‘Clean Sri Lanka’ ජාතික වැඩසටහනට සමගාමී ව පාසල් මට්ටමින් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් සංග්‍රහය

අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

(සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන අංශය)

සියලු ම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්,
සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්,
සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියලු ම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියලු ම කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියලු ම රජයේ පාසල් විදුහල්පතිවරුන් හා රජයේ අනුමත පෞද්ගලික පාසල්වල ප්‍රධානීන්,
සියලු ම කෘත්‍යාධිකාරී ස්වාමීන් වහන්සේලා/ පරිවේණාධිපති/ආයතනාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේලා,

<u>'Clean Sri Lanka' ජාතික වැඩසටහනට සමගාමී ව පාසල් මට්ටමින් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් සංග්‍රහය</u>

1. **'Clean Sri Lanka' ජාතික වැඩසටහන** ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දීමේ මූලික අභිප්‍රාය වන්නේ, පාරිසරික තිරසරභාවය ඉහළ නැංවීම, නාස්තිය අවම කිරීම සහ සදාචාරාත්මක වටිනාකම් ශක්තිමත් කිරීම අරමුණු කර ගත් වැඩසටහන් දිප ව්‍යාප්ත ව ක්‍රියාත්මක කිරීම යි. පවිත්‍ර හා හරිත පරිසරයක් තුළ වඩා තිරසර අනාගතයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා පැහැදිලි දැක්මක් සහිත ව ක්‍රියා කිරීමත් කායික හා මානසික වශයෙන් නීරෝගී පුරවැසියකු බවට පත් වීමට අවශ්‍ය සවිබල ගැන්වීම සිදු කිරීමත් සහ සදාචාරාත්මක වගකීම සඳහා උර දිය හැකි ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අඩිතාලම දැමීමත් මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රමුඛ අරමුණු වේ. ඒ අනුව සදාචාරාත්මක සමාජයක් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම සහ ඒ උදෙසා කැපවීම සියලු රජයේ සහ පෞද්ගලික ආයතන මෙන් ම සියලු ම ප්‍රජාවගේ සමාජ වගකීමකි.
2. මෙවැනි සමාජයක් බිහි කර ගැනීම උදෙසා චර්යාත්මක වෙනසක් සිදු කර ගැනීමට මූලික අඩිතාලම දැමිය හැකි වන්නේ පාසල් පද්ධතිය තුළ මෙම වැඩසටහන සක්‍රිය ව ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළිනි. ඒ අනුව සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන පද්ධතියේ පාසල් සහ පිරිවෙන්වල **'Clean Sri Lanka'** වැඩසටහන යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීමට අදාළ මග පෙන්වීම ලබා දීම සඳහා මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය නිකුත් කෙරේ.
3. අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළ *'සතුට සපිරි පාසලක්'* යන තේමාව මුල්කර ගනිමින් **'Clean Sri Lanka'** වැඩසටහන මෙහෙයවනු ලබන අතර මෙය ජාතියේ සාරධර්ම පෝෂණය කරන, සමාජමය වටිනාකම් ඇතුළත් සහ පරිසර හිතකාමී අධ්‍යාපන පරිසරයක් පෝෂණය කිරීම අරමුණු කරගත් පරිවර්තනීය වැඩසටහනකි. පුද්ගල හා සමාජ සංවර්ධනයට අවශ්‍ය පදනම සකසන මූලික අඩිතාලම දමනු ලබන පාසල තුළ පිවිතුරු, ආදරණීය සුරක්ෂිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් මගින් ප්‍රීතිමත්, නිර්මාණශීලී, විනය ගරුක කුසලතා සපිරි උද්‍යෝගීමත් පාසල් ප්‍රජාවක් නිර්මාණය කිරීම මෙම වැඩසටහනේ අපේක්ෂාව යි.
4. උක්ත චර්යාත්මක වෙනස ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කර ගත් සංස්කෘතියක් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම ඉලක්ක කර ගනිමින් මෙම වැඩපිළිවෙල දියත් කෙරේ.

5. **මෙම වැඩසටහනේ අරමුණු පහත පරිදි වේ.**

5.1 පාරිසරික සංවේදී බවින් යුතු වගකීම් සහගත උද්‍යෝගීමත් සිසු පිරිසක් නිර්මාණය කිරීම.

5.3 පාසල සුරක්ෂිත සහ පිවිතුරු ඉගෙනුම් පරිසරයක් සහිත ස්ථානයක් බවට පරිවර්තනය කිරීම.

