- A. නිවැරදි පුරුද්ද **Habit First**
නියමිත වෙලාවට පිළිවෙලට ආහාර ගැනීම
- B. නිවැරදි ප්‍රමාණය **Quantity Second**
ප්‍රමාණය වයස අනුව සහ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව තීරණය වේ ක්‍රියාකාරී ළමා විශේෂී තරබාරුකම නොමැති අය හැකි උපරිම ප්‍රමාණය ගැනීම භාණ්ඩායක නොවේ
- C. ගුණාත්මක බව **Quality Third**
ආහාර ගන්නා පුරුද්ද සහ ප්‍රමාණය නිසි පරිදි සකස් කර ගත්විට ගුණාත්මක බව සකස් කර ගැනීම ඉතා පහසු වේ

ගුණාත්මක බව **Quality**

- පෝෂණ පදාර්ථ අතින් ගුණාත්මක වීම **Nutritious**
කාබොහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන මේදය තන්තු විටමින් ලවණ ක්‍ෂුද්‍රපෝෂක ජලය
- හැකි තාක් ස්වභාවික වීම **Natural Items**
- කෘත්‍රිම සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය අවම වීම **Avoid Artificial Items & Chemicals**
- නිවැරදිව සකස් කිරීම **Correct Preparation**

සමබර ආහාර වේලක් සඳහා කිනම් ආහාර ප්‍රභේද අවශ්‍ය වේ ද?
ඒ ඒ ආහාර ප්‍රභේදවලින් ශරීරයට සිදුවන සේවය
සමහර ආහාර ප්‍රභේද වලින් වැලකීම ගැන අඟයීමක් කිරීම.
මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්‍ෂාව සහ නිවැරදිව ආහාර ගබඩා කිරීම.
උත්සව අවස්ථාවලට සහ සාදයන්වලට සම්බන්ධ විශේෂ ආහාර සමහරක් හඳුන්වාගැනීම.

ආහාර පාන තෝරාගැනීම - ප්‍රායෝගික සහ බුද්ධිමත් ලෙස

- 1 නිවසේ පිළියෙල කළ > වෙළඳසැලක පිළියෙල කළ
- 2 වර්ණක සහ සීනි අවම පානයන්
- 3 නරක්වීම අවම වර්ගයක් - බනිස් සහ මාලුපාන්
- 4 සම්මත තත්වවලට අනුගත වූ - නිවැරදි ඇසුරුම /කල් ඉකුත්වන දිනය

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරී

ආහාර තාන (FOOD & DIET)

** අපි ආහාර ගන්නේ ඇයි ?

" ශරීරය වර්ධනය වීමට

" ශරීරයට ශක්තිය ලබා ගැනීමට

" ශරීරයට ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට

" රස වින්දනයක් ලබා ගැනීමට

ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

- ★ පිෂ්ඨය - කාබෝහයිට්‍රේට් - ප්‍රෝටීන් - මාංශ ජනක ධාතු
- ★ තෙල් හා මේද - විටමින් වර්ග - ඛනිජලවණ
- ★ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - තන්තු - ජලය

අපට ගෙවත්තේ වගාකල හැකි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බහුල ආහාර වර්ග ලැයිස්තුගත කරන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවය අනුව ආහාර වර්ග කිරීම

(1) රතු ආහාර - Red Food (2) කහ ආහාර - Yellow Food (3) කොළ ආහාර - Green Food

රතු ආහාර

ආහාරයට ගැනීමෙන් වැලකිය යුතු ආහාර වර්ග (පිටි, සීනි, තෙල් සහිත ආහාර)

- ★ තිරිඟු පිටි වලින් සකස්කල සියලුම ආහාර වර්ග (පාන්, බනිස්, රොට්)
- ★ සියලුම පැණි බීම වර්ග - සියලුම කෂණික ආහාර වර්ග
- ★ සියලුම ටීන්කල ආහාර වර්ග - සියලුම රසකාරක වර්ණ යෙදූ ආහාර වර්ග

කහ ආහාර

ආහාරයට ගැනීම සීමා කළ යුතු ආහාර වර්ග (ඵලවඵ පළතුරු මිශ්‍ර කරන ලද පිටි ආහාර)

- ★ තෙල් වලින් පිසන ලද ආහාර (ගැඹුරු තෙල් බඳින ලද)

කොළ ආහාර

- ★ නිවුඩු සහිත හාල් හා ධාන්‍ය වර්ග - ඵලවඵ සහ පලා වර්ග - පළතුරු වර්ග
- ★ ඵලවඵ පළතුරු සලාද
- ★ දේශීය පාන වර්ග (තැඹිලි, රණවරා, පොල්පලා, බෙලිමල්)

චිතා! අතිශයින් හයානකයි.

සියලුම බෝතල් කළ බීම, පැණි බීම රසකාරක සහිත සියලු ආහාර වර්ග

ආහාරවේල් අතරින් උදේ ආහාරවේල ඉතා වැදගත් බව අවධාරණය කරන්න. උදෑසන 7 00 ට පෙර ගැනීම වඩාත් සුදුසුය.

දෘඩ තන්තු සහිත ආහාර

- ✓ කොහිල අල
- ✓ කෙසෙල් මුව
- ✓ වැටකොළ, තිබ්බටු
- ✓ හෙළිමි අල වැනි ආහාර

මෘදු තන්තු සහිත ආහාර

- ✓ පළතුරු
- ✓ කැරරි
- ✓ වට්ටක්කා, කැකිරි
- ✓ රාඔු වැනි ආහාර

තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම මගින් බොහොමයක් ලෙඩරෝග වළක්වා ගත හැකිය. මලබද්ධය දියවැඩියාව අන්ත්‍රයේ පිළිකා තත්වයන් තරබාරුකම

**** ආහාර පිසීම හා බෙදීම**

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම	රසවත් බව රැක ගැනීම	පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
ප්‍රියජනක බව රැක ගැනීම	මනුෂ්‍යයින්ට ආහාරයට ගත හැකි තත්වයට පත්කිරීම	

- ★ පෝෂණ ගුණය රැකෙන සේ ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- ★ පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- ★ පිළියෙල කර ආහාරවල පිරිසිදුබව
- ★ විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර පිළියෙල කිරීම
- ★ ආහාර පිලිගැන්වීමේ දී ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම
- ★ මව හා කාන්තාවන්ට සමසේ ආහාර බෙදා ගත යුතුය.

වර්තමානයේ පවතින ජීවන රටාවන් තුළ පවතින තත්වයන්

- 1 මවත් රැකියාවකට යාම නිසා නිවසේ කටයුතු කිරීමට කාලය මදිවීම නිසා බොහෝවිට ආහාර පාන වෙළඳසැලෙන් මිලදී ගැනීමට සිදුවීම
- 2 මාධ්‍යයන් තුළින් ලබා දෙන ආකර්ෂණීය වූ (නිවැරැදි නොවේ) පණිවිඩ නිසා දෛමට්පියන්ද වැරැදි ආහාර පුරුදු සදහා දරුවන්ව යොමු කිරීම
- 3 වර්තමානයේ මිනිසුන් අධික ලෙස දුර ගමන් බිමන් යාම සහ එවැනි අවස්ථා වලදී නිවසේ පිළියෙල කළ ආහාර රැගෙන යාම අපහසු වීම
- 4 ජනප්‍රිය පාසල් වලට දරුවන් යොමු කළ විට අධික දුරක් යාමට සිදුවන නිසා ආහාර පාන නිසි වේලාවට ගත නොහැකි වීමත් බොහෝවිට පිසූ ආහාර වෙළඳසැලෙන් ගැනීමට සිදුවීම

ඇඳුම් පැලඳුම්

- 1 සාමාන්‍ය ඇඳුම් 2 උත්සව ඇඳුම් 3 සැහැල්ලු ඇඳුම් 4 නිල ඇඳුම් 5 ආරක්ෂිත ඇඳුම්

කිරුරට ගැළපෙන ප්‍රමාණයට ඇඳුම් තෝරාගැනීම

(විශේෂයෙන්ම) පාවහන් ගැන අවබෝධය
 නිලඇඳුම් ඇඳීම සහ විවිධ කාර්යයන් වලදී එයට ගැළපෙන සුවිශේෂී වූ ඇඳුම් ඇඳීම
 සිදුකරන්නේ ඇයිදැයි තේරුම් ගැනීම
 විවිධ රෙදි වර්ග සාදන අමුද්‍රව්‍ය මොනවාදැයි හදුනාගැනීම.
 ස්වභාවික සහ කෘත්‍රිම කෙඳිවල වෙනස තේරුම් ගැනීම.

