අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සතුටු හෙටක් ගොඩනගන්න
ආයෙත් මං ඉස්කෝලෙට

සුවපත් මනසකින් අධ්‍යාපන මංපෙතට...
මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක්!

1 - 5 ශ්‍රේණි සඳහා
මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් සංග්‍රහය
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සතුටු හෙටක් ගොඩනගන්න ආයෙත් මං ඉස්කෝලෙට...

(මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් සංග්‍රහය)

විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ශාඛාව
කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල

උපදේශකත්වය හා මගපෙන්වීම

මහාචාර්ය කේ. කපිල. සී.කේ. පෙරේරා මයා	- ලේකම්	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
එල්.එම්.ඩී. ධර්මසේන මයා	- අතිරේක ලේකම් (පාසල්කටයුතු))	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

මෙහෙයවීම

එස්. ජී. සුබසිංහ මිය	- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන))	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
මානෙල් ගුණසිංහ මිය	- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සම්බන්ධීකරණය හා අධීක්ෂණය

අචිනි ඩී. බාලපටබැඳිගේ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ඉෂානි වෙත්තසිංහ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ආර්.එම්. චන්දිමා රත්නායකමිය	- සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
නිරෝෂා කන්නන්ගර මිය	- සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

විශේෂ සහය

වෛද්‍ය චමින්ද වීරසිරිවර්ධන මයා	- උපදේශක හා මනෝ චිකිත්සක	- මහනුවර මහ රෝහල
විශේෂඥ වෛද්‍ය එස්.ජී. ලොකුබාලසූරිය මිය	- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	- පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය
විශේෂඥ වෛද්‍ය පී. එම් . විජේවර්ධන මයා	- ළමා රෝග විශේෂඥ	- පළාත් මහ රෝහල කුරුණෑගල
අශෝකා පණ්ඩිතසේකර මිය	- හිටපු අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ආර්.කරුණාසිරි මයා	- හිටපු අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන))	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ලේඛක මණ්ඩලය

මානෙල් ගුණසිංහ මිය	- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
අචිනි ඩී. බාලපටබැඳිගේ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
වී.එන්.කේ. ගුණවර්ධන මිය	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- ගලෙන්බිඳුනුවැව අධ්‍යාපන කලාපය
පී.ඩී.ආර්. ප්‍රියදර්ශනී මිය	- ගුරු උපදේශක (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපය
ඩබ්.සුසිල් බර්නාඩ් මයා	- ගුරු උපදේශක (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- කැකිරාව අධ්‍යාපන කලාපය

සංස්කාරක මණ්ඩලය

විශේෂඥ වෛද්‍ය එස්.ඒ. ලොකුබාලසූරිය මිය	- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ	- පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය
අශෝකා පණ්ඩිතසේකර මිය	- හිටපු අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ආර්.කරුණාසිරි මයා	- හිටපු අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
එස්. ජී. සුබසිංහ මිය	- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
මානෙල් ගුණසිංහ මිය	- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
අචිනි ඩී. බාලපටබැඳිගේ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
නිලන්ත ගුණසේකර මයා	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍ය හාපෝෂණ)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ඉෂානි වෙත්තසිංහ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
පී.එල්.ඩී. තේජා පනාගොඩ මිය	- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශේෂ අධ්‍යාපන හා ශිෂ්‍යඋපදේශන)	- බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

ආර්. එම්. චන්දිමා රත්නායකමිය	- සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
වජිර වීරසිරි මයා	- සහකාර කළමනාකරු	- මනෝ සමාජයීය මධ්‍යස්ථානය, වයඹපළාත
වී.එන්.කේ. ගුණවර්ධන මිය	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- ගලෙන්බිඳුනුවැව අධ්‍යාපන කලාපය
දිනලි පිටිගලආරච්චි මිය	- ගුරු සේවය (විශ්‍රාමික)	

විවිධ සහාය

කේ.බී.ඒ.ආර්. කුමාර මයා	- සහකාර කළමනාකරු	- මනෝ සමාජයීය මධ්‍යස්ථානය, උතුරුමැද පළාත
ධනපාල රාජපක්ෂ මයා	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- මහව අධ්‍යාපන කලාපය
එස්.බී.එම්.යු.ප්‍රියන්ත පෙරේරා	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- කටුගස්තොට අධ්‍යාපන කලාපය.
වයි.ජී. සුමනාවතී මිය	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- අනුරාධපුර අධ්‍යාපන කලාපය
චම්පිකා පී වීරතුංග මිය	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- කැකිරාව අධ්‍යාපන කලාපය
ඒ.එම්.පී.සී.කේ. අබේසිංහ මිය	- ගුරු උපදේශක (මාර්ගෝපදේශ උපදේශන)	- කුලියාපිටිය අධ්‍යාපන කලාපය