5.3 නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සහිත සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට සහතික කිරීම.

5.4 වගවීම සහ විනිවිදභාවය තහවුරු කිරීම මගින් විශ්වසනීය පාසල් පරිපාලනයක් ස්ථාපිත කිරීම.

6 2025 වර්ෂයේ පෙබරවාරි මාසයේ සිට මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමට අදාළ මාර්ගෝපදේශ මේ යටතේ ඉදිරිපත් කර ඇත.

7 'Clean Sri Lanka' ජාතික වැඩසටහනට අදාළ ප්‍රධාන කුළුණු ලෙස සැලකෙන **සමාජ, පාරිසරික සහ සදාචාරාත්මක** යන අංශවල තිරසර බව කෙරෙහි ප්‍රමුඛ අවධානය යොමු කරමින් සකස් කර ඇති මෙම වැඩපිළිවෙලෙ හි සමාරම්භය 2025 පෙබරවාරි මාසයේ සිදු කිරීමට සැලසුම් කර ඇත. මේ සඳහා පාසල් සිසුන් / පිරිවෙන් සිසුන්, ගුරුවරුන්, විදුහල්පතිවරුන්, නිලධාරීන්, කාර්ය මණ්ඩලය, දෙමාපියන් ඇතුළු සියලු ප්‍රජාවගේ ක්‍රියාකාරී සහභාගීත්වය සහ සහයෝගීතාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

8 අධ්‍යාපන පද්ධතිය සඳහා 'Clean Sri Lanka Month' නමින් මාසයක් මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන අතර ඊට අනුකූල ව යෝජිත පහත වැඩසටහන් 2025 පළමු පාසල් වාරය අවසන් වීමට ප්‍රථම සිදු කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම පාසලට යෝග්‍ය පරිදි සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය. එසේ ම මෙම වැඩසටහන සඳහා වාර්ෂික සැලැස්මක් සකස් කර තිරසර ව ඉදිරියට ක්‍රියාත්මක කිරීම සියලු ආයතන ප්‍රධානීන්ගේ වගකීමකි.

9 මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අදාළ ව **දෙමාපියන්ගෙන් මුදල් එකතු කිරීමක් සිදු නොකළ යුතු අතර** ප්‍රමුඛතාව අනුව හඳුනාගත්, පිරිවැයක් දැරීමට සිදුවන කටයුතු සඳහා අදාළ වියදම් වාර්ෂික වැය ඇස්තමේන්තුවලට ඇතුළත් කිරීමට කටයුතු කළ යුතු බව ද අවධාරණය කරමි.

10 Clean Sri Lanka සැමරුම් මාසයේ එක් එක් සතිය සඳහා යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් පාසලට ක්‍රියාත්මක කිරීමට පහසුකම් සහිත අංග තෝරා ගැනීමට පාසල් මෙහෙයුම් කමිටුව විසින් කටයුතු කළ යුතු ය.

'Clean Sri Lanka Month' සඳහා යෝජිත ක්‍රියාකාරකම්

පළමු සතිය

තේමාව - 'ක්‍රියාවෙන් පෙරමුණ ගනිමු- වගකීමෙන් වැඩ කරමු'