පිරිසිදුකම

හිසකෙස් ආරක්ෂාකර ගැනීම සහ සේදීම ගැන දැනුවත්වීම. අනුන්ට හිරිහැරයක් නොවන පරිදි තමාගේ හිසකෙස් සකස් කර ගැනීම.

දත් පිරිසිදුව තබාගැනීම සහ පිරිසිදුකම ගැන දැන ගැනීම. ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් පිරිසිදු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න. විශේෂයෙන්ම උදෑසන සහ රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු.

නිරන්තරයෙන් ශරීරය පිරිසිදුව තබාගත යුත්තේ ඇයිද යන්න දැන ගැනීම. නිතරම දහදිය දමන පරිසරයක සිටින අප සම පිරිසිදුව තබාගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.

අත් සහ පාද සඳහා විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍ය වන්නේ ඇයිද යන්න දැන ගැනීම.

සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම

සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා ව්‍යායාමයේ අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කර ගැනීම විෂය සමගාමී සහ ක්‍රීඩා කටයුතු වලට යොමු වීම මගින් පහසුවෙන්ම ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලබා ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න විවිධ ගෘහස්ථ ව්‍යායාම ගැන දැනුවත්වීම ඵදිනෙදා නිවසේ කෙරෙන දෛනික කටයුතු ද ව්‍යායාම ලෙස යොදා ගත හැකි බව වටහා දෙන්න

ව්‍යායාම සිරුරට පමණක් නොව මනසටද නිරෝගිකම ලබා දෙන බව වටහා දෙන්න

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා නින්ද සහ විවේකයද අත්‍යවශ්‍ය බව වටහා දෙන්න අවම පැය 05 ක (උපරිම පැය 08 පමණ) රාත්‍රී කාලයේ නින්දක් අවශ්‍ය වේ සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 120 අඩු දරුවන් රාත්‍රී 10ට පෙර නින්දට යාම වඩාත් යෝග්‍යවේ

** ඇඳුම්

- අප ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ දේශගුණික තත්ත්වයට ගැළපෙන ඇඳුම් වර්ග තෝරා ගැනීම
- කපු රෙද්දෙන් පිළියෙල කළ ඇඳුම් - කෘත්‍රීම සහ ස්වභාවික වෙනස්කම්
- ඇඳුම් සැකසීමට ගන්නා අමු ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම
- නිරීක්ෂණය පරීක්ෂණ කර බැලීම - (පිළිස්සීම, ජලය උරා ගැනීම වාතාශ්‍රය)

විශේෂිත ඇඳුම් (Special Clothes)

- සේවා ඇඳුම් ● නිළ ඇඳුම් ● ක්‍රීඩා ඇඳුම් ● වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව ● සංස්කෘතියට අදාල ඇඳුම් ● සැහැල්ලු ඇඳුම්

ඇඳුම් පැළඳුම් නිරීක්ෂණය (තමාගේ ආරක්ෂාව සඳහා යොදාගන්නා)

- විවිධ අංගෝපාංග) අත් මේස් - සපත්තු මුඛ ආවරණ, හෙල්මට් වැනි
- ගිනි නිවන හටයාගේ ඇඳුමේ ඇති විශේෂත්වය
- මිනිසා විසින් නිෂ්පාදිත ඇඳුම් මසන අමුද්‍රව්‍ය සහ ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වගුගත කිරීම, රැස්කිරීම
- ඇඳුම් අදින්නේ ඇයි ??? නූතන විලාසිතා කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් පිලිතුරු සෙවීම

විලාසිතා සහ තෝරා ගැනීම

වර්තමානයේ ව්‍යාපාර ලෝකය විසින් ඔවුන්ගේ ආදායම වැඩිකර ගැනීමට විලාසිතා කලින් කලට වෙනස් කරන බව වටහා දෙන්න

විලාසිතාවක් පිළිගැනීමට පෙර

- සුදුසුද - වයසට, ස්ත්‍රී පුරුෂ බාවයට, පාසල් වියට සුදුසුද කියා සිතා බැලීම
- දරාගත හැකිද - වියදම දරාගත හැකි ද කියා සිතා බැලීම
- අවශ්‍යද - තමාගේ ජීවන රටාවට මෙය අවශ්‍යද කියා සිතා බැලීම

කායික සහ සමාජයීය අපහසුතාවයන්ගෙන් තොර වූ විලාසිතා තෝරා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න Fashion Vs Comfort

ඇඳුම් පිරිසිදු කර ගැනීම : Keeping Clothes Clean

- ★ ඇඳුම් අපිරිසිදුවන ආකාරය
- ★ ඇඳුම්වල වැඩියෙන් අපිරිසිදු වන ස්ථාන
- ★ ඇඳුම් පිරිසිදු කර ගැනීමට යොදන විවිධ ක්‍රම
- ★ ඒ සඳහා යොදාගන්නා විවිධ ද්‍රව්‍ය, ඇසුරුම් භාෂන රැස්කරවීම, විවිධ ඇඳුම් වර්ග සේදීමේ උපදෙස් අඩංගු ලේබල් එකතුවක්
- ** හැකිනම් දුරට තමාගේ ඇඳුම් තමාම පිරිසිදු කර ගැනීමේ වටිනාකම පෙන්වා දෙන්න
- ** තැනට සුදුසු ඇඳුම් ඇඳීමට කිටියන් පුරුදු කරන්න.

පිරිසිදුකම : Cleanliness

- ★ හිසකෙස් - කෙස්ගසක ජීව කාලය අවුරුදු 3-4 කි.
- ★ හිස කෙස් අපිරිසිදු වන ආකාරය
- ★ අපිරිසිදුවීම හිසා සෑදෙන ලෙඩ රෝග (හිස් හොර, උකුණන්)
- ★ පාසල් යන විශේෂී දරුවෙකුගේ හිසකෙස් සකස් විය යුතු ආකාරය
- ★ හිසකෙස් සැකසීම සඳහා යොදාගන්නා විවිධ උපකරණ - කොණ්ඩා මෝස්තර

තමාගේ හිසකෙස් අනුන්ට හිරිහැරයක් නොවන පරිදි සකස් කර ගත යුතු බව

දත් (Teeth)

- ★ මිනිසාට දත්වලින් ඇති ප්‍රයෝජන
 - ★ දත් වර්ග හඳුනාගැනීම
 - ★ දත් දිරායාම සිදුවන ආකාරය
- පැණිරස දෑ දත් දිරායාම ඉක්මන් කරන බව අවධාරණය කරන්න. ආහාර ගත් පසු මුඛය පිරිසිදු කර ගැනීම මගින් දත් දිරායාම අවම කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න

දත් පිරිසිදු කිරීමට යොදාගන්නා උපකරණ

- ★ දන්තාලේප වර්ග (තමාට සුදුසු වන දන්තාලේපයක් තෝරා ගැනීමට හැකිවීම)
- ★ දත් බුරුසුව - සුදුසු බුරුසුවක් තෝරා ගැනීම. කෙඳි වල තත්වය වෙනස් වූ විට අළුත් බුරුසුවක් මිලදී ගත යුතු බව
- ★ දන්ත විකිත්සකවරයෙකුගේ සේවය ලබාගෙන ප්‍රායෝගිකව නිවැරදිව දත් මැදීමට හුරුකරවීම

විවේක ගන්න. වැඩ කරන්න. ක්‍රීඩා කරන්න.

