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 අංකය / எனது இல. / My Ref. ED/01/11/10/01/05-01 ඔබේ අංකය / உமது இல. / Your Ref. දිනය / திகதி / Date 2022.12.22

சுற்றிக்கை இலக்கம் :- 39/2022

சகல மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்,

சகல வலயக் கல்விப் பணிக்காளர்கள்,

சகல கோட்டங்களுக்கும் பொறுப்பான பி.க.ப./ உ.க.ப.

அதிபர்கள்

<u>நாடளாவிய ரீதியில் செயல்படுத்தப்படும் விழிப்புணர்வு பாடசாலை செயற்றிட்டம்</u>

பாடசாலை மாணவர்கள் தொடர்பாக 'விழிப்புணர்வை' அறிமுகப்படுத்தலை நோக்காகக் கொண்டு கல்வி அமைச்சரினால் முன்வைக்கப்பட்ட அமைச்சரவை விஞ்ஞாபனத்திற்கு 2022.12.12 ஆம் திகதி அனுமதி கிடைத்துள்ளது

அதன் பிரகாரம் கல்வி அமைச்சின் மூலமாக நாடளாவிய ரீதியில் செயல்படுத்தப்படும் விழிப்புணர்வு பாடசாலை செயற்றிட்டம் அனைத்து பாடசாலை மாணவர்களுக்கு பொதுவாக செயல்படுத்தக்கூடிய ஒரு தனித்துவமான செயற்றிட்டமாகும்

அதன் முன்னோடி நிகழ்வு 2023.01.04 ஆம் திகதி முதல் ஒவ்வொரு புதன் கிழமையும் மு.ப. 7.30 முதல் மு.ப.7.40 வரை 12 நாட்கள் (10 நிமிடங்கள்) அனைத்து பாடசாலைகளிலும் செயல்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு பாடசாலை செயற்றிட்டத்தின் முதன்மை குறிக்கோளானது "நிலையான தன்மையில் அமர்த்தலாகும்" நிலையான தன்மையின் நீண்டகால பயிற்சியினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் அளப்பரியதாகும்..ஆளுமையுடன் கூடிய ஞாபக சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையுடன் கனிவான மற்றும் மென்மையான நபராக செயல்படும் திறனை வழங்குவதால் இந்த செயற்றிட்டம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இந்த செயற்றிட்டம் கல்வி அமைச்சின் அனைத்து மதங்களை சேர்ந்த மதகுருமார்களை கொண்ட சர்வமத குழுவொன்றினால் மேற்பார்வை செய்யப்படும் அதாவது, சுய விழிப்புணர்வு, மனக்கிளர்ச்சிளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன், கவனம் மற்றும் நினைவாற்றலின் வளர்ச்சி, சவால்களை சமாளிக்கும் திறன் அதிகரித்தல், பொருமை, இரக்கம், கருணை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை மேம்பாடு, கல்வியில் கவனத்தை செலுத்தல், விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் பரஸ்பர கௌரவத்தை பாதுகாத்து வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் சமமாகத் தாங்கிக்கொள்ளும் திறனின் வளர்ச்சி, அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கொருவர் உறவுகளை பேணுதல், மற்றும் பிற செயுற்பாடுகளை நட்பாகவும் மென்மையாகவும் கையாளும் திறன் உருவாகின்றது. விழிப்புணர்வு பாடசாலை செயற்றிட்டம் கல்வி அமைச்சின் அனைத்து மதங்களை சார்ந்த மதகுருமார்களைக் கொண்ட குழுவால் மேற்பார்வைச் செய்யப்படுகின்றது.

"நிலையான தன்மையில் அமர்த்தல்" நிகழ்வை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்வதற்காக சகல மாகாண/வலய பணிப்பாளர்கள், கோட்டங்களுக்கு பொறுப்பான பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர்கள், உதவி கல்விப் பணிப்பாளர்கள் மற்றும் அதிபர்கள் செயல்பட வேண்டும். அதன்போது, அதிபர்களால் இந்த செற்றிட்டம் பொறுப்பேற்று நடவடிக்கை மேற்கொள்வதற்காக சகல பாடசாலைகளிலும் ஒரு சமாந்தர