1. Clean Sri Lanka සැමරුම් මාසය සහ සමස්ත වැඩසටහන පිළිබඳ ව සිසුන්, අධ්‍යයන සහ අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීම.
2. ප්‍රතිඥාව ලබා දීම (ඇමුණුම -1)
3. පාසල් මට්ටමේ Clean Sri Lanka මෙහෙයුම් කමිටුව පත් කිරීම.
(කමිටු සාමාජිකයින්: විදුහල්පති,නියෝජ්‍ය/සහකාර විදුහල්පති, ගුරුවරයෙක්, අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙක්, සිසුන් හතර දෙනෙක් (ප්‍රාථමික පාසලක් නම් - 4 ශ්‍රේණියේ සිසුන් දෙදෙනෙක් සහ 5 ශ්‍රේණියේ සිසුන් දෙදෙනෙක් / ද්විතීයික අංශ සහිත පාසලක් නම් 9 ශ්‍රේණියෙන් ඉහළ පන්ති වල සිසුන් හතර දෙනෙක්)
4. කාර්ය කමිටුවක් පත් කිරීම - සනීපාරක්ෂක සහ පවිත්‍රතා ගැටලු හඳුනාගැනීම සඳහා පාසල පරිශ්‍රයේ විශාලත්වය අනුව සිසුන්, ගුරුවරුන්, අනධ්‍යන කාර්ය මණ්ඩලය නියෝජනය කරන කාර්ය කමිටුවක් පත් කිරීම සහ එහි නායකත්වය සඳහා සුදුසු ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුවෙකු / සිසුවියක පත් කිරීම.
5. 'ක්‍රියාවෙන් පෙරමුණ ගනිමු- වගකීමෙන් වැඩ කරමු' යන තේමාවට අදාළ ව අභිප්‍රේරණ කෙටි දෘශ්‍ය පටයක් (Motivational Video clip) සිසුන්ට නැරඹීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
6. 'ක්‍රියාවෙන් පෙරමුණ ගනිමු- වගකීමෙන් වැඩ කරමු' යන තේමාව පිළිබඳ මිනිත්තු 5ක අභිප්‍රේරණ කථාවක් ශ්‍රවණය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසීම.
7. දෛනික කාර්යයන්වල නිරත වෙමින් පාසලේ සනීපාරක්ෂක සහ පවිත්‍රතා ගැටලු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය කාර්ය කමිටු විසින් ආරම්භ කිරීම.
8. අවසාන ඉදිරිපත් කිරීම / ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව කණ්ඩායම් නායකයා විසින් කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් දැනුවත් කිරීම සහ අවසාන ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් / ක්‍රියාකාරකම් තෝරාගෙන, ඉදිරිපත් කිරීමට යෝග්‍ය පරිදි සකස් කිරීම. (පෝස්ටර් / ඩිජිටල් පෝස්ටර් / පවර්පොයින්ට් ඉදිරිපත් කිරීම් / විවාද / මණ්ඩල සාකච්ඡා / සම්මුඛ සාකච්ඡා / වීදි නාට්‍ය / වේදිකා නාට්‍ය / කෙටි චිත්‍රපට / නිර්මාණාත්මක සංදර්ශක පුවරු -ලිපි, චිත්‍ර, කවි, රචනා.. යනාදිය)
9. මෙහෙයුම් කමිටුව විසින් සංවිධානය කරන ලද රැස්වීමක දී සිසුන්ට අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම හා අනාවරණ අනුව ඉදිරි වාර්ෂික සැලැස්මට නව ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කිරීම.

දෙවැනි සතිය

තේමාව- 'පරිසර හිතකාමී පාසලෙන් අනාගත හරිත නායකයින් '

යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු ඇමුණුම 2හි ඇතුළත් කර ඇත.

1. **බලශක්ති විගණනය:** සිසුන් විසින් පන්ති කාමර තුළ දී බලශක්ති භාවිතය සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ සමීක්ෂණය කර බලශක්ති ඉතිරිකිරීමේ ක්‍රම යෝජනා කිරීම හා ඊට අදාළ සැලැස්මක් සකස් කිරීම.
2. **පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය**: 'ජලය සුරකිමු, බලශක්තිය සුරකිමු.' තේමාව යටතේ සිසුන් නිවසේ / පාසලේ ජලය සහ බලශක්තිය සංරක්ෂණය කිරීමේ මාර්ග ලැයිස්තුගත කරමින් පෝස්ටර් නිර්මාණය කර ඒවා ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
3. **අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීමේ මෙහෙයුම:** නිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා පාසල්වල වර්ණ කේත සහිත බඳුන් සකස් කිරීම සහ එම වැඩපිළිවෙල ශක්තිමත් කිරීම.
4. **ආරාධිත දේශනය:** දේශගුණික විපර්යාස සහ ජෛව විවිධත්වය කෙරෙහි අපද්‍රව්‍යවල බලපෑම ගැන සම්බන්ධ විශේෂඥ දැනුම සහිත සම්පත් පුද්ගලයෙකුගේ දේශනයට සවන්දීමට සිසුන් යොමු කිරීම.
5. **ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ව්‍යාපෘතිය:** ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි අපද්‍රව්‍ය නිවසින් ගෙන විත් එම ද්‍රව්‍යවලින් පරිසර හිතකාමී අත්කම් නිර්මාණය කිරීම හා ප්‍රදර්ශනයට අවස්ථාව ලබා දීම.
6. **රුක් රෝපණය:** පාසලේ/නිවසේ තෝරා ගත් සුදුසු ස්ථානයක දේශීය ශාකයක් රෝපණයට සිසුන් යොමු කිරීම. (සිසුන්ගේ උපන් දිනය නිමිත්තෙන් පැලයක් සිටුවීම හා නඩත්තු කිරීම සඳහා සැලසුම් කිරීම)
7. **පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය:** සිසුන් විසින් ආක්‍රමණික ශාක / වඳවීමේ තර්ජනයට ලක් ව ඇති ශාක අතරින් එක් විශේෂයක් ගැන පර්යේෂණ කර ආක්‍රමණික ශාක මගින් සිදුවන පරිසර හානි අවම කිරීම / වඳ වී යන ශාක ආරක්ෂා කිරීම සිදු කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ ව්‍යාපෘති වාර්තාවක් සකස් කිරීම.
8. **භූමිකා රංගන / වීදි නාට්‍ය**: 'පරිසරය පිළිබඳ දැනුවත් පුරවැසියකුගේ ජීවිතයේ දවසක්.'යන මැයෙන් රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථා සපයා දීම.
9. **ක්ෂේත්‍ර චාරිකාව:** ශ්‍රී ලංකාවේ කාබනික ගොවිපොළකට හෝ ප්‍රජා උද්‍යානයකට හෝ චාරිකාවක් සංවිධානය කිරීම.
10. **ව්‍යාපෘති සැලසුම් කිරීම:** පාසලේ කුඩා ගෙවත්තක් නිර්මාණය සඳහා සිසුන් විසින් සැලැස්මක් සකස් කිරීම.

