අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 | +94112785818
info@moe.gov.lk | www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. } ED/01/11/10/01/05-01

ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref. }

දිනය / திகதி / Date } 2022.12.22

චක්‍රලේඛ අංකය :- 39/2022

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරු,
සියලුම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරු,
සියලුම කොට්ඨාශ භාර නි.අ.අ./ ස.අ.අ.වරු,
විදුහල්පතිවරුන්,

<u>දීප ව්‍යාප්තව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සති පාසල වැඩසටහන</u>

පාසල් සිසුන් සඳහා 'සතිමත් බව හඳුන්වාදීම' (Mindfulness) අරමුණු කර ගනිමින් ගරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යතුමා විසින් ඉදිරිපත් කළ අමාත්‍ය මණ්ඩල සංදේශයට 2022.12.12 වන දින අනුමැතිය ලැබී ඇත.

ඒ අනුව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මඟින් දීප ව්‍යාප්තව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සති පාසල වැඩසටහන සියලුම පාසල් සිසුන්ට පොදුවේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වන සුවිශේෂී වැඩසටහනකි.

එහි නියමු ව්‍යාපෘතිය 2023.01.04 දින සිට සෑම බදාදා දිනකම පෙ.ව. 7.30 සිට පෙ.ව. 7.40 දක්වා දින 12ක් (විනාඩි 10 ක කාලයක්) තුළ සියලුම පාසල්වල ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

සති පාසල වැඩසටහනේ ප්‍රමුඛ අරමුණ වන්නේ "සතිමත් බව පිහිටුවීමයි". සතිමත් බව දීර්ඝකාලීනව අභ්‍යාස කිරීම තුළින් අත්වන ප්‍රතිලාභ බොහෝ වේ. එනම් ස්වයං සංවේදිතාව වර්ධනය,ආවේගශීලී බව පාලන හැකියාව,අවධානය හා මතක ශක්තිය වර්ධනය,අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව ඉහළ යාම,දරා ගැනීමේ ශක්තිය දියුණු වීම,ඉවසීම,අනුකම්පාව,කරුණාව සහ සහකම්පනය වර්ධනය වීම තුළ අධ්‍යාපනයේ දී අවධානය රඳවා ගැනීමේ හැකියාව,ක්‍රීඩා කටයුතුවල දී ද අන්‍යොන්‍ය ගරුත්වය රකිමින් ජය පරාජය සමව දරා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වීම,එදිනෙදා ජීවිතය තුළ දී අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම සහ අනෙකුත් කටයුතුවල දී ද සුහදශීලීව මෘදු ගුණයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ. සති පාසල වැඩසටහන අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සියලුම ආගම්වල පූජක මණ්ඩලයකින් යුක්ත සර්වාගමික කමිටුවක් මඟින් අධීක්ෂණය කරනු ලැබේ.

'සතිමත් බව පිහිටුවීම' වැඩසටහන සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා සියලු පළාත්/කලාප අධ්‍යක්ෂවරුන්, කොට්ඨාශ භාර නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්, සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් හා විදුහල්පතිවරුන් කටයුතු කළ යුතුය. එසේම විදුහල්පතිවරුන් විසින් මෙම ව්‍යාපෘතිය භාරව කටයුතු කිරීම සඳහා සෑම පාසලකම එක් සමාන්තර ශ්‍රේණියකට ගුරුවරයෙකු බැගින් නම් කර වගකීම් පැවරීම තුළින් මෙම වැඩසටහන සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. නියමු ව්‍යාපෘතිය යටතේ සියලු පාසල් සිසුන් මේ සඳහා සහභාගී විය යුතු අතර ගුරුවරුන්, විදුහල්පතිවරුන්ට ද එම අවස්ථාවේදී සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ අභ්‍යාසවල නිරත විය හැකිය. එම අභ්‍යාස රූපවාහිනී නාලිකා සහ ශ්‍රී ලංකා ගුවන් විදුලි සේවය මඟින් විකාශනය කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ. එමෙන්ම, නිවසේ සිටින දෙමාපියන්ටද වැඩසටහන සඳහා සහභාගී විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමට ද විදුහල්පතිවරුන් විසින් කටයුතු කළ යුතුය. නියමු ව්‍යාපෘතිය යටතේ බදාදා දින 12ක් අභ්‍යාස කළ යුතු අතර එහි දී හඳුන්වා දෙන අභ්‍යාසය පාසලේ දී හා නිවසේ දී නැවත නැවත පුරුදු කිරීම තුළින් සතිමත් බව දියුණු වීමට හේතු වේ. විදුහල්පති එකඟතාව මත නියමු ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක වන දිනයට අමතරව සතියේ අනෙක් දිනවල ද පාසලේ දී නැවත අභ්‍යාස කිරීම සිදුකළ හැකි වේ.

ගරු අමාත්‍යතුමා / கௌரவ அமைச்சர் / Hon. Minister } +94112784832 | +94112784825 | minister.education@moe.gov.lk

ලේකම් / செயலாளர் / Secretary } +94112784811 | +94112785162 | secretary.education@moe.gov.lk

එසේම, "සතිමත් බව පිහිටුවීම" වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා නියමු ව්‍යාපෘතිය යටතේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත වැඩසටහන් 12කි. එය ඇමුණුම 01 පරිදි වේ. වැඩසටහන සඳහා උපදෙස් ඇමුණුම 02 හි සඳහන් කර ඇත.