පරිගණක අක්ෂර සංයෝගය

• ටී. පී. කේ . ගමගේ මිය	- උපදේශන ගුරු	- ජනාධිපති විද්‍යාලය කෝට්ටේ

පිටකවරය චිත්‍ර නිර්මාණය

• එස්. එම්. පබෝධා හංසනී	- 12 ශ්‍රේණිය (කලා)	- හලා/වෙන්/ ශුද්ධවූ පවුලේ බාලිකා මහා විද්‍යාලය

පිටකවරය නිර්මාණය

- CITRA ආයතනය

පෙරවදන

ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන් ප්‍රමුඛ සමස්ත පාසල් ප්‍රජාවගේ මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රශස්ත අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියකට මඟ හෙළි කරන බව නොරහසකි. එදා මෙදා තුර ලෝකය මුහුණ දුන් විවිධ වසංගත, යුධමය වාතාවරණයන්, ස්වභාවික ආපදාවන්, දුප්පත්කම, සාගත වැනි සියලුම තත්ත්වයන් අභිමුව වඩාත් පීඩාවට, හානියට හා අසීරුතාවන්ට ලක් වුයේ දරුවන්ය. ලොව පුරා බිලියන 2.2 ක් පමණ දරුවන් සිටින අතර ඉන් බිලියන 2ක් පමණ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ජීවත් වේ.

වර්තමානයේ ප්‍රමුඛ ගෝලීය අර්බුදයක් බවට පත්ව ඇති කොවිඩ් -19 වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් ලොව පුරා රටවල් 188ක බිලියන 1.5 ක් පමණ පාසල් සිසුන්ට සාමාන්‍ය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙන් බැහැර වීමට සිදු වී ඇත. ඒ අතර ශ්‍රී ලංකාවේ මිලියන 4කට ආසන්න පාසල් දරුවන් පිරිසකට මෙම වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් සාමාන්‍ය පාසල් අධ්‍යාපනය අහිමි වී ඇත. ලොව බොහෝ රටවල් මාර්ගගත ක්‍රමය (Online Education) ඔස්සේ දුරස්ථ අධ්‍යාපන ප්‍රවේශය වෙත නැඹුරු වී තිබුණද ශ්‍රී ලංකාව දෙස බැලූ කල දිවයින ආවරණය වන පරිදි සංඥා පහසුකම් නොමැති වීම, මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය උපාංග නොමැති වීම ආදී විවිධ වූ කරුණු හේතුවෙන් 65%ක් වන වරප්‍රසාද අඩු දරුවන්ට මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ අධ්‍යාපනය ලැබීමට ඇති මංපෙත් ඇහිරී ඇත.

මේ අනුව ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය වසංගත තත්ත්වය මත අඩාල වන බව විමතියක් නොවන අතර මෙවැනි වූ අභියෝග හමුවේ අධ්‍යාපනය හදාරන අපේ දරුවන් තවදුරටත් අධ්‍යාපන තරඟය තුළ අතරමං වනු නොඅනුමානය. පහසුකම් ඇති හා නැති පාසල් අතර පරතරය තවදුරටත් වැඩි වනු ඇත. ඒ අතර තවත් දරුවන් කොටසක් කොවිඩ් -19 හේතුවෙන් සිදුවන ආර්ථික කඩාවැටීම් ඉදිරියේ මව්පියන්ගේ රැකියා අහිමිවීම්, දෙමව්පියන් අහිමි වීම්, ආතතිය හා ඉච්ඡාභංගත්වය මේ සියලු අසීරුතා නිසාම පාසල් හැර යනු ඇත. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටි හා උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට බලාපොරොත්තු වන දරුවන්ගේ කොටසක් මේ ඛේදනීය ඉරණමට මුහුණ දීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළය.

නිවස තුළටම කොටු වී අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අධ්‍යාපනය හදාරන ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන් ආතතිය මඟ හැරවීම සඳහා වෙනත් අයෝග්‍ය අන්තර්ජාල වැඩසටහන් සඳහා යොමු වීම හේතුවෙන් සිදුවන මාර්ගගත (online) ළමා අපචාර හා ළමා හිංසනයන් ඉහළ ගොස් ඇත. එසේම කොවිඩ් -19 පැතිරවීම පාලනයට පනවා ඇති ඇඳිරි නීතිය හෝ සංචරණ සීමා හෝ ස්වයං නිරෝධායනය වැනි තත්ත්වයන් හේතු කරගෙන ගෘහස්ත හිංසනය හා ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යෑමේ ප්‍රවණතාවයක්ද දැකිය හැකිය.