තෙවැනි සතිය

තේමාව - 'විවිධත්වය අගයන ප්‍රියජනක පන්ති කාමරයක්'

1. පාසල් ආහාර සැපයීමේ වැඩසටහන සාමූහික ව සහ වඩා විධිමත් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම. (පාසල් ආහාර වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරන පාසල් සඳහා පමණක් අදාළ වේ.) - ඇමුණුම- 3
2. සිසුන්ගේ සාධන මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා පන්ති කාමර මට්ටමින් සහයෝගී ඉගෙනුම් ක්‍රම හඳුන්වා දීමට සුදුසු වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම. (කැපකරු ගුරු, කැපකරු සිසු වැනි..)
3. වාර පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල අනුව ඉහළ ම සාමාන්‍ය අගය වාර්තා කරන පන්තිය ඇගයීමට ලක් කිරීම වැනි ක්‍රමවේද හඳුන්වා දීම. (තනි තනි සිසුන්ගේ ඉහළ ම ලකුණු අගය කිරීමට වඩා පන්ති මට්ටමින් සාමූහික සාමර්ථ අගය කිරීම)
4. 'අප අතර විවිධත්වය අප ව ශක්තිමත් කරයි' යන මාතෘකාවෙන් සාමූහික බිතු සිතුවමක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කිරීම.
5. පන්ති කාමරය තුළ එකිනෙකාට උදව් කර ගත හැකි අවස්ථා ඇති කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම. (පන්ති කාමරය තුළ පොත්/ආහාර/වෙනත් පාසල් උපකරණ වැනි දේ සඳහා බැංකු ඇති කිරීම ආදිය)

සිව් වැනි සතිය

තේමාව - 'ක්‍රියාවෙහි සාධාරණත්වය සහ සෑම තීරණයක දී ම විනිවිදභාවය තුළින් විශ්වාසය ගොඩනැගීම'

1. පාසලේ විනය නීති මාලාව නැවත විමර්ශනය කර වත්මන් තත්ත්වවලට අනුරූප වන ලෙස යාවත්කාලීන කිරීම හා ඒ පිළිබඳ අදාළ සියලු පාර්ශ්ව දැනුවත් කිරීම.
2. Clean Sri Lanka වැඩසටහනට අදාළ ව පාසලේ පස් අවුරුදු සැලැස්ම හා වාර්ෂික ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සැලැස්ම සකස් කිරීම. (සියලු පාර්ශ්වකරුවන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් පළමු සතියේ යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් අංක 10 යටතේ ඉදිරිපත් කරන ලද අනාවරණ අනුව එම ගැටලු විසඳීමට හා අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් මේ සඳහා යෝජනා කළ හැකි ය.)
3. ශිෂ්‍ය පෞරුෂත්වය, නායකත්වය, සිසු කුසලතා සංවර්ධනයට ඉවහල් වන නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම.
4. සිසුන් යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් / අවස්ථා සඳහා (උදා- ශිෂ්‍ය නායක පත් කිරීම්, ක්‍රීඩා තරග, විවිධ ප්‍රසංග ආදියට තෝරා ගැනීම වැනි) තෝරා ගැනීමට ලක් කිරීමේ දී නිශ්චිත, සුදුසු නිර්ණායක සකස් කිරීම හා විනිවිදභාවයෙන් යුතු ව මෙම කටයුතු ඉටු කිරීමට හැකි වන පරිදි වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම.
5. අධ්‍යාපන නීතිය, චක්‍රලේඛ, ආයතන සංග්‍රහය, මුදල් රෙගුලාසි ආදිය පිළිබඳ අධ්‍යයන, අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම.
6. මෙම වැඩසටහන සඳහා සකස් කළ පස් අවුරුදු සැලැස්ම හා වාර්ෂික ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සැලැස්ම විධිමත් ව නියාමනය සඳහා නියාමන රාමුවක් සකස් කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, තොරතුරු වාර්තා කර තැබීම අදාළ පාර්ශ්ව වෙත ඉදිරිපත් කිරීම.