එම වැඩසටහන් https://www.satipasala.org/mindfulness-for-school-student/ සබැඳිය මඟින් (link) ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන ලෙස ද දන්වමි. එමෙන්ම www.moe.gov.lk අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් ද ඉහත සබැඳිය (link) ලබා ගත හැකිය.

මෙම නියමු ව්‍යාපෘතිය නියාමනය කිරීමේ වගකීම සියලු පළාත්, කලාප අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත පවරමි. 'සතිමත් බව පිහිටුවීම' වැඩසටහන තුළින් දැයේ දරුවන්ගේ සදාචාරාත්මක අභිවෘද්ධිය උදෙසා ඔබ දක්වන සහාය අතිශයින් අගය කරමි.

එම්.එන්.රණසිංහ
ලේකම්,
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

පිටපත් :-

01. පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්
02. පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
03. අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ,ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
04. විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්,විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
05. අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
06. අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ කොමසාරිස්
07. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ,ජාතික පාසල්

(01–07) කරු.දැ.ගැ.ස.

දීප ව්‍යාප්තව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සති පාසල වැඩසටහන යටතේ සතිමත් බව පුහුණු කරන ආකාරය

කාලය විනාඩි 10 (පෙ.ව.7.30 - පෙ.ව.7.40)

සතියේ සෑම බදාදා දිනකම දින 12 ක නියමු ව්‍යාපෘතිය

දවස 1

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම ; සති පාසල සංකල්පය සහ සතිමත් බව.

විනාඩි 4 - වර්තමාන මොහොතේ සිටීම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම

දවස 2

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- සතිමත්ව හිඳගැනීම.

විනාඩි 4 - සතිමත්ව හිඳගැනීමේ සරල මූලික ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 3

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- සතිමත්ව ඇවිදීම.

විනාඩි 4 - සතිමත්ව ඇවිදීමේ සරල මූලික ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දිනය 4

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම.

විනාඩි 4 - එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීමට අදාල මූලික ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 5

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම.

විනාඩි 4 - සති ක්‍රීඩා මූලික ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 6

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- තව දුරටත් වර්තමාන මොහොතේ සිටීම දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 -. වර්තමාන මොහොතේ සිටීම, දෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 7

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- තව දුරටත් සතිමත්ව හිඳගැනීම දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 - සතිමත්ව හිඳගැනීම, දෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 8

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- තව දුරටත් සතිමත්ව ඇවිදීම දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 - සතිමත්ව ඇවිදීම, දෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 9

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- තව දුරටත් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 - එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම, දෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 10

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- තව දුරටත් සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම.

විනාඩි 4 - සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම, දෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 11

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- වර්තමාන මොහොතේ සිටීම තව දුරටත් දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 - වර්තමාන මොහොතේ සිටීම, තෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - ඊළඟ දිනයට සූදානම් වීම.

දවස 12

විනාඩි 5 - හැඳින්වීම:- සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම තව දුරටත් දියුණු කිරීම.

විනාඩි 4 - සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම, තෙවන ක්‍රියාකාරකම.

විනාඩි 1 - දිගින් දිගටම සතිමත් බව පුරුදු කිරීමට උපදෙස් දීම.

ඇමුණුම 02

<u>පාසල් සිසුන් සඳහා සතිමත් බව පුහුණු කිරීම වැඩසටහන සඳහා උපදෙස්</u>

පෙ.ව. 7.30 වන විට සියලුම සිසුන් පන්ති කාමරයේ හෝ පහසු තැනක හිඳගෙන සිටීමට සලස්වා වැඩසටහන ඇසීමට හෝ නැරඹීමට සුදුසු පරිසරය සකස් කර දෙන්න.

(වැඩසටහන පැවැත්වෙන සෑම දිනකම)

මෙම වැඩසටහනට විදුහල්පතිවරයා සහ සියලු ගුරුවරුන් පාසල් සිසුන් සමඟ එක්ව සහභාගී වීම ඉතා වැදගත් වේ.

වැඩසටහන සජීවීව ග්‍රහණය කිරීමට අපහසුතා වෙතොත් එදිනට නියමිත විනාඩි 10 ක ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය පටය satipasala.org වෙබ් අඩවියට පිවිස කල් ඇතිව බාගත කළ හැකිය.එය සිසුන්ට ඇසීමට සළස්වන්න. එසේ බාගත කර ඇසීමට සැලැස්වීමේදී සියලු වැඩසටහන් දී ඇති අනුපිළිවෙල අනුගමනය කරමින් සිසුන් සඳහා අභ්‍යාස කරවීම සිදු කළ යුතු වේ.

සතිමත් බව පිළිබඳව මෙම වැඩසටහනින් ලැබෙන පණිවිඩ හා ක්‍රියාකාරකම් නිරන්තර පුහුණුවකට හුරු කිරීමට සිසුන් යොමු කිරීම හා උනන්දු කරවීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා ගුරුවරුන්ට උපදෙස් ලබා දිය යුතුය.

මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී විදුහල්පතිවරුන් තම පාසල සතු පහසුකම් අනුව සුදුසු ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් වඩාත් ඵලදායී ලෙස පාසල් සිසුන්ට සතිමත් බව පිහිටුවීමට කටයුතු කරන මෙන් වැඩිදුරටත් කාරුණිකව දන්වමි.

(වැඩිදුර තොරතුරු satipasala.org වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක.)

විමසීම:- 0777157360 - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ,ආගමික හා සාරධර්ම.

0773712373- සතිපාසල පදනම

0777274414- සතිපාසල පදනම