මෙවන් තත්ත්වයක් හමුවේ පාසල් ගත වන දරුවාගේ මානසිකත්වය යහපත් කරලීම කෙරෙහි ප්‍රමුඛ අවධානය යොමු කළ යුතුව ඇත. පාසල් පැමිණි වහාම සිසුන් විධිමත් අධ්‍යාපන කාර්යයන් කෙරෙහි යොමු කිරිමට පෙර ඔවුන් මානසික වශයෙන් ලිහිල් කිරිම අවශ්‍ය වේ . ඒ සඳහා දරුවන් පාසල්ගත වන පළමු දින කිහිපයේ දී විවිධ මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් මනස සැහැල්ලු කර ක්‍රමානුකූලව අධ්‍යාපනයට අරමුණුගත කළ යුතුය. මෙමඟින් සිසුවා පමණක් නොව ගුරුවරයාද සැහැල්ලු භාවයකට පත්වේ. එමෙන්ම සිසුන් සමග එක්ව විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමේදී සිසු චර්යාවන් සුපරික්ෂාකාරීව අධ්‍යයනය කර ගැටලු සහගත සිසුන්ට වැඩිදුර උපකාර ලබා දීම සඳහා යොමු කිරීමට ද අවස්ථාව සැලසේ. එබැවින් මෙවන් ක්‍රියාකාරකම් පාදක මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සකස් කිරීම මඟින් සමස්ත අධ්‍යාපනයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු ළඟා කර ගැනීමට මනා පිටිවහලක් ලැබෙනු නො අනුමානය.

හැඳින්වීම

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය උපදෙස් මත දීර්ඝ කාලයක් පාසල් වසා දැමීමෙන් පසු නැවත පාසල් ආරම්භ කිරීමට කටයුතු ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතියි. ඒ අනුව පාසල් නැවත විවෘත කිරීමෙන් පසුව ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීම හා පවත්වා ගෙනයාම සම්බන්ධයෙන් පාසල්වල ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අංශයේ ඉගැන්වීම් කටයුතු කරන ගුරුභවතුන් සඳහා මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය ලබාදෙනු ලැබේ.

මෙම උපදෙස් සංග්‍රහයේ මූලිකම අරමුණ වන්නේ පාසල් නැවත විවෘත කිරීමෙන් පසුව කිසිදු පීඩාවක් ඇති නොවන අයුරින් සිසුන්ට ඉගෙනීම සඳහා ද ගුරුභවතුන්ට ඉගැන්වීම සඳහා ද අවශ්‍ය කායික මානසික සමාජීය චිත්තවේගීය පරිසරය සකස්කර දීමයි. වසංගතයට පෙර, වසංගතය අතරතුර දයාබර ගුරුභවතුන් ලෙස ඔබේ දැනුම හා පළපුරුද්ද මත සිසුන්ට ලබාදුන් විවිධ අධ්‍යාපනික මෙන්ම මනෝ සමාජීය මැදිහත්වීම් ඉන් ඔබ්බට ද ලබාදීම සඳහා මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය මගින් යම් සහයක් තවදුරටත් ලැබෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

එසේම මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය හරහා ගුරුභවතුන්ට ලබාදෙන උපදෙස්වලට අනුගතව ක්‍රියාත්මක වීමෙන් පහත සඳහන් ප්‍රතිඵලයන් ළඟා කරගත හැකිවනු ඇත.

- පාසලට පැමිණෙන සිසුවා හඳුනාගැනීමට පහසුවීම
- සිසුන් සිසුන් අතර, සිසුන් ගුරුවරුන් අතර ගිලිහුණු සබඳතා නැවත ගොඩනගා ගැනීමට හැකිවීම
- සිසුන් ඉතා උද්යෝගයෙන් යුතුව ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය හා සම්බන්ධවීම
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය නැවත සංවිධානය කරගැනීමට පහසුවීම
- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සතුටින් නිරතවීමට හැකිවීම
- හඳුනාගත් සිසුන්ගේ ගැටලු සඳහා මැදිහත්වීමට අවස්ථාව ලැබීම
- දෙමාපියන්/භාරකරුවන් දැනුවත් කිරීමට හැකිවීම
- ගුරු භූමිකාව අර්ථවත් කරගැනීමට අවස්ථාව ලැබීම

දයාබර ගුරුභවතුනි,

පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව දැන සිටීමත් ඔබට ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

- **පාසල් නැවත විවෘත කිරීමෙන් පසු බහුවිධ චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර සහ හැසිරීම් සහිත දරුවන් පාසලට පන්තියට පැමිණිය හැකි බව**