උක්ත වැඩපිළවෙලට අමතර ව පාසලේ වාර්ෂික ලිතෙහි ඇතුළත් වන සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලට (උදා : පාසලේ වාර්ෂික ක්‍රීඩා උත්සවය, වාර්ෂික විවිධ ප්‍රසංගය, ළමා පොළ, අවුරුදු උත්සවය, වෙසක් උත්සවය, නත්තල් උත්සවය ආදි..) 'Clean Sri Lanka' සංකල්පය ඇතුළත් කර සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩලය හා පාසල් ප්‍රජාව මෙම වැඩසටහන සමඟ නිරන්තරයෙන් සම්බන්ධ කරවන ලෙස දන්වන අතර පිවිතුරු ශ්‍රී ලංකාවක් උදෙසා මෙම සමාරම්භය සාර්ථක කර ගැනීමට ඔබගේ කැපවීම, උත්සාහය සහ සක්‍රිය දායකත්වය අගය කරමි.

නාලක කලුවැව

ලේකම්

2025.01.30

ඇමුණුම -1

Clean Sri Lanka

ශිෂ්‍ය ප්‍රතිඥාව

- අප ජීවත් වන සහ අප සැරිසරන පරිසරය සුරකිමින් පවිත්‍ර ව හා දැකුම්කලු ව පවත්වාගෙන යාමටත්
- දුප්පත් පොහොසත්, ඇති නැති, හැකි නොහැකි ආදී සියලු භේද පසෙකලා එකමුතුව එක්සත්ව සහෝදරත්වයෙන් බැඳී, පාසල සහ පන්ති කාමරය සියලු දෙනාට ම සුරක්ෂිත සහ සුවදායී ලෙස පවත්වා ගෙන යාමටත්
- සියලු ආගම් කෙරෙහි සහජීවනය පතුරවමින්, පාසල සහ මා ජීවත් වන පරිසරය තුළ පැවැත්වෙන සියලු ආගමික වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රිය ව දායක වන බවටත්
- ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ අනන්‍යතාව පිළිගනිමින් දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට ගරු කරමින් සොයුරු සොයුරියන්ට ආදර්ශවත් දිවි පැවැත්මක් තහවුරු කරන බවටත්
- පාසල තුළ හෝ මා ජීවත්වන පරිසරය තුළ හෝ කිසිවකු, කායික ව හෝ මානසික ව හෝ පීඩාවට ලක් නොකරන බවටත්, එවැනි ක්‍රියාවකට කිසිදු සහයක් නොදෙන බවටත්, එවැනි අවස්ථා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සහ එය වළක්වා ගැනීමට සියලු පියවර ගැනීමට නොපැකිළි ව කටයුතු කරන බවටත්
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකීමටත් එවැනි අවස්ථා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමටත්, වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරන බවටත්
- තීරණ ගැනීමේ දී සහ ගැටලු විසඳීමේ දී වගකීමෙන් හා වගවීමෙන් යුතු ව හෘද සාක්ෂියට එකඟ ව විනිවිදභාවයෙන් කටයුතු කරන බවටත්
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම් භාවිතයේ දී පිළිගත් ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමටත්, එය නැවත තව අයකුට භාවිත කළ හැකි වන ලෙස පවිත්‍ර ව තබා යාමටත්, එසේ නොවන අවස්ථා නිරීක්ෂණය වන විට ඒ සඳහා නිසි මඟ පෙන්වන්නකු ලෙස ක්‍රියා කරන බවටත්
- සැමවිට ම මා අතින් සිදු වූ වරදක් හෝ අතපසුවීමක් හෝ අන් අයකු පෙන්වා දෙන විට එය පිළිගනිමින්, පෙන්වා දුන් තැනැත්තාට ස්තුති කර, වරද නිවැරදි කර ගැනීමට කටයුතු කරන බවටත්
- අන් අයගේ යහපත් ක්‍රියා අගය කිරීමටත්, අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී දිරි ගැන්වීමට ක්‍රියා කරන බවටත්
- කායික ව හා මානසික ව නිරෝගී පුරවැසියකු වීමට අවශ්‍ය, සමබල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම සඳහා යහපත් චර්යා පවත්වා ගන්නා බවටත්
- අපේ රට, අපේ පාසල, අපේ නිවස, අපට ලබා දුන් අප්‍රමාණ සෙනෙහස හා දායාදය මහත් ගෞරවයෙන් අගය කරමින් ජීවිතය ජය ගන්නා බවටත් ගෞරව බහුමානයෙන් යුතු ව ප්‍රතිඥා දෙමි.