- ★ ප්‍රමාණයට වඩා වැඩ කිරීමෙන් ශරීර සුවතාවයට බාධා පැමිණේ.
- ★ නින්ද අපට අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. ★ නින්ද නිසා ශරීරයේ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාවී නැවුම් බවක් ඇතිවේ. ★ මිනිසකු තම ජීවිතකාලයෙන් 1/3 ක් නින්ද සඳහා වැය කරයි.
- ★ වැඩිහිටියෙකු සාමාන්‍යයෙන් පැය 7-8 ක් නින්ද සඳහා ගත කරන අතර දරුවෙකු (වයස 10 ට අඩු) පැය 10-12 අතර කාලයක් නින්ද සඳහා වැය කරයි.
- ❖ නිසල වටපිටාව ❖ සැහැල්ලු මනස ❖ ලිහිල් ඇඳුම් පැළඳුම් ❖ සැහැල්ලු ආහාර සුවදායී නින්දකට බලපාන සාධක වේ.

විවේකය

දවසේ වැඩකටයුතු වලින් වෙනසකර ගතට හා සිතට විවේකය වැදගත් වන්නේ එම විඩාබර බව මගහරවා ගැනීම සඳහායි.

- ★ තමා සිත්ගත් පොත්, සඟරා කියවීම
- ★ ගීතයකට සවන්දීම
- ★ විත්‍ර ඇඳීම
- ★ ගීත ගායනා කිරීම
- ★ විනෝදාංශ වල නිරතවීම
- ★ සුභඳ කථාබහක යෙදීම (පවුලේ සියලු දෙනාම එක්ව)
- ★ රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීම (සුදුසු ඒවා පමණි)

අත් සහ පාද (Hands and Legs)

* ශරීරයේ සෙසු කොටස්වලට වඩා වැඩි වශයෙන් අත් සහ පාද අපිරිසිදු බවත් ඒ නිසා ඒවායේ පිරිසිදුකම සම්බන්ධව වැඩි අවධානයක් යොමුකල යුතු බව.

දැත් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීමට කළ යුතු දේ

අංක 06 කට අනුව නිවැරදිව අත්සේදීම ප්‍රායෝගිකව කිරීම.

දෙපා පිරිසිදුව තබා ගැනීමට පාවහන් පැළඳීම, මේස් පිරිසිදුව භාවිතා කිරීම.

සම (Skin) ★ ශරීරයේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය සම බව / සම මගින් ශරීරයට ඉටුවන සේවාව

- ★ උණුසුම පාලනය කිරීම. ★ දේහයේ ඇතුළත පටකවල ආරක්‍ෂාව සහ විජලනයෙන් ආරක්‍ෂාව
- ★ ශරීරයට නිමාවක් ලැබීම සහ පෙනුම ලබා දීම
- ★ ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයට විෂ බීජ ඇතුළුවීම වැළැක්වීම

සම පිරිසිදුව තබා ගැනීමට කළ යුතු දේ

නෑම, ඇඟ සේදීම මුහුන සේදීම ඒ සඳහා භාවිතා කරන සබන් වර්ග ආලේපන වර්ග- හැකිතාක් රසායනික ද්‍රව්‍ය අවම සබන් වර්ග භාවිතා කිරීම - සම මත තිබෙන ප්‍රයෝජනවත් විශබීජ ඉවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව - සබන් මගින් 100% විශබීජ ඉවත් කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ

- සම පිරිසිදුව තබාගැනීම
- සමට නිතර ස්පර්ශව පවතින යට ඇඳුම් ජලය උරා ගන්නා ශරීර ප්‍රමාණයට ගැලපෙන ඇඳුම් වීම.
- යට ඇඳුම් සඳහා සබන් හෝ සෝදන කුඩු භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම
- රළු දේවල් (ගල්, ලණු වැනි...) දේවල් භාවිතා කර සම ඇතිල්ලීම නොකිරීම.
- නිරූ එළියෙන් සම හැකිතාක් ආරක්‍ෂාකර ගැනීම

නිරෝගි කමට අත්වැලක් - ඉරියව් සහ ක්‍රියාවන්

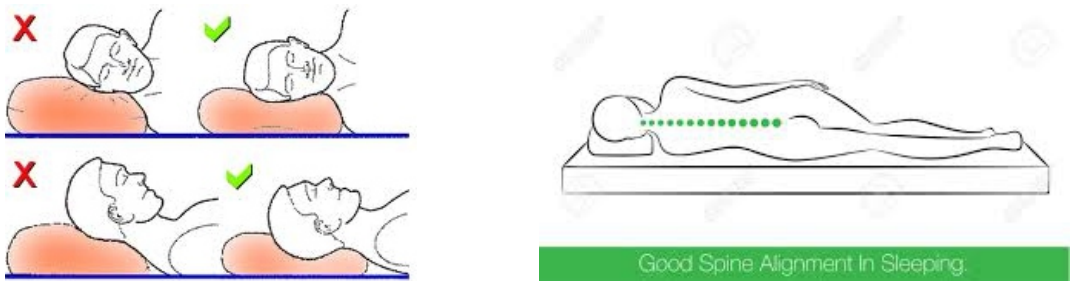
වාච්චීම

වාච්චිය යුතු නිවැරදි ක්‍රමය කියා දී හුරු කරවන්න



නිදා ගැනීම

නිදා ගත යුතු නිවැරදි ක්‍රමය කියා දෙන්න



බර එසවීම

බර එසවීම පිළිබඳව නිවැරදි ක්‍රමය කියා දෙන්න

දුරා ගත හැකි බර ප්‍රමාණයන් පමණක් එසවීම

උපකරණ හෝ උදව්වට පුද්ගලයන් සිටින විට එම උපකාර ප්‍රයෝජනයට ගැනීම

ශක්තිමත්ව සිටීම සහ නිරෝගීව සිටීම

ශරීර ශක්තිය රැකගත යුත්තේ ඇයි ?

ශරීර සෞඛ්‍ය යහපත් මට්ටමක තබා ගැනීමට

- ශරීර ශක්තිය රැකගැනීමට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- සිරුරේ නම්‍යතාවය සුළු පහසු දිවියකට වැදගත් සාධකයකි.
- ශරීර ශක්තිය වැඩියෙන් වැයවන ක්‍රීඩා ශරීර ශක්තිය අඩුවෙන් වැයවන ක්‍රීඩා ලැයිස්තු ගත කිරීම.
- බෝ නොවන රෝග ඉහළ යාමට ව්‍යායාම රටාව සහ ආහාර රටාව හේතුවන බව
- ශක්තිය රැකගැනීමට ඉවහල් වන හෘත්‍යස්ථ හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුගත කරන්න.
- BMI අගය පිළිබඳව සුළු අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. ශරීරයේ උස බර නිරෝගී මට්ටමක පවතින්නේදැයි දැනගත හැකි සරල ක්‍රමයකි

සන්නිවේදන කිට් Communication Kitty

Badge No : 07

අරමුණු

මිනිසුන් අදහස් හුවමාරු කරගන්නා විවිධ ආකාර ගැන දැනුවත් වීම සහ වෙනත් මාධ්‍යයන් භාවිතා කර තමන්ගේ අදහස් හුවමාරු කිරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමට දිරිගැන්වීම

ඉලක්කයන්

වාචික

- විවිධ වර්ගවල කතන්දර අගය කිරීම
- ඔවුන් හොඳින් දන්නා මාතෘකාවක් උඩ කෙටි කතාවක් කිරීම
- පණිවිඩ පැහැදිලිව දීම සහ ලබාගැනීම

ශ්‍රව්‍ය

- පොදු දුරකථන කවුළු නිවැරදිව භාවිතා කිරීම
- ඕනෑම දුරකථනයකින් ඕනෑම තත්ත්වයක් යටතේ හඳිසි පණිවිඩයක් ලබා ගැනීම.
- හඳිසි අවස්ථාවක අප උපකාර ලබා ගැනීම උදෙසා සන්නිවේදන කටයුතු කරන ආකාරයත්, හඳිසි අනතුරු සේවා නිලධාරීන් ඔවුන් එකිනෙකා අතර, සන්නිවේදන කටයුතු කරන ආකාරයත් පිළිබඳව දැනුවත්වීම.
- විවිධ ශ්‍රව්‍ය අනතුරු සංඥා පිළිබඳව දැනුවත්වීම

දෘශ්‍ය

- ශ්‍රවණාබාධ ඇති අය සමඟ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වීම
- සංඥා කිරීම සහ කොඩි භාවිතා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත්වීම
- අනතුරු ඇඟයීමේ දෘශ්‍ය සංඥා වල අදහස් තේරුම් ගැනීම

ලිඛිත

- අප විසින් ලියන ලද ලපිපිටි ආමන්ත්‍රණය කළ පුද්ගලයා ලබාගන්නා ආකාරය විස්තර කිරීම.
- ළමා පොතක් නිර්මාණය කරන ආකාරය සරලව තේරුම් ගැනීම
- ප්‍රචාරණය සාර්ථක කරගත හැකි ආකාර පිළිබඳව සිතන්න.
- විවිධ පුවත්පත් වර්ග අතර ඇති වෙනස්කම් දැන ගැනීම.