ගෙවුණු කාලය තුළ සිසුන්ට අත්විඳීමට සිදු වූ විවිධ (බොහෝවිට නිශේධනාත්මක) සිද්ධි බොහෝමයක් තිබෙන බැවින් විවිධ ආකාරයේ චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර පාසල් පැමිණි පසු ඔවුන්ගෙන් ඔබට දැක ගත හැකි වනු ඇත. දුක, බය, තැතිගැන්ම,කඳුළු සැලීම, තනිව සිටීම මෙන්ම අභියෝගාත්මක චර්යාවන් ඒ අතර තිබිය හැකිය. ඔවුන් මුහුණ දුන් අත්දැකීම් අනුව පාසලේ දී පන්ති කාමරයේ දී විවිධ ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. එකම දරුවාද දිනෙන් දින විවිධ ප්‍රතිචාර දැක්විය හැක. එබැවින් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව දැනසිටීම ද ප්‍රාථමික ගුරුවරුන් ලෙස ඔබට ඉතා වැදගත් වනු ඇත.

- **බොහෝ දරුවන්ට සිය ආදරණීයයන් අහිමි වී හෝ දුරස් වී ගොස් ඇති බව**
- **තම දරුවන්ට අධ්‍යාපනය සඳහා අඛණ්ඩ අවස්ථා අහිමි වීම හා කාලය ගෙවීයාම, අපේක්ෂා භංගත්වය පැවතීම**
- **මේ නිසා දෙමාපියන්ට හා භාරකරුවන්ට ගැටලු පැවතීම**
- **ඉතා වැදගත් - ඔබ නොදන්නා බොහෝ දේ ඔවුන්ගේ නිවසේ සිදුවෙමින් තිබෙන බව**
- **සතුට දැනෙන ක්‍රියාකාරකම් මගින් තමන් පාසලට අයත් යන හැඟීම, අන්තර් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් වීම මෙන්ම ඉගෙනීම ආරම්භ කිරීම සඳහා උද්‍යෝගය ඇතිවෙන බව**
- **සෞන්දර්ය, ක්‍රීඩාව, ව්‍යායාම, නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ දරුවන්ගේ සමාජ චිත්තවේගී ගැටලු නිරාකරණය කරන බව**

මෙම මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී පහත කරුණු පිළිබඳව ඔබගේ සුවිශේෂී අවධානය යොමු කර කටයුතු කිරීම වඩාත් ඵලදායි වනු ඇත.

ගුරුවරුන්ට ද ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීම සඳහා ඉතා හොඳ ප්‍රවේශයක් මේ තුළින් ලැබෙනු ඇත. ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් එනම් විනෝදජනක ක්‍රීඩා, සෙල්ලම්, සෞන්දර්යාත්මක හා නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් , සහ මානසික ක්‍රියාකාරකම් මඟින් සිසුන් තුළ ඉගෙනීමට ප්‍රබල පෙළඹවීමක්, උත්තේජනයක් ලබා දිය හැකි අතර අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් සිසු දරුවන්ගේ ඉගෙනීම සඳහා වූ පෙළඹවීම කැමැත්ත අඛණ්ඩව පවත්වා ගත හැකි වනු ඇත.

- මෙම මාර්ගෝපදේශය තුළින් ඔබට ලබා දී ඇත්තේ ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පමණි.
- ඔබගේ නිර්මාණශීලි හැකියාවන් අනුව මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් තවදුරටත් සංවර්ධනය කරමින් හා නව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරමින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල මූලිකම අරමුණ වන්නෙ සිසු දරුවන් නැවත පාසල කරා ආකර්ශනය කරගැනීමයි. ඉගෙනීම සඳහා දරුවන්ට ගැළපෙන විවිධ සුන්දර උපක්‍රම මගින් පෙළඹවීමක් ඇති කිරීමයි. එබැවින් ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව කිරීම කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑම් සිදු නොකරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලව කටයුතු කිරීමට අවධානය යොමු කරන්න.
- ඊළඟ දිනට යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යම් යම් ඉගෙනුම් උපකරණ/ද්‍රව්‍ය පාසලට ගෙන ඒමට අවශ්‍ය නම් ඊට පෙර දිනම ඒ බව සිසුන්ට දැනුම් දෙන්න.උදාඃ පාට කුරු, පාට පැන්සල්
- ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී පන්තියේ සිටින සියලු ම සිසුන්ගේ සහභාගීත්වය ඒ සඳහා ලබාගැනීමට අවධානය යොමු කරන්න. නමුත් කිසිදු බලකිරීමක් සිසුන් වෙත සිදු නොකරන්න. ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අකැමති සිසුන්ගේ අපහසුතාවය පිළිබඳව සොයා බලන්න. ගැටලුවක් ඇත්නම් ඒ සඳහා මැදිහත් වෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී සිසු දරුවන්ට මූලිකත්වය ලබාදෙන්න. ඔවුන්ගේ යෝජනාවලට ධනාත්මක ප්‍රතිචාර නිරතුරුවම ලබාදෙන්න.
- සිසුන් ඇගයීමේ දී සියලුම සිසුන් එක හා සමානව අගය කරන්න.
- සෑම සිසුවෙකුටම "මට පුළුවන්" යන හැඟීම ලබාදීමට ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වෙන්න.