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

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

தரத்திற்கு ஒரு ஆசிரியர் என பெயரிட்டு பொறுப்புகளை ஒப்படைப்பதின் மூலமாக இந்த செயற்றிட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு இயலும். முன்னோடி செயற்றிட்டத்தின் கீழ் அனைத்து பாடசாலை மாணவர்கள், இது தொடர்பாக பங்கேற்கபடுவதுடன், ஆசிரியர்கள், மற்றும் அதிபர்களுக்கும் அச்சர்ந்தப்பத்தில் நிலையான தன்மையை பயிற்றுவிக்கும் நிகழ்வில் ஈடுபடலாம். அந்த பயிற்சிகள் தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி சேவையின் ஊடாக ஒளிபரப்பப்படுவதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அத்துடன் வீட்டில் உள்ள பெற்றோர்களுக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் பங்கேற்க முடிவதுடன், அது தொடர்பில் பெற்றோர்களை அறிவுறுத்துவதற்கு அதிபர்கள் செயல்பட வேண்டும். முன்னோடி செயற்றிட்டத்தின் கீழ் 12 புதன்கிழமைகள் பயற்சி செய்ய வேண்டியதுடன், அறிமுகப்படுத்தப்படும் பயிற்சியினை பாடசாலையில் மற்றும் வீட்டில் தொடர்ந்து பயற்சி செய்வதன் மூலம் நிலையான தன்மையின் வளர்ச்சி மிகவும் வெற்றிகரமாக அமையும். அதிபரின் ஒப்புதலின் கீழ் முன்னோடி செயற்றிட்டம் செயல்படும் திகதிக்கு மேலதிகமாக கிழமையின் இதர நாட்களிலும் பாடசாலையில் மீண்டும் பயிற்சி பெறுதலை மேற்கொள்ள முடியும்.

அத்துடன், “நிலையான தன்மையில் அமர்த்தல்” செயற்றிட்டத்தை வெற்றியடைய செய்வதற்காக முன்னோடி நிகழ்வுகளின் கீழ் செயல்படுத்துவதற்குரிய நிகழ்ச்சிகள் 12 ஆகும். அது இணைப்பு 1 இன் படி அமையும். செயற்றிட்டங்கள் தொடர்பான ஆலோசனை இணைப்பு 2 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

இந்த நிகழ்வுகள் https://www.satipasala.org/mindfulness-for-school-student/ இணைப்புடன் (link) பெற்றுக்கொள்வதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறு. அத்துடன் www.moe.gov.lk கல்வி அமைச்சின் வலைத்தளத்திற்கு நுழைவதனாலும், மேற்படி இணைப்பை link பெற்றுக்கொள்ளலாம்

இந்த முன்னோடி வேலைத்திட்டததின் ஒழுங்குமுறை பொறுப்பினை சகல மாகாண, வலய பணிப்பாளர்களிடம் ஒப்படைக்கின்றேன். “நிலையான தன்மையில் அமர்த்தல்” செயற்றிட்டத்தின் மூலமாக நாட்டின் சிறார்களின் தார்மீக முன்னேற்றத்திற்காக நீங்கள் வழங்கும் ஒத்துழைப்பினை மிகவும் மதிக்கின்றேன்.

எம்.என்.ரணசிங்க

செயலாளர்,

கல்வி அமைச்சு

பிரதிகள்:-

01 மாகாண முதன்மை செயலாளர்கள்
02 மாகாண கல்விச் செயலாளர்கள்
03 பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய கல்வி நிறுவகம்
04 பரீட்சை ஆணையாளர், பரீட்சைத் திணைக்களம்
05 கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்
06 கல்வியியற் கல்லூரி ஆணையாளர்
07 கல்விப் பணிப்பாளர், தேசிய பாடசாலை,

த.அ.கொ.

இணைப்பு 01

நாடளாவிய ரீதியில் செயல்படுத்தப்படும் விழிப்புணர்வு பாடசாலை செயற்றிட்டத்தின் கீழ் நிலையான தன்மையை பயிற்றுவிக்கும் விதம்

நேரம் 10 (மு.ப..7.30 – மு.ப.7.40)

கிழமையின் ஒல்வொரு புதன்கிழமையும் 12 நாட்கள் முன்னோடி செயற்றிட்டம்

முதல் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம் விழிப்புணர்வு கருத்தாக்கம் மற்றும் நிலையான தன்மை

4 வினாடிகள் - சமகால நிலையில் வீற்றிருப்பது.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

2 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம்:- நிலையான தன்மையில் அமர்ந்திருந்தல்.

4 வினாடிகள் நிலையான தன்மையில அமரும் அடிப்படை செயற்பாடுகள்

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

3 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம்:- நிலையான தன்மையில் நடந்து செல்தல்.

4 வினாடிகள் - :- நிலையான தன்மையில் நடந்து செலலும்

.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

4 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம்:- கிழமைய்யில் அன்றாட செயல்களில் ஈடுபடுதல் .

4 வினாடிகள் - அன்றாட செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான அடிப்படை செயற்பாடுகள்.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

5 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் அறிமுகம்:- நிலையான தன்மையுடனான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் மற்றும் பயிற்றுவித்தல்

4 வினாடிகள் நிலையான விளையாட்டுகளின் அடிப்படை செயற்பாடுகள்

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

6 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் அறிமுகம்:- மேலும் சமகால நிலையில் இருத்தலை வளர்ச்சியடைய செய்தல்.