ඇමුණුම-2

තිරසර අනාගතයක් ගොඩනැගීම සඳහා දේශගුණික ක්‍රියාකාරකම්වලට මුහුණ දීම පාරිසරික සංරක්ෂණය සඳහා අනාගත පරපුර සවිබල ගැන්වීම

1. බලශක්ති විගණනය

බලශක්ති විගණනයේ දී පළමු ව පාසලේ විදුලි බල්බ හා විදුලි උපකරණ පිළිබඳ සංගණනයක් කළ යුතු ය. එහි දී විවිධ විදුලි උපකරණ වර්ග හා සංඛ්‍යාව එහි වොට් අගය හා දිනකට භාවිත කරන පැය ගණන හඳුනා ගැනීම සිදු කළ යුතු ය. පසු ව දෙවන පියවර ලෙස පාසල් විදුලි බිල පරීක්ෂා කිරීමෙන් මාසික විදුලි පරිභෝජනය මගින් පාසලේ දෛනික විදුලි පරිභෝජනය හා ඒක පුද්ගල විදුලි පරිභෝජනය සොයා ගත යුතු ය. එය මාසික ව සිදු කර පෙර මාසයට වඩා සලකනු ලබන මාසයේ දෛනික ඒක පුද්ගල විදුලි පරිභෝජනය අඩු කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

එමෙන් ම පාසලේ බලශක්ති සංරක්ෂණ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර පාසල තුළ භාවිත වන එක් එක් ශක්ති ප්‍රභව අනුව පරිභෝජනය කරනු ලැබූ ශක්ති ප්‍රමාණවල පරිභෝජන ප්‍රතිශත හා පාසල් ප්‍රජාව විසින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන CO_2 ප්‍රමාණය ද ගණනය කළ යුතු වේ. මෙහි දී සකසන ලද නිර්ණායකවලට අනුව පාසල් විදුලි බල්බ හා විදුලි බිල පිළිබඳ සංගණනයක් පවත්වා ගැනීම, විදුලි බිල ගණනය කිරීම, විදුලි බිල අඩු කර තිබෙන ප්‍රතිශතය, බලශක්ති සංරක්ෂණය සඳහා සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් ගණනය, දැනුවත් කිරීම් හා විකල්ප බල ශක්ති භාවිතය යන ක්‍රියාකාරකම් පාසල තුළ සිදු වන ආකාරය අධීක්ෂණය කළ යුතු ය.

මෙම බලශක්ති විගණන ක්‍රියාකාරකම්වලින් එක් දිනක් තුළ සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන පාසල් විදුලි බල්බ, උපකරණ පිළිබඳ සංගණනයක් සිදු කිරීම සුදුසු ය.

2.පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය

'ජලය සුරකිමු, බලශක්තිය සුරකිමු' යන තේමාව යටතේ නිවසේ ජලය හා බලශක්තිය සංරක්ෂණ කිරීමේ මාර්ග පිළිබඳ නිවසේ දී පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීමට යොමු කළ යුතු ය. එම පෝස්ටර් පාසල් ප්‍රජාව වෙත ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඉඩ සැලසිය යුතු ය. එමගින් බලශක්ති සංරක්ෂණය සඳහා පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කළ යුතු ය.