වාචික

කතාන්දර කීම

වචන මගින් තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමේදී කතාන්දර කීම ඉතා වැදගත් වේ. චිරත්වය ආදර්ශය භාසය වැනි ගුණාංග ජනිත කරවන පණිවිඩයන් දෙන පාරම්පරික කථා කීමට යොමුව

- ජන කතා
- උපමා කතා
- අන්දරේ සම්බන්ධ කතා
- ජාතික චිරයන් සම්බන්ධ කතා

මෙරට මෙන්ම වෙනත් රටවල ලේඛකයන් විසින් ලියන ලද ළමා කථා, සිබිල් වෙන්තසිංහ ලේඛිකාව, ජාතික සුරියආරච්චි වැනි ලේඛිකාවන් විසින් ලියන ලද කතාන්දර

- කතාන්දර ගෙිමට (වැල් කතා) ➢ කතාන්දර නිර්මාණයට
- තමා කියවූ කතාන්දර තොත් එකතුවක් ඇති කර ගැනීමට
- ළමා කතාන්දර ලියන ලද ලේඛක ලේඛිකාවන් ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමට යොමුව

කතාවක් පැවැත්වීම

- අසන්නාගේ අවධානය යොමු කරගනිමින් කථාවක් පැවැත්වීමට හැකිවන ලෙසින් හුරුවීම. ආදර්ශයට ගත හැකි කතාවලට සවන්දීමට, බැලීමට යොමු කිරීම
- ප්‍රායෝගික අවස්ථාවක් ලබාදීම ● සන්නික කතා ● විනාඩියක් පමණයි වැනි වැඩසටහන්

හොඳ කතාවක හිඬිය යුතු ලක්ෂණ

- කටහඬි පාලනය ➢ අදහස් ගැළපීම
- අංග උපාංග භාවිතය කෙරේ අවධානය යොමු කරමින් කථා පැවැත්වීමට අවස්ථාව සලසා දීම.

ගීත සහ තාල

- ★ ගීත මගින් යම් පණිවිඩයක් අනෙක් අයට ලබාදීම මෙහි අරමුණයි.
- ★ දේශානිමානය, ආදරය, හක්තිය වැනි මානුෂීය ගුණාංග
- ★ ජාතික ජීවය, පාසල් ගීය අභිමානයෙන් යුක්තව ගායනා කිරීම.
- ★ දේශමානි ගී ගායනය ★ ජන ගී තාලානුකූලව ගායනය
- ★ කිරි ගීතය ★ ශාන්ත පෝන් ගීතය ගායනයට හුරුකරවීම
- ★ ළමා ගී තාලානුකූලව වලන සහිතව ගායනා කරවීම.
මව, පියා, ආගමික නායකයන් ගැන කියවෙන ගීත
(උදා : අම්මා එනතුරු අත්තම්මා නිවන් ගිහින්, අහස්යන්තරේ)

පණිවිඩ ලබා ගැනීම සහ භාරදීම

පණිවිඩයක් හොඳින් සවන්දීම එය මතකයේ රඳවා ගැනීම අදාල පුද්ගලයාට නිවැරදිව පණිවිඩය ලබා දීම මෙමගින් පුහුණු කළ යුතුය

වැදගත් විය හැකි ස්ථානවල දුරකථන නාමාවලියක් සකස් කිරීම

නිවසේ මවගේ පියාගේ පාසලේ සුවසැරිය හදිසි ඇමතුම් අංක වැනි

පණිවිඩ ලබා දීමට අතිතයේ සිට භාවිතා කළ ක්‍රම

මෝස් කේතය

ගුවන් විදුලිය දුරකථනය සොයා ගැනීමට පෙර පණිවිඩ යැවීම සඳහා භාවිතා කළ ක්‍රමයකි ජාත්‍යන්තර පණිවිඩ ක්‍රමයක් වේ තිත් සහ ඉරි කැලි මගින් පණිවිඩය ලබා දේ

ගුවන් විදුලිය නිර්මාතෘ - ගුග්ලිමෝ මාර්කෝනි

සන්නිවේදනය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ එක් දිශාවකට පමණක් පණිවිඩ යවන ක්‍රමයකි ආපදා අවස්ථාවලදී ගුවන්විදුලිය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි අයුරු පෙන්වා දෙන්න ලමයින්නට ප්‍රයෝජනවත් වැඩසටහන් පිළිබඳව සාකච්චා කරන්න

ඔබට ඇසිය හැකි තොරතුරු සංඥා

එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇසෙන අනතුරු සංඥා පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න එවැනි සංඥාවකට ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු ආකාරය පුහුණු කරන්න

ගිනි අනතුරු සංඥා	හදිසි අනතුරු වාහන සංඥා
ගිලන් රථ	ගිනි නිවීමේ වාහන පොලිස් රථ
නිවෙස් වල සවි කර ඇති වෙනත් සංඥා	
දුම් අනතුරු සංඥා	විශේෂිත නලා සංඥා

දුරකථන නිර්මාතෘ - ඇලෙක්සැන්ඩර් ග්‍රැහැමර්

අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වා දුරකථනය දියුණු වී ඇති ආකාරය හදුන්වා දෙන්න

ආචාරශීලී දුරකථන සංවාදයක යෙදෙන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව කර පෙන්වීම පොදු දුරකථනයකින් සේවාව ලබා ලබා ගන්නා ආකාරය දැනුවත් කිරීම

වර්තමාන සමාජයේ ජංගම දුරකථන භාවිතයේ හොඳ සහ නරක පෙන්වා දීම

කොඩි මගින් සංඥා හිකුත් කිරීම

හැවි අතර තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමට අතීතයේදී භාවිතා විය

වර්තමානයේ ජලාශයන් අසල තත්වයන් දැනුවත් කිරීමට විවිධ වර්ණවල කොඩි භාවිතා වේ වෙනත් අවස්ථාවලදීත් අනතුරු දායක බව පෙන්වීමට රතු පැහැති කොඩිය භාවිතා වේ

සෙමසෝර් ක්‍රමය

වසර 200 කට පමණ පෙර ප්‍රංශ ජාතිකයන් විසින් ආරම්භ කරන ලද ක්‍රමයකි අත්වල විවිධ ස්වරූප මගින් වචන හෝ වාක්‍ය කාණ්ඩ ප්‍රකාශනය වේ කථන ආබාධිතයින් හට ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයකි

ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර (News Papers)

★ අපේ පළමුවැනි පුවත්පත් වර්ග ලැයිස්තුවක් සකස්කරවීම

- | | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|------------------------|
| 1. ළමා පුවත් පත් | 2. සතිපතා පුවත්පත් | 3. දිනපතා පුවත්පත් | 4. අධ්‍යාපනික පුවත්පත් |
| 5. කාන්තා පුවත්පත් | 6. ජ්‍යෙෂ්ඨ පුවත්පත් | 7. ආගමික පුවත්පත් | ආදී වශයෙන් |

★ පුවත්පත්වල පළවන ප්‍රවෘත්ති වර්ග මොනවාදැයි පුවත්පත් භාවිතයට ගනිමින් සෙවීමට යොමු කරවීම.

★ දේශපාලනික තොරතුරු

★ ආර්ථික තොරතුරු

★ කාලගුණික තොරතුරු

★ ක්‍රීඩා තොරතුරු

වැනි තොරතුරු සෙවීමට යොමුකරවීම

★ ලංකාවේ අතීතයේ තිබූ පුවත්පත්වලට වඩා නූතන පුවත්පත්වල ඇති වෙනස්කම් සෙවීමට යොමු කරම.