පටුන

අනු අංකය	ක්‍රියාකාරකමේ නම	පිටු අංකය
1 හා 2 ශ්‍රේණි සඳහා ක්‍රියාකාරකම්		
1.	සුහද කතාබහක්	11
2.	නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු...	12
3.	මට පුළුවන්	14
4.	1, 2 Up - 3 , 4 Down	15
5.	ආයුබෝවන් ආයුබෝවන්	16
6.	රතු එළියයි, කොළ එළියයි	17
7.	අපි ලස්සනයි	18
8.	කුඹියෝ	19
9.	මගේ චිත්‍රය	21
10.	දිලිසි දිලිසි රෑ ආකාසේ	22
11.	සිනා මුහුණ	23
12.	ඩිගිරි ඩිගාරේ.....	24
13.	හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු	25
14.	මල් මල් සාරිය	26
3 , 4 හා 5 ශ්‍රේණි සඳහා ක්‍රියාකාරකම්		
15.	සුහද කතාබහක්	27
16.	යාළු යාළු	28
17.	රඟ දක්වමු	29
18.	සසා... සිසී... සුසූ...	30
19.	සතුටින් අපි පාසල් යමු	31
20.	ජලය සමඟ සෙල්ලම්	32
21.	සිහින මවමු	33
22.	මගේ චිත්‍රය	34
23.	කියමු කියමු විනෝදවෙමු	35
24.	රතු, කහ, කොළ එළි	36
25.	රඟපාමු රසවිඳිමු	37
26.	මගේ කැමතිම...	38
27.	හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු	39
28.	අපේ පූසා	40

1 හා 2 ශ්‍රේණි සඳහා ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම්

පළමුවන දිනය	දෙවන දිනය	තෙවන දිනය
සුහද කතාබහක්	ආයුබෝවන් ආයුබෝවන්	දිලිසි දිලිසි රෑ ආකාසේ
නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු...	රතු එළියයි, කොළ එළියයි	සිනා මුහුණ
මට පුළුවන්	අපි ලස්සනයි	ඩිඟිරි ඩිඟාරේ.....
1, 2 Up - 3, 4 Down	කුඹියෝ	හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු
	මගේ චිත්‍රය	මල් මල් සාරිය

3, 4 හා 5 ශ්‍රේණි සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පළමවන දිනය	දෙවන දිනය	තෙවන දිනය
සුහද කතාබහක්	සතුටින් අපි පාසල් යමු	කියමු කියමු විනෝදවෙමු
		රතු, කහ, කොළ එළි
යාළු යාළු	ජලය සමඟ සෙල්ලම්	රඟපාමු රසවිඳිමු
රඟ දක්වමු	සිහින මවමු	මගේ කැමතිම...
සසා... සිසී... සුසූ...	මගේ චිත්‍රය	හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු
		අපේ පූසා

1 හා 2 ශ්‍රේණි සඳහා පළමු දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

සුහද කතාබහක්

අරමුණු :

- සිසුන් සුහදව අන් අය හඳුනාගැනීම
- තම සතුටුදායක/මිහිරි/විනෝදජනක අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කිරීමට පෙළඹීම
- අන් අයගේ සතුට දනවන විනෝදජනක මගින් වින්දනයක් ලැබීම
- සිසුන්ට පාසල් පැමිණීමට පෙළඹවීමක් ඇති වීම

කාලය

- මි.30 (නම්‍යශීලියි)

අවශ්‍ය උපකරණ : නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය/එළිමහන් පරිසරයක

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- ආදරණීය ආමන්ත්‍රණයකින් සිසුන් පිළිගන්න.
- අද පාසලේ හැම තැනම හරිම ලස්සනයි නේද? ඔයාලා දන්නවාද ඒ ඇයි කියලා... ඒ ඔයාලා අද පාසල් ආව නිසා...හැමතැනම මල් පිපිලා වගේ ලස්සනයි..." ලෙස පවසමින් සිසුන් සමග ඉතා ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා ඉතා ආදරයෙන් පන්තිය ඉදිරියට ගෙන නම කියමින් එම සිසුවා/සිසුවිය ඉතා ආදරණීයව අනෙක් සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- හඳුන්වා දීමෙන් පසු සෑම සිසුවෙකුටම අත්පොළසන් නාදයක් ලබාදෙන්න.
- අද අපිට යාළුවෝ ගොඩක් ඉන්නවා නේද? යනුවෙන් පවසමින් පහත ගීත කොටස සිසුන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසමින් ගායනා කරන්න.