3.අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීමේ මෙහෙයුම

පාසල සඳහා අපද්‍රව්‍ය කළමණාකරණ ප්‍රතිපත්තියක් සකසා එම ප්‍රතිපත්තිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය. එහි දී පාසලේ ජනනය වන අපද්‍රව්‍ය වර්ගීකරණය, අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම සඳහා බඳුන් භාවිතය, එම බඳුන් නාමකරණය, නාමකරණය සඳහා සම්මත වර්ණ භාවිතය, පාසල් පරිශ්‍රය පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අඛණ්ඩ අධීක්ෂණය සඳහා වැඩ පිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු කළ යුතු ය. ඊට අමතර ව පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කළ යුතු අතර ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ කර මාසයකට හා මාස 6 කට පසු අපද්‍රව්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කර පාසල තුළ නොදිරන ද්‍රව්‍ය සඳහා ඒක පුද්ගල අපද්‍රව්‍ය ජනනය ගණනය කළ යුතු ය. ඒ අනුව මාසයෙන් මාසයට එම අගය අඩු කර ගැනීමට තවදුරටත් අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය විධිමත් කළ යුතු ය.

4.**නිර්මාණාත්මක වැඩමුළුව**

අපද්‍රව්‍ය කළමණාකරණයේ දී මෙම වෙන් කරන ලද අපද්‍රව්‍යවලින් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි ද්‍රව්‍යවලින් පරිසර හිතකාමී අත්කම් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු කළ යුතු අතර එම නිර්මාණ පාසල් ප්‍රජාවට ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ය.

5. **ආරාධිත දේශනය**

පාසල් ගුරුවරුන්/සිසුන් හා පාසල් ප්‍රජාව සඳහා දේශගුණික විපර්යාස හා ජෛව විවිධත්වය කෙරෙහි අපද්‍රව්‍යවලට බලපෑම් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සඳහා ක්ෂේත්‍රයේ විශේෂඥයකු මගින් දේශන පැවැත්වීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

6.**රුක් රෝපණය**

පාසල් සිසුන් හා ප්‍රජාව පාසල මගින් අවට පොදු ස්ථානවල හා ඔවුන්ගේ නිවෙස්වල රුක් රෝපණයට සුදුසු වැඩපිළිවෙලක් සකස් කළ යුතු ය. පාසල් පරිශ්‍රය තුළ රුක් රෝපණය සඳහා වෙන් කරනු ලබන ස්ථාන පිළිබඳ හා එම ශාක නඩත්තුව සඳහා අදාළ ශ්‍රේණි /සිසුන් නම් කර සැලැස්මක් සකස් කළ යුතු අතර පන්ති භාර/ අංශ භාර/ ගුරුවරුන්/ නියෝජ්‍යවිදුහල්පතිවරුන් මගින් මෙම වැඩ පිළිවෙල නියාමනය කළ යුතු ය.

7. **භූමිකා රංගනය /වීදි නාට්‍ය**

පාසල් ප්‍රජාව පරිසර සංරක්ෂණය සඳහා යොමු කිරීමට ආදළ දැනුවත් කිරීමක් ලෙස "පරිසරය පිළිබඳ දැනුවත් පුරවැසියකුගේ ජීවිතයේ දවසක්" යන තේමාව යටතේ භූමිකා රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට වැඩසටහනක් සකස් කළ යුතු ය.

8. **තිරසර කෘෂිකර්මාන්තය හා ආහාර සුරක්ෂිතාවේ වැදගත්කම**

පාසල් පරිශ්‍රය තුළ ගෙවත්තක් නිර්මාණය කිරීමට සැලසුමක් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් කෘෂිකර්මය හා ආහාර සුරක්ෂිතාවේ වැදගත්කම ප්‍රායෝගික ව ශිෂ්‍යයාට අවබෝධ කරවීම තුළින් ප්‍රයෝජන කුසලතා සංවර්ධනය කළ යුතුය.

9.**පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය**

නියමිත ආකෘතියට අනුව පර්යේෂණ යෝජනාවක් සකස් කර පර්යේෂණයක් සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව පාසල් සිසුන් දැනුවත් කළ යුතු ය. වඳවීමේ තර්ජනයට ලක්ව ඇති ජීවී විශේෂයක් පිළිබඳ පර්යේෂණයක් සිදු කර එය ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ව්‍යාපෘතියක් කිරීමට පාසල් සිසු කණ්ඩායම් කර ඒ සඳහා යොමු කර එම ව්‍යාපෘති අධීක්ෂණ කටයුතු සඳහා ගුරුවරුන් යොමු කළ යුතු ය.