★ පුවත්පතක් සැකසීමට ප්‍රවෘත්ති ලැබෙන ආකාරය ලැබෙන ප්‍රවෘත්ති යොදා ගනිමින් පුවත්පත් සකස් කිරීමට දායක වන විවිධ පුද්ගලයන් ඔවුන්ගේ සේවාවන් සම්බන්ධව සරලව තේරුම් ගැනීමට යොමු කරවීම

★ පුවත්පත් වල නම් සහිත පොත් පිටවයක් සකස් කිරීම.

හස්ත මුද්‍රණය

- ★ උකු තීන්ත භාවිතයට ගනිමින් ඇඟිලි, අත්ල භාවිතා කරමින් නිර්මාණයන් කරවීම
- ★ සත්ව රූප කතාන්දර වැනි දේ.

ස්ක්‍රීන් මුද්‍රණය

- ★ ඝන කාඩ්බෝඩ්වලින් විවිධ හැඩ කපා එය (ස්ක්‍රීනය) වෙහත් කඩදාසියක් මත තබා තීන්ත තැවරීම මගින් කරන මුද්‍රණය

තහඩු මුද්‍රණය

- ★ ප්ලාස්ටික් තහඩු, සෘජුකෝම් පැකිණි, රබර් පැකිණි ආදිය භාවිතයට ගනිමින් නොයෙක් හැඩ කපා මුද්‍රණ තහඩු සකස් කර ඝන තීන්ත භාවිතා කර මුද්‍රණය කිරීම.
- ★ මුද්‍රණ භාවිතා කරමින් මාබල් කඩදාසි නිර්මාණය කිරීම

වර්ණ ගැන්වීම සහ පින්තාරු කිරීම

- ★ සිතුවම් වර්ණ ගැන්වීමට භාවිතා කළ හැකි විවිධ වර්ණ (සායම්) හඳුනාගැනීමට යොමුව
- ★ පැස්ටල්, තීන්ත, පාටකුඩු, පැබරික් තීන්ත වැනි පාට වර්ග භාවිතය
- ★ පාට වර්ග සංයෝගකර නව පාට වර්ග නිර්මාණය කිරීම. ඒවා භාවිතා කරමින් චිත්‍ර වර්ණ කිරීම
- ★ චිත්‍ර වර්ණ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන විවිධ පින්සල් වර්ග පින්සල් සකසා ගත හැකි දේශීය දේවල් ඒවා භාවිතාකර චිත්‍ර වර්ණ ගැන්වීම.

පින්තාරු කිරීම

- ★ තෙල් සායම් භාවිතා කර චිත්‍ර නිර්මාණය කරවීම, මේ සඳහා මැටි භාජන පින්තාරු කරවීම. මේ සඳහා මැටි භාජන පින්තාරු කරවීම. පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීම කළ හැකිය.

ප්‍රචාරණය (Publicity)

- ★ සන්නිවේදනයේදී ප්‍රචාරක දැන්වීම් අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වේ. ප්‍රචාරක දැන්වීම් රූපවාහිනිවල, සඟරා, ගුවන් විදුලි, පොත් පත්තර, ගොඩනැගිලි, වාහන, මාර්ග වල, ලිපිවල ආදී සියලුම තැන්වල දැක්වෙන බව.
- ★ දැන්වීමක් සකස් කරන්නේ තමාගේ භාණ්ඩ හා සේවා විකිණීම සඳහා වන බැවින් තරඟකාරී බවත්, වර්ණනා වලින් යුක්ත වන බවත්, තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම විශේෂයෙන්ම රූපවාහිනි වෙළඳ දැන්වීම් වලින් පාරිභෝගිකයන් මූලාකරන බව තේරුම් ගැනීමට ඒවා පසුපස හඹා යාමට පෙළඹීමක් ඇති කර නොගැනීම.

වෙළඳ දැන්වීමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පිළිබඳව අවධානය යොමුකර වෙළඳ දැන්වීමක් සකස් කිරීමට යොමු කිරීම අනතුරු වලින් වැලකීම පිණිස අනෙක් අය දැනුවත් කිරීම සඳහා පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට යොමු කරවීම.

Badge No : 08

අරමුණු

ඔවුන්ට අදාලවන පරිදි සමාජයේ ඇති සම්පත් දැන ගැනීම දියුණුකර ගැනීම තුළින් ස්වභාවික ලෝකයේ ආශ්වාදය ලබමින් සහ රැකවරණය සලසමින් තමා අවට ඇති ලෝකය ගැන සක්‍රීය උනන්දුවක් ඇති කර ගැනීමට කිට්ටියන් දිරි ගැන්වීම.

ඉලක්කයන්

ගෙවතු වගාව

- පැළෑටි වගාකල හැකි විවිධ ස්ථාන බොහෝමයක් තිබෙන බව තේරුම් ගැනීම (පෝච්චි යනාදිය) වැඩිම සඳහා පැළෑටිවලට අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්දැයි දැන ගැනීම
- පහසුවෙන් වගාකල හැකි බීජ වර්ග පැළ සහ මොටියන භාවිතා කිරීම.
- ආහාර සඳහා බෝග වගා කිරීමේ ප්‍රතිලාභ අගය කිරීම, ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි පළතුරු වර්ග සහ එළවළු වර්ග නම් කිරීම.

ස්වභාව ධර්මය

- අපගේ පරිසරයෙහි ඇති ගස්වල වටිනාකම අගය කිරීම, නිතර දැක්නට ලැබෙන ගස්වල හැඩයෙන්, කොලවලින් සහ පොත්තෙන් හඳුනාගැනීම
- ගස්වැල්වල ආරක්‍ෂාවක් සහ වන සතුන්ට ජීවත්වීමට ස්ථාන නොමැතිවී යාමක් පිළිබඳ තර්ජන පවතින බව තේරුම් ගැනීම සහ වනාන්තර රැකගැනීමේ අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කරගැනීම.
- වන සතුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් සම්බන්ධයෙන් සංවේදීවීම.
- නිතර දැක්නට ලැබෙන වන සතුන් වර්ග හඳුනාගැනීම

පරිසරය

- කොළපාට දිනෙන් දින වර්ධනය කිරීම සඳහා සරල සහ ප්‍රායෝගික දේවල් කරන්න.
- අපවිත්‍රවීමේ ප්‍රධාන හේතු අවබෝධ කර ගන්නා අතර ඒවා අවම කිරීම සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් කරන්න. විශේෂයෙන් ශබ්දය, කුණු වලින් අපවිත්‍රවීම.
ශක්තිය (Energy) යන්න සරලව තේරුම් ගැනීම සහ ශරීර හක්තිය වර්ධනය කර ගන්නා ක්‍රම ගැන දැනුවත් වීම.
- ප්‍රතිවක්‍රීකරණයේ අවශ්‍යතාවය තේරුම්ගැනීම සහ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කළ හැක්කේ කිනම් දේවල්දැයි දැන ගැනීම.

ගෙවතු වගාව

** ඔබේ ගෙවත්ත සැලසුම් කිරීම

තම ගෙවත්තේ ඉඩ පහසුකම් ඇති නැතිබව සොයා බැලීම, පහසුකම් නිබේනම් එම ඉඩ ප්‍රමාණයන් සැලසුම් කිරීම.

ඉඩ කඩ නොමැති නම් > බදුන්ගත වගාවන් > කොන්ක්‍රීට් වලවල් > බිත්ති, බැම්, භාජන

> වගා කුලීණු, වගා කුඩ වැනි අවස්ථාවන් සපයා ගත හැකිය.

උපකරණ

ගෘහස්ථ වගාවන් හා ගෙවතු වගාවන් සඳහා යොදාගන්නා උපකරණ ලැයිස්තුගත කිරීම, රූප සටහන්, චිත්‍ර, ඡායා රූප රැස්කිරීම.