  යාළු යාළු - අපි යාළුයි
  හැමදාමත් - අපි යාළුයි
  මගේ යාළු - අපේ යාළු
  ඔක්කොම - අපි යාළු යාළු

- පාසල් නිවාඩු කාලය ගත කළ ආකාරය පිළිබඳව සතුටු දනවන විනෝද ජනක අත්දැකීමක් පළමුව ගුරුවරයා විසින් පවසන්න.
- ඊට පසු කැමති සිසුන්ට තමන් ලැබූ එවැනි අත්දැකීම් පිළිබඳව පවසන්නට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ඒ සියල්ලට ම සවන්දෙමින් ඒවා අගය කරන්න.
- අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට මැලිකමක් දක්වන සිසුන්ට බල නොකරන්න.
- සිසුන් සියලුදෙනා ම අගයකරමින් ඔවුන් දිරිමත් කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පෙර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
- අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා කිසිවිටෙක බලපෑම් නොකරන්න.
- සිසුන් දක්වන ප්‍රතිචාර අනුව පරිසරය වෙනස් කරන්න .(උදා: අඬන සිසුන් සිටීනම් ඔවුන්ගේ අවධානය වෙනස් කිරීමට එළිමහනට රැගෙන යා හැකිය.)

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- ගුරුවරයා සහ සිසුන් සුහදතාවයෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.
- සිසුන් ඉතා උද්යෝගයෙන් හා සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.
- සතුටෙන් පන්තිය ඉදිරියේ තම අත්දැකීම් පවසයි.

නිරෝගී ව ඉඳිමු යාළු...
අරමුණු :
• නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම • අවධානයෙන් යුතුව සවන් දී ඒ අනුව නිවැරදිව කටයුතු කිරීම • සිසුන් අතර අන්තර් සබඳතා වර්ධනය වීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• ස්ථාන 2ක තැබීම සඳහා සකස් කරගත් පුවරු 2ක් • (මුහුණු ආවරණයක රූපයක් සහිත පුවරුවක්/අත්සෝදන ආකාරය දැක්වෙන පුවරුවක්)
ඉගෙනුම් පරිසරය
• එළිමහන් පරිසරයක් - මීටර 04ක පමණ දුරින් ලකුණු කරන ලද ස්ථාන 2ක් (ස්ථාන දෙක අතර පරතරය මීටර 03ක් පමණ වන සේ)
කාලය
• මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• "සතුටු හිතෙන සෙල්ලමක් අද අපි කරමු" ලෙස සිසුන්ට පවසන්න. • සෙල්ලම කිරීමට පෙර සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. • පන්තියක මුළු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 20 ක් නම් සිසුන් කණ්ඩායම් 2කට වෙන් කරන්න. • එක් කණ්ඩායමක සිසුන් 10 දෙනා 5 බැගින් සිටින සේ පේළි දෙකකට සකස්කරන්න. සිසුන් දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක දුර පවත්වා ගනිමින් අඩකව සේ සිටීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න. (ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වැඩි නම් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් සකස් කරන්න) • සලකුණු කරන ලද ස්ථාන 2 පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.(මුහුණු ආවරණය හා අත්සෝදන ස්ථානය නිරූපණය කරන ස්ථාන) • එක් කණ්ඩායමකට ලැබෙන්නෙ එක් අවස්ථාවක් පමණි. • පළමු ගීතය ගායනා කරන විට එක් සිසුන් කණ්ඩායමක් ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතු බව පවසන්න. ගුරුවරයා : **එන්න එන්න එන්න යාළු - නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු .. නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු...** ගුරුවරයා - **මං කියන දේ අහනවාද....** **සිසුන්** - **ඔව් .... ඔව්....** ගුරුවරයා - **එහෙනම් දුවල දුවල ගිහින්....** **මාස්ක් එකක් දාගෙන එන්න.....** • ගුරුවරයා මුලින් මෙය කර පෙන්වන්න. මුහුණු ආවරණ සහිත පුවරුව තිබෙන ස්ථානයට ගොස් මාස්ක් එකක් දාන ආකාරය අභිරූපණය කර පෙන්වන්න. • ඊළඟට අනෙක් ගීතය ගායනා කරන්න. ඒ අනුව අනෙක් කණ්ඩායම කටයුතු කළ යුතු බව පවසන්න. ගුරුවරයා : **එන්න එන්න එන්න යාළු - නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු .. නිරෝගීව ඉඳිමු යාළු...** ගුරුවරයා - **මං කියන දේ අහනවාද....** **සිසුන්** - **ඔව් .... ඔව්....** ගුරුවරයා - **එහෙනම් දුවල දුවල ගිහින්....** **තත්පර 20 අත්සෝදලා එන්න.....** • ගුරුවරයා මුලින් මෙය කර පෙන්වන්න. අත් සෝදන ස්ථානයට ගොස් අත් සෝදන ආකාරය අභිරූපණය කර පෙන්වන්න. • ගීතයට අනුව අනුකරණය කිරීම පමණක් කළ යුතු බව සිසුන්ට පවසන්න • ඒ අනුව සෙල්ලම ආරම්භ කරන්න. • එක් කණ්ඩායමක් අවසන් වූ පසු ඊළඟ කණ්ඩායමේ සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