4 வினாடிகள் -. சமகால நிலையில் இருத்தலை, இரண்டாவது செயற்பாடு.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

7 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம்:- மேலும் விழிப்புணர்வுடன் அமர்தலை மேம்படுத்தல்

4 வினாடிகள் - நிலையான தன்மையுடன் அமர்தல், இரண்டாவது செயற்பாடு

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல

8 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் அறிமுகம்:- மேலும் நிலையான தன்மையில் நடந்து செல்தலை மேம்படுத்தல்

4 வினாடிகள் - நிலையான தன்மையில் நடந்து செல்தல், இரண்டாம் செயற்பாடு.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

9 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் - அறிமுகம:- மேலும் அன்றாட கடமைகளில் ஈடுபடுதலை மேம்படுத்தல்

4 வினாடிகள் - அன்றாட கடமைகளில் ஈடுபடுதல், இரண்டாம் செயற்பாடு.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

10 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் அறிமுகம்:- மேலும் நிலையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு நிலையான தன்மையை பயிற்றுவித்தல்

4 வினாடிகள் - நிலையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு நிலையான, தன்மையை பயிற்றுவித்தல இரண்டாம் செயற்பாடு

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

11 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் -அறிமுகம்:- சமகால நிலையில் வீற்றிருத்தலை மேலும் மேம்படுத்தல்

4 வினாடிகள் - சமகால நிலையில் வீற்றிருத்தல், மூன்றாம் செயற்பாடு.

1 வினாடி - மறுநாளைக்கு ஆயத்தமாகுதல்

12 ஆம் நாள்

5 வினாடிகள் அறிமுகம்:- நிலையான தன்மையில் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலை மேலும் மேம்படுத்தல்

4 வினாடிகள - நிலையான தன்மையில் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், மூன்றாம் செயற்பாடு

1 வினாடி - தொடர்ந்து திலையான தனட்மையை பயிற்றுவிப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கல்.

இணைப்பு 02

<u>பாடசாலை மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வை பயிற்றுவிக்கும் செயற்றிட்டத்திற்கான ஆலோசனைகள்</u>

மு.ப. 7.30 மணியாகும் போது சகல மாணவர்களும் வகுப்பறையில் அல்லது வசதியான இடத்தில் அமர்ந்திருக்கச் செய்து நிகழ்ச்சியை செவிமடுப்பதற்கு அல்லது பார்ப்பதற்குரிய சூழலை ஒழுங்கமைத்து வழங்கவும்.

(நிகழ்ச்சி நடைபெறும் ஒவ்வொரு நாளும்)

இந்த நிகழ்வில் பாடசாலை அதிபர் மற்றும் அனைத்து ஆசிரியர்களும் மாணவர்களுடன் இணைந்து பங்கேற்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

நிகழ்வை நேரடியாக உள்வாங்குவது கடினமாக இருந்தால் அன்றைய தினத்திற்குரி 10 நிமிடங்களைக் கொண்ட ஆடியோ காட்சியை satipasala.org வலைத்தளத்தில் இருந்து நேரத்துடன் பதிவிறக்கம் செய்துக் கொள்ளலாம். அதை மாணவர்களுக்கு கேட்கச் செய்யவும். அவ்வாறு பதிவிறக்கப்பட்டு செவிமடுக்கும்போது அனைத்து நிகழ்ச்சிகளும் வழங்கப்பட்ட தொடரொழுங்கின் படி மாணவர்களுக்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு தொடர்பான இந்த செயற்றிட்டத்தின் மூலமாக பெறக்கூடிய செய்திகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை தொடர்ச்சியாக பயிற்சி பெறுவதற்கு மாணவர்களை ஆர்வப்படுத்துவது மிகவும் முகட்முக்கியமாகும். அதற்காக ஆசிரயர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.

“நிலையான தன்மையில் அமரச்செய்தல்” செயற்றிட்டத்தை அமுல்படுத்தும்போது அதிபர்கள் தமது பாடசாலையில் உள்ள வசதிகள் பிரகாரம் பொருத்தமான முறைமையொன்றை பின்பற்றி திகவும் விலைத்திறனுடன் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு “நிலையான தன்மையில் அமரச்செய்தல்”பின்பற்றுவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளுமாறு தயவுடன் அறியத்தருகின்றேன்.

(மேலதிக விபரங்கள் satipasala.org வலைத்தளத்தில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்)

தோடர்பு கொள்ளவும்:- 0777157360 – பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர், சமய மற்றம் விழுமியம்

0773712373 – விழிப்புணர்வு அறக்கட்டளை

0777274414 - விழிப்புணர்வு அறக்கட்டளை