- ★ උදැල්ල
- ★ අත්මුල්ලුව
- ★ රේක්කය
- ★ කෙටේරිය
- ★ මුල්ලුව
- ★ ඉස්කෝප්පය
- ★ කප්පාදු කතුර
- ★ මල් බාල්දිය

වගාවන් සඳහා යොදාගත හැකි විවිධ බෝග වර්ග ලැයිස්තුව

- ★ එළවළු
- ★ පලාචර්ග
- ★ ගස් වර්ග
- ★ පළතුරු
- ★ මල් වර්ග
- ★ ඖෂධ වර්ග

වගාවන් සඳහා වඩාත් සුදුසු පස් තෝරාගැනීම, පස් සාම්පල් රැස්කර අත්කාව භාවිතා කරමින් පරීක්ෂා කිරීම.

- පොහොර භාවිතය සම්බන්ධව අත්දැකීම් ලබාගැනීමට යොමුව
- කොම්පෝස්ට් පොහොර සෑදීම
- බෝග වගාවන්ට වඩාත් සුදුසු පස් වර්ග තෝරා ගැනීම
- ගෙවතු ආදර්ශනයක් සැකසීම
- වගාවන් සඳහා යොදාගත හැකි විකල්ප බිඳුන්

පැළෑටි වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් ද?

- මිනිසා ඇතුළු සතුන් මෙන් නොව ශාක තමා විසින්ම ආහාර සකසා ගන්නා බව දැනගැනීම
 - ආලෝකය
 - ජලය
 - පස
 - ඉඩකඩ
- මේවා නොලැබුණහොත් ශාකවල වැඩිමට එය බලපාන බව තේරුම් ගැනීමට පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට ආලෝකය නොලැබෙන සේ වසා තැබීම නිසා හිරු එළිය නොමැතිව පත්‍ර කහපාවීම. වර්ෂා කල ජලය මුල් මගින් ශාකයේ ඉහළට ගමන් කිරීම.

✳ කෘෂිකාර්මික බිම් / ගෙවතු නිරීක්ෂණය කිරීමට සැලැස්වීම වැදගත්ය

වගා කිරීම සඳහා පැළෑටි

බීජ මගින්, මුල් මගින්, අතු මගින්, පත්‍ර මගින් දැඩු මගින් පැළෑටි ලබාගැනීමට හැකි බව දැන ගැනීමට යොමු කිරීම.

ගෙවත්තේ ඉඩකඩට සරිලන පැළෑටි තෝරාගෙන වගා කිරීම.

ශක්තිය (Energy)

★ ශක්තිය ලැබෙන ආකාරය

සූර්ය ධල ශක්තිය ඉන්ධන සුළඟ ජලය පරමාණුක ශක්තිය  විදුලිය ගෑස්

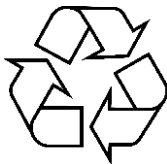
- ★ බල ශක්තියේ ස්වභාවය
- ★ පොළොවෙන් ලබාගන්නා බල ශක්තිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හීනවී යන බව
- ★ ඉන්ධන දහනයෙන් පරිසරයට අහිතකර වායුවර්ග එකතු වන බව
- ★ පරමාණුක බලශක්තිය කාන්දු වීමෙන් නිසිලෙස බැහැර නොකිරීමෙන් පරිසරික හානි සිදුවන බව
- ★ විශාල වූ විශදමක් දැරීමට සිදුවන බව

ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

★ අප විසින් භාවිතයට ගන්නා දේවල් නැවත භාවිතයට ගත හැකි ක්‍රමයකි ප්‍රතිචක්‍රීකරණය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළහැකි දේවල්

- කඩදාසි
- ලෝහ වර්ග (ඇලුමිනියම්, යකඩ, ටින්, විදුරු, ප්ලාස්ටික්, රෙදිපිලි, ගෙවත්තෙන් මුළුතැන්ගෙයින් ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණ භාණ්ඩයක් හඳුනාගැනීම

ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ලාංඡනය



- ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රතිචක්‍රීකරණ භාණ්ඩ රැස්කරන ස්ථාන පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- රජයේ ආයතනවල ප්‍රතිචක්‍රීකරණ භාණ්ඩ රැස්කිරීමට තබා ඇති බඳුන්වල වර්ණ භාවිතය

හදිසි අනතුරු සේවා

ඉතාම වැදගත් හදිසි අනතුරු සේවා

ආපදා කළමනාකරණ සේවය (DMC) සුවසැරිය 1990 ආරක්‍ෂක සේවාවන්

- ගිනි නිවන කමිටුව
- ගිලන් සේවාව
- පොලිස් සේවය
- වෙරළාරක්‍ෂක සේවය
- කදු නගින්නන්ගේ ආරක්‍ෂක සේවය
- ජීවිතාරක්‍ෂක සේවය

- ★★ මෙම සේවාවන් සඳහා භාවිතා කරන දුරකථන අංක දැන සිටීම ඉතාම වැදගත් වේ එම සේවාවන්ට අයත් සංඥා ක්‍රම
- එක එක සේවාවන්ගෙන් ඉටුවන සේවය
- භාවිතාකරන උපකරණ හඳුනාගැනීම හා භාවිතාකරන ආකාරය පිළිබඳව ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලබා ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසීම.
- ඒ සඳහා භාවිතයට ගන්නා විශේෂ රට, ඒවායේ නලාභඩ හඳුනාගැනීමට යොමු කිරීම.

ප්‍රජාසේවා පහසුකම්

තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ඇති ප්‍රජාසේවා පහසුකම් ලබාදෙන ස්ථාන සම්බන්ධව සොයා බැලීම්

- පුස්තකාල
- උද්‍යාන හා ක්‍රීඩා හැමි
- ක්‍රීඩා මධ්‍යස්ථාන හා පිහිනුම් තටාක
- ප්‍රජා මධ්‍යස්ථාන හා විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

- ★ මෙම එක් එක් මධ්‍යස්ථානවලින් ඉටුවන සේවය
- ★ කුමන කුමන වයස් කාණ්ඩ වලට ද යන්න
- ★ එම සේවාවන් ලබා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටිය සම්බන්ධව දැනුවත් කළ යුතුවේ.
- ★ එම මධ්‍යස්ථානවල හැසිරෙන ආකාරය, එහි සිදුවන ක්‍රියාකාරකම් ආදිය රංගනය මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කිරීම.

ප්‍රජා ප්‍රවාහන සේවා

- ★ පොදු ගමනාගමන සේවාවන්
- ★ පෞද්ගලික ගමනාගමන සේවාවන්
- ★ භාණ්ඩ ප්‍රවාහන සේවාවන් පිළිබඳව තොරතුරු සෙවීමට, නාම ලැයිස්තු සකස් කිරීමට, ආකෘති තැනීමට, රංගනයේ යෙදීමට කටයුතු කරවීම.
- ★ පොදු ප්‍රවාහන සේවා වලින් ඇති වාසි අවාසි පිළිබඳව
- ★ පෞද්ගලික ප්‍රවාහන සේවාව ද වැදගත් පොදු ප්‍රවාහන සේවාවද වැදගත් යන මාතෘකාව යටතේ විවාද පැවැත්වීම.
- ★ රටක සංවර්ධනයට මෙම සේවා මගින් ඉටුවන මෙහෙය විත්‍රයකට යොමු කරවීම.

Badge No : 09

අරමුණු

සෙසු අයගේ අවශ්‍යතාවයන් ගැන සිතීමට සහ ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට කිටීයන් දිරි ගැන්වීම.

වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම

වැදගත්කම

අද අප සිටින තත්වයන්ට අප පත්වූයේ දෙමව්පියන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන් කැපකිරීම් කළ නිසා බව පෙන්වා දීම අවම වශයෙන් කළගුණ සැලකීමක් වශයෙන් වත් ඔවුන්ට රැකබලා ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න

වැඩිහිටියන් අත්දැකීම් ඇති දැනුම් තේරුම් ඇති අය බැවින් ඔවුන් මෙම සමාජයට ඉතා වටිනා බවත් පොත පතෙන් ලබා ගත නොහැකි දැනුම ඔවුන් සතු බවත් වටහා දෙන්න මෙහිසා අප ඔවුන්ට ගරුකළ යුතු බවත් ඔවුන්ගෙන් හොඳ දේවල් ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න

අවශ්‍යතාවය

වයසට යත්ම අපගේ හැකියාවන් දුර්වල වන අතර එම නිසා අනුන්ගේ සහය අත්‍යවශ්‍ය බව වටහා දෙන්න

කුඩා වයසේ අපගේ හැකියාවන් දුර්වල කාලයේ අපව රැකබලා ගත් ඔවුන්ව ඔවුන්ගේ හැකියාවන් දුර්වල කාලයේ රැකවරණය ලබා දීම අපගේ මානුෂික වගකීමක් බව අවධාරණය කරන්න

රැකවරණය

1 මානසික සහනය ලබා දීම

බොහොමයක් වැඩිහිටියන් වයස් ගත වූ විට මානසිකව තනි වන බවත් ඔවුන් සමග සතුටින් කතා බහ කිරීමම ඉතා වටිනා කාර්යයක් බව හොඳින් වටහා දෙන්න

2 කායික රැකවරණය

මොවුන්ගේ කය දුර්වල තත්වයක පවතින බැවින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී සහය විය යුතු බව ඔවුන්ට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා පවතින බැවින් ඔවුන් නිදන අවස්ථාවලදී හැකිතාක් බාධා නොකර සිටිය යුතු බව

3 පවිත්‍රතාවය පිළිබඳව රැකවරණය

මොවුනට තනිවම තමන්ගේ කටයුතු කරගත නොහැකි නිසා පිරිසිදුව සිටීමට අවශ්‍ය සහය හැකි ආකාරයෙන් ලබා දිය යුතු බව

වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම Caring for the elderly

වයස්ගත වීම (Growing Older)

- වයස අවු: 60 ට වැඩි වූ පුද්ගලයන් මීට අයත් වේ.
- තම පවුලේ හෝ අසල්වැසි වැඩිහිටියන් 5 දෙනෙකු තෝරාගෙන ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු එක්රැස්කර පොත් පිටවක් සකස් කරවීම. (නම, වයස, උපන් ස්ථානය, රැකියාව, විශේෂ දැක්ම, පවුලේ තොරතුරු, ලැබූ අත්දැකීම්)
- වයස්ගත වීමේදී ශාරීරිකව හා මානසිකව සිදුවන වෙනස්කම් දුර්වලතා දැන ගැනීම.

- ★ ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
- ★ කන් ඇසීම දුර්වල වීම
- ★ රස, ගඳ, සුවඳ දැනීම අඩු වීම
- ★ එහා මෙහා යාම අපහසුවීම
- ★ සුවකිරීම අපහසු වේදනාවන්ගෙන් පෙළීම - කොන්ද නිස අත පය වැනි
- ★ අමතකවීම කේන්ද්‍රියාම වැනි මානසික තත්ව ඇතිවීම

මෙම හේතූන් නිසා වයස්ගත වූවන් බහුල අනතුරු වලට ලක්විය හැකිය.
(වැටීම, ගින්නෙන්, උණු ජලයෙන්, වසවිෂ වලින්)

- වැඩිහිටියන් බහුලව ගොදුරුවන රෝග සම්බන්ධව සහ එවැනි රෝගවලට ගොදුරු වූවන්ට උපකාර කළ හැකි අන්දම සම්බන්ධව දැනුවත් වීම.

- ★ ඇඳුම
- ★ අස්ථි බිඳීම
- ★ හෘදයාබාධ
- ★ මානසික රෝග

වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතාවය

- ආදරය, පිළිගැනීම, රැකවරණය
- හුදකලා බවෙන් පීඩා විඳීමට ඉඩ නොදීම
- තමා ප්‍රිය කරන පුද්ගලයන් ඇසුරට අවකාශය ලැබීම. (උත්සව වලට රැගෙන යාම)
- සැපීමට දුෂ්කර නිසා දියරමය සැහැල්ලු ආහාර පිළියෙලකර දීම.
- ප්‍රියමනාප ලෙස ඒවා පිළිගැන්වීම
- හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති උණුසුම් වටපිටාව හොඳින් පෙනෙන කාමරයක් නැවතීමට සකස්කර දීම.
- පිරිසිදු සුවපහසු ඇඳුම් ලබාදීම.
- ලොකු අකුරු සහිත පොත්පත්, සවන් වහල් අවශ්‍යනම් සැපයීම.
- අංග උදව් කර ගනිමින් කටා කිරීම. (අත්, මුහුණ)
- අනවශ්‍ය විනිඵ තහල මගින් හිංසා නොකිරීම.

වැඩිහිටියන්ගේ සුබ සාධනය සඳහා ඇති ආයතන :

- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන
සමාජ සේවා ආයතන / වැඩිහිටි නිවාස රෝහල් සායන ආයතන පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

මෙවැනි ආයතන කෙතරම් පැවැතියද දෙමව්පියන් වයසට ගිය විට ජීවත් වීමට සුදුසුම ස්ථානය තම නිවස බවත් රැකවරණය ලබා දීමට වඩාත් සුදුසුම පිරිස දරුවන් බවත් අවධාරණය කරන්න

කුඩා දරුවන් රැකබලා ගැනීම Caring for the young Children

- ★ වයස අවුරුදු 0-3 දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිළිබඳව සරලව තේරුම්කර දීම.
- ★ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් හෝ දරුවකුගේ වැඩිම, කපාව, එහා මෙහා යාම, ආහාර ගැනීම ආදිය සම්බන්ධව විඩියෝ පට, විස්තර පත්‍රිකා මගින් දැනුවත් බවක් ලබාදීම.

පළමු අවුරුදු 03 තුළදී ළදරුවන් වැඩෙන ආකාරය සරලව විස්තර කිරීම.
 ළදරුවෙකු රැකබලා ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු ප්‍රධාන කරුණු තේරුම් ගැනීම.
 (සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාවද ඇතුළුව)

විවිධ වයස් මට්ටම් වලදී භාවිතා කරන විනෝදය දැනුම ලබාදෙන විවිධ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලැයිස්තුගත කරන්න.

ළමා කාලයේදී ඇතිවිය හැකි රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීම.

ළදරුවන්ගේ වැඩීම Caring for babies

- ★ බෝනික්කන් උදව් කරගනිමින් ඇඳුම් මාරු කිරීම
- ★ ඇන්දවීම
- ★ රෙදි සේදීම
- ★ නිදිකරවීම
- ★ රැක බලා ගැනීම වැනි අවස්ථා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරවීම

මෙම පුහුණුව ඉතා ප්‍රවේශමෙන් කළයුතු අතර නිතරම දෙමව්පියන් ගේ අනුදැනුම සහ අවසරය මත පමණක් නිවසේ සිටින කුඩා දරුවන් සමඟ මෙම කටයුතු කළයුතු බව අවධාරණය කරන්න.

නිවසේදී තම නැගණිය හෝ බාල සහෝදරයා කෙරෙහි ආදරයක් ඇති වන ලෙසින් මානසිකත්වය සකස් කිරීම. නංගි හෝ මල්ලි කෙනෙකුගේ පැමිණීම

ඉතා හොඳ දෙයක් බවත්

ඔවුන්ව රැක බලා ගැනීමට උදව් කළ යුතු බවත්

අනාගතයේදී තමන්ට සෙල්ලම් කිරීමට කෙනෙකු මෙමගින් ලැබෙන බවත්

පෙන්වා දෙන්න

- බාල දරුවන් ඇති පවුලක නම් එම දරුවාගේ වැඩ කටයුතු වලදී මොවුන් සහයකර ගැනීමට මව්වරුන් දැනුවත් කිරීම.

ළදරුවන්ගේ සෙල්ලම් බඩු ළදරුවන්ට සුදුසු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ තේරීමට දීම :

- මෙම උපකරණ දරුවන්ට හානිදායී නොවන ඒවා වීම වැදගත්ය.