- ක්‍රියාකරමෙහි නිරත වූ පසු නැවත හිටපු ස්ථානයටම පැමිණිය යුතු බවට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- ඇයි අපි මාස්ක් එක දැම්මේ...? ඇයි අපි අත් සේදුවේ...? ලෙස සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- අවසානයේ මල් අත්පොඩිය ගසා සහභාගි වූ සියලුදෙනා ම අගය කරන්න.
- මෙම වසංගත තත්ත්වයෙන් ආරක්ෂාවීමට නම් යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදිය යුතු බව සිසුන්ට අවබෝධ වන පරිදි ඉතා සරලව සාකච්ඡා කරමින් පැහැදිලි කරන්න.

    - හෙම්බිරිස්සාවක්/ කැස්සක්/උණ ගතිය ඇත්නම් පාසල් නොපැමිණිය යුතු බව,
    - මුව ආවරණය පිරිසිදුව භාවිත කළ යුතු බව
    - මුව ආවරණය /ඇස/කන/නාසය නිතර නොඇල්ලිය යුතු බව
    - පාසල තුළ විවිධ ස්ථාන අනවශ්‍ය ලෙස ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතු බව
    - මුදල්/ කඩෙන් ගෙනෙන බඩු ආදිය ඇල්ලීමෙන් පසු හොඳින් අත් සේදිය යුතු බව ආදිය...

- සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර ද අතරතුර ද ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- උද්යෝගයෙන් හා සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- අවධානයෙන් යුතුව සවන් දී ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේදවලට අනුව කටයුතු කරයි.

මට පුළුවන්

අරමුණු :

- ගීතයකට අනුව වින්දනයක් ලබමින් අංගචලනයේ යෙදීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

පහත සඳහන් ගීත ඛණ්ඩ උපයෝගී කර ගන්න.

- **ලස්සන අත්තටු සලමින් පියඹනවා මං**
  රෝස මලක් ළඟට ගිහින් පැණි බොනවා මං

- **කොළ පාටින් බැබළි බැබළි - මල් පලතුරු සෙලවි සෙලවි**
  මද සුළඟේ පැද්දි පැද්දි - හරි සතුටින් මං

- **පාට පාට මල් පිපිලා වත්ත පුරා දැං**
  මල් කඩලා මාල ගොතා පළඳින්නම් මං

- **දඹල බතල වට්ටක්කා කඩාගත්තෙ මං**
  රසයි ගුණයි හරි ලාභයි එන්න ගන්න දැං

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්තිකාමරය/එළිමහන

කාලය

- මිනිත්තු 30 ක් පමණ

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- එක් සිසුවෙක් ඉදිරියට කැඳවන්න.
- ගුරුවරිය විසින් ගීත ඛණ්ඩයක් ශබ්ද නගා ගායනා කරන්න.
- ගීත ඛණ්ඩයට අනුව සිසුවා අංගචලනයේ යෙදීමට යොමුකරන්න.
- සියලු ම සිසුන් මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම
- ඉදිරියට පැමිණීමට කැමැත්තක් දක්වන සිසුන්ට ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සිසුන් සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- අන් අය අංගචලනයේ යෙදෙන අයුරු බලා සතුටුවෙයි.