ඇමුණුම- 3

<u>**පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ පෝෂණ වැඩසටහන**</u>

නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී හා දැනුමෙන් සන්නද්ධ දරු පරපුරක් දැයට බිහි කිරීම හා සැමට අධ්‍යාපනය ලබා දීම තහවුරු කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් පාසල් සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය නඟා සිටුවීම සඳහා 'පාසල් ආහාර වැඩසටහන' අඛණ්ඩ ව ක්‍රියාත්මක වේ. මෙමගින් පාසල් සිසුන්ගේ පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම හා ඔවුන්ගේ පාසල් පැමිණීම වර්ධනය, යහපත් ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය මගින් අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම් වර්ධනය කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙම පාසල් ආහාර වැඩසටහන තවදුරටත් ප්‍රවර්ධනය කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් සඳහා පන්තිභාර ගුරුවරයාගේ මූලිකත්වයෙන් හා අධීක්ෂණයෙන්, පිසින ලද ආහාර මනා ක්‍රමවේදයකට අනුකූල ව පාසල් සිසුන් වෙත නිසි පරිදි බෙදා හැරීම සම්බන්ධ වගකීම් සිසුන් වෙත පැවරීම සඳහා සිසුන් අතර සහයෝගිතාව වර්ධනය කිරීමත්, ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ ධනාත්මක ආකල්ප වර්ධනය කිරීම සිදු කිරීමට අපේක්ෂිත ය.

මේ සඳහා භාවිත කරන ක්‍රමවේදය යටතේ සියලු ම සිසුන් වෙත සම අවස්ථාව සහ වගකීම් බෙදී යන පරිදි පන්තිභාර ගුරුභවතාගේ මූලිකත්වයෙන් ආහාර බෙදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කළ යුතු අතර, ඒ සඳහා පහත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම සුදුසු බව යෝජනා කෙරේ.

1. දිනකට උපරිම සිසුන් 05කට වගකීම් පැවරෙන පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කිරීම.
2. කණ්ඩායමේ සිටින සිසුන් අතර ආහාර බෙදා හැරීමේ ක්‍රියාවලියේ විවිධ අවස්ථා කොටස් වශයෙන් වෙන් කර වගකීම් වෙන් වෙන් වශයෙන් පැවරීම.
    a. ආහාර බෙදා හැරීම සඳහා භාවිත කරන බඳුන්වල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
    b. නියමිත ආහාර ප්‍රමාණ මිනුම් කිරීම සඳහා උචිත ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම හා හඳුනා ගත් ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් සියලු සිසුන්ට නියමිත ආහාර ප්‍රමාණය ලැබෙන පරිදි ආහාර බෙදා හැරීම.
    c. ආහාර බෙදා හරින අවස්ථාවේ දී සුදුසු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද සහ පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
    d. අදාළ දිනට නියමිත ආහාර වට්ටෝරුව සහ නියමිත ප්‍රමාණ පිළිබඳ ව දෛනිකව සටහනක් තබා ගැනීම තුළින් නියමිත පෝෂණය සිසුන්ට ලැබෙන බවට තහවුරු කර ගැනීම.
    e. ආහාර බෙදා හැරීමේ දී සහ පරිභෝජනයේ දී නාස්තිය අවම කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම.
    f. ආහාර බෙදා හරින ස්ථානය සහ ආහාර පරිභෝජනය කරන ස්ථාන සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව සහ පිරිසිදු ව පවත්වා ගෙන යාමට කටයුතු කිරීම.
    g. ආහාර ගැනීමට පෙර මෙම ආහාරය සපයා දුන් සියලු දෙනා වෙත ගෞරවය හා කෘතඥතාව පළ කිරීමට අවස්ථාව දීම.
    h. ඉතිරිවන ආහාර සහ ඉඳුල් නියමිත පරිදි බැහැර කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම.
    i. ආහාර බෙදා හැරීමෙන් පසු අදාළ ස්ථානය පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සහ වගකීම අදාළ කණ්ඩායමට පැවරීම.
    j. ආහාර බෙදා හැරීමෙන් සහ පරිභෝජනයෙන් පසු ලැබෙන ප්‍රතිචාර සටහන් කිරීම සහ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම.
    k. සිසුන් දෛනික ව තමා ලබා ගත් ආහාර වේලෙහි පෝෂණය සම්බන්ධ ව පන්තිභාර ගුරුවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.
    l. නිවසේ දී ආහාර භාවිතයේ දී ද අධිපරිභෝජනය හා නාස්තිය අවම කරන ලෙස භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
    m. සුදුසු ආහාර පුරුදු වර්ධනය වන ආකාරයට ආහාර පරිභෝජනයට සිසුන් යොමු කිරීම.