- ✓ හියුණු දාර හෝ උල් සහිත නොවීම.
- ✓ වස විෂ සහිත ඒවා නොවීම.
- ✓ කට්ටි දමාගත හැකි තරම් කුඩා නොවීම
- ✓ ගැලවෙනසුළු කුඩා බැටරි රහිත වීම
- ✓ වැරැදි මානසික තත්ව ගොඩනගන ඒවා නොවීම - ආශ්‍රිත මත්පැන් දුම්වැටි සහ ජංගම දුරකතන වල
- ✓ විවිධ මෝස්තර සහිත පියකරු ඒවා වීම
- ✓ එකක් තුළට එකක්දැමිය හැකිවීම
- ✓ දත් එනවිට සැපිය හැකි වීම
- ✓ නෘත වතුර බේසමේ පා කල හැකි වීම

ක්‍රීඩා උපකරණ තෝරා ගැනීමේ දී හැකි සෑමවිටම ඉහත කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය...

- වැඩිහිටි නිවාසයක් / ළමා නිවාසයක් වෙත ගොස් ඔවුන් හා පිළිසඳුරේ යෙදෙමින් විනෝදාත්මකව ගත කිරීමට සැලැස්ම.

ළමා රෝග Child hood illnesses

- ළදරුවන්ට සුලබව බෝවන රෝග
- වෙනත් රෝග
- ප්‍රතිභක්තිකරණ එන්නත් සම්බන්ධව
- ආබාධිත ළදරුවන් - ළදරුවන් කෙරේ කාරුණිකව කටයුතු කිරීමේ මානසික මට්ටමක් ඇති කිරීම
- ළදරුවන්ගේ අසනීප වලදී ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට හැකි මානසික මට්ටමක් ඇති කිරීම.
- ★ කිරි, වතුර පිටළුගුරේ යාමේදී
- ★ වලිප්පුව වැනි අවස්ථාවකදී (අපස්මාරය රෝගය)

★ වෛද්‍යවරයෙකු, විධියෝපට ආදිය මගින් විශේෂිත, රෝග සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීම

රෝගීන් රැකබලා ගැනීම Caring fo Sick

** රෝගීන් රැකබලා ගත හැක්කේ කොතැනකදී ද?

ළඟම ඇති රෝහල තුළ නිරීක්ෂණ වාරිකාවකට යොමු කිරීම මගින්

- ★ සුළු අසනීප
- ★ අසාධ්‍ය රෝග
- ★ ශල්‍යකර්ම සම්බන්ධව මෙන්ම
- ★ විශේෂඥ වෛද්‍ය සේවාවන් සම්බන්ධව
- බාහිර රෝගී අංශය හා නේවාසික අංශය
- ★ විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම සම්බන්ධව සරල දැනුමක් ලබාදීම.

ළඟම ඇති රෝහල් සහ ගිලන් රථ සේවාවල දුරකථන අංක රැස් කරන්න.

** සුළු අසනීප සඳහා නිවසේදී රෝගීන් රැකබලා ගැනීම

- ★ රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීමට අවශ්‍ය කරන උපකරණ සහ ඒවා පරිහරණ කරන ආකාරය, සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්

උෂ්ණත්වමානය භාවිතය අයිස් බෑගයක් භාවිතය උණුවතූර බෝතලය භාවිතය
 වෛලුම්
 විෂබීජ නාශක පිළිබඳව දැනුවත් බව

- ★ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම
- ★ කසින විට ලේන්සුවක් භාවිතා කිරීම
- ★ තැන් තැන්වල කෙළ නොගැසීම
- ★ පිරිසිදු උපකරණ භාවිතා කිරීම
- ★ නිසි පරිදි වැසිකිළි භාවිතා කිරීම
- ★ කෂමට පෙර/ වැසිකිළි යාමෙන් පසු අත් සේදීම
- ★ වෛද්‍ය උපදෙස් නිසි පරිදි පිළි පැදීම

නිවසේදී රෝගියෙකු රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීම

- ★ රෝගියාගේ කාමරය, කායික මානසික සුවය ලබාදෙන සුවදායී පරිසරයක් කිරීම. රෝගියා පසුවන මානසික තත්ත්වය තේරුම්ගෙන ඒ අනුව යහපත් වටපිටාවක් රෝගියාට ලබාදීම.
- ★ රෝගියා සම්බන්ධව යහපත් සන්නිවේදනයක් පවත්වාගෙන යාම සහ සුභද්‍රව කතා කිරීම රෝගියා වඩාත් කැමති වන්නේ ආහාර පාන වලටත් වඩා සුභද්‍ර කතා බහටයි.
- ★ ශරීර ශක්තිය වැය නොවන ඇඳුම තද කළ හැකි ක්‍රීඩා සඳහා පහසුකම් සැපයීම.
- ★ රෝගියාගේ නියමිත ඖෂධ නිසි වේලාවන් වලදී ලබා දීමට කටයුතු කළයුතුව.

✧ "Get Well Card එකක් සෑදීමට ප්‍රායෝගික යොමුව

සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීම Pet Care

**** සුරතල් සතෙකු තෝරා ගැනීම**

- ★ සුරතල් සතෙකු තෝරා ගැනීමට පෙර තමාගේ නිවස හා වටපිටාව සම්බන්ධව,
- ★ තමාගේ පවුලේ ජීවන රටාවට ගැළපෙන වග
- ★ තමාට ඒ සඳහා ගත කළ හැකි කාලය
- ★ දැරිය හැකි වියදම සම්බන්ධව සිතා බැලීම
- ★ අනුන්ට විය හැකි හිරිහැරයන් පිළිබඳවද සැලකිලිමත් විය යුතු බව කියා දෙන්න

**** සුරතලා හා හොඳ ස්වාමියෙකු වීම**

- ★ සුරතලා මිලදී ගැනීමට පෙර සතා නඩත්තු කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- ★ ආහාරදීම, පිරිසිදු කිරීම, ලෙඩ රෝග වලට ප්‍රතිකාර කිරීම, එන්නත් කිරීම
- ★ අවශ්‍ය ඉඩ පහසුකම්, ව්‍යායාම, සම්බන්ධව දැනුවත් වීම
- ★ සත්ත්ව ගොවිපලක් හැරීමට යාම තුළින් නිසි අවබෝධයක් ලබා දීම

**** සුරතල් සතුන් මිනිසුන්ගේ හිතවතුන් වේ.**

- ★ විවිධ රාජකාරිවල නියුතු වන සතුන් සම්බන්ධව තොරතුරු රැස්කිරීමට දීම.
(පොලිස්, හමුදා නිල සුභබයිත්, අශ්වයිත්, ඇතුන්)
- ★ සතුන් හොඳ හිතවතෙකු බව පෙන්වීමේ කරන ප්‍රවෘත්ති රැස්කරවීම

**** සතුන් ගේ රැකවරණය සඳහා සහ හිංසනයන් වැළැක්වීමට පවතින නීති පිළිබඳව සරල දැනුමක් ලබා දෙන්න.**

සුරතල් සතෙකුගේ හිමිකරුට එම සත්ත්වයා සම්බන්ධයෙන් විශාල වගකීමක් ඇති බව තේරුම් කරදීම.

විවිධ රාජකාරිවල නියුතු නිල සුභබයිත් මිනිසුන්ට උපකාර වන අන්දම විස්තර කරන්න.

(උදාහරණ : මාර්ගෝපදේශක සුභබයිත්)

සත්ත්ව සුභ සාධන ආයතනයකින් සිදුවන සේවය ගැන දැනීමක් තිබේදැයි විමසන්න.

**** සත්ත්ව සුභ සාධනය**

- ★ අහය භූමි සම්බන්ධව අවධානය යොමුකර අප රටේ ඇති විවිධ අහය භූමි නම් කිරීම සහ ඒවායින් රැකවරණය ලබන සතුන් පිළිබඳව සෙවීමට යොමු කරවීම
- ★ තමා ඇති දඩ් කරන සුරතල් සතුන්ගෙන් තමාට හා අනෙක් අයට හිරිහැරයක් නොවන සේ ආරක්ෂාකාරීව රැකබලා ගැනීමට හැකියාව ලබා ගැනීම.
- ★ සතුන්ගෙන් බෝවන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- ★ සතුන්ට හිරිහැර කිරීම නොසලකා හැරීම වැනි ක්‍රියා වලින් අත්වීම.

**** සුරතල් සතුන් වුවද නිසි නිර්දේශ අනුව රැක බලා නොගතහොත් විවිධ රෝගී තත්ව (ජලනීතිකාව) සහ අනතුරු වලට ලක්විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.**