1, 2 Up - 3, 4 Down

අරමුණු :

- ශාරීරික මානසික සැහැල්ලු බව ඇති වීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- නිදහස් එළිමහන් පරිසරයක්

කාලය

- මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සියලුම සිසුන්ට රවුමක් හැදෙන සේ සිටගන්නට පවසන්න.
- සිසුන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසා "අද අපි අලුත් සෙල්ලමක් කරන්නයි යන්නෙ" යනුවෙන් පවසන්න.
- දෙන උපදෙස් හොඳින් අසා, ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතු බවට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- 1, 2 Up කියන විට හොඳින් හුස්ම ඉහළට ගත යුතු බවත් 3, 4 Down කියන විට ඉහළට ගත් හුස්ම නැවත පහළට දැමිය යුතු බවටත් උපදෙස් ලබාදෙන්න.
- ගුරුවරයා විසින් මෙය දෙවතාවක් පමණ කර පෙන්වන්න. සිසුන්ට ද කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න. යහළුවන් දෙසද බැලීමට යොමු කරන්න.
- ඉන් පසු සෙල්ලම ආරම්භ කරන්න.
- 1, 2 Up කියන විට හොඳින් හුස්ම ඉහළට ගැනීමටත් 3, 4 Down කියන විට හුස්ම පහළට දැමීමටත් සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න. (දෙවතාවක් පමණ ප්‍රමාණවත්)
- ඉන් පසුව තම දෙඅත් උදරය මතට ගෙන තබාගැනීමට පවසන්න.
- නැවත 1, 2 Up කියන විට හොඳින් හුස්ම ඉහළ ගැනීමටත් 3, 4 Down කියන විට හුස්ම පහළට දැමීමටත් පවසන්න. (දෙවතාවක් පමණ ප්‍රමාණවත්)
- උදරයට දැනුණ වෙනස සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී උදරය පිම්බෙන බවත් හුස්ම පහළ දැමීමේ දී උදරය ඇකිළෙන බවත් සිසුන්ට පවසන්න.
- අවබෝධ නොවූ සිසුන්ට නැවත වතාවක් කර පෙන්වමින් පැහැදිලි කරදෙන්න.
- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් අපිට ඇතිවන තරහ, දුක, කෝපය ආදිය නැති වන බව කියන්න.
- නිරෝගීව ජීවත්වීම සඳහා මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් කුඩා කල සිට කිරීම ඉතා වටිනා බව සිසුන්ට පවසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කර ඔවුන්ට පහදා දෙන්න.
    - අපිට නොතේරෙන නමුත් නිතරම අපි හුස්ම ගන්නා බව
    - අද එය අපට දැනුණු බව
    - අපේ ශරීරය තුළ මේ වගේ අපි නොදන්න දේ සිදුවන බව
    - ඉහළ පන්තිවල දී අපට මේවා ඉගෙන ගත හැකි බව
- ක්‍රියාකාරකමට සහභාගී වූ සියලු ම සිසුන්ව අගය කරන්න.
- සියලු ම සිසුන්ට සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

ගුරුවරයා ලබා දෙන උපදෙස් අනුව සිසුන් ක්‍රියාකරයි.

කුතුහලයෙන් යුතුව ප්‍රශ්න කරයි.

අවධානයෙන් යුතුව සවන් දී උද්යෝගයෙන් සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

1 හා 2 ශ්‍රේණි සඳහා දෙවන දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

ආයුබෝවන් ආයුබෝවන්
අරමුණු :
• පාසලට සිසුන් ඉතා ආදරයෙන් පිළිගැනීම. • පාසල සිසුවාට ප්‍රියමනාප ස්ථානයක් බවට පත්කරලීම. • සිසුන්ට පාසල් පැමිණීමට පෙළඹවීමක් ඇති කිරීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• නැත
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය
කාලය
• මිනිත්තු 20ක් පමණ
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• සිසුන්ට සුබපතමින් සියල්ලන්ට ම අසුන්වලින් නැගිටින ලෙසට පවසන්න. • මෙම ගීතය ගුරුවරයා විසින් පළමුව ගයමින් කර පෙන්වන්න. • ඊට පසුව සිසුන් සමග ගායනා කරන්න. (තුන් සැරයක් පමණ) **වම් අත ඔසවා ගෙන ඉඳිමු** **දකුණත ඔසවා ගෙන ඉඳිමු** **වම සහ දකුණත දෑතම එක්කොට** **ආයුබෝවන් කියමු** • සියලු ම සිසුන් අගය කරන්න. • පාසලේ පෙර දිනයේ දී සිදු කරන ලද සතුටු හිතෙන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සිහි කරමින් සිසුන් සමග සුහද සාකච්ඡාවක් කරන්න.
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පෙර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• සිසුන් සතුටින් හා කැමැත්තෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • සුහදව ගුරුතුමිය පිළිගනියි.

රතු එළියයි කොළ එළියයි
අරමුණු :
• වර්ණය නිවැරදිව හඳුනාගෙන ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම • අවධානය රඳවා ගනිමින් වින්දනයකින් යුතුව සාමූහිකව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• රතු හා කොළ කොඩි දෙකක්
ඉගෙනුම් පරිසරය
• එළිමහන් පරිසරයක්
කාලය
• මිනිත්තු 40 ක් පමණ
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• සිසුන් සමග ඉඩ කඩ ඇති නිදහස් ස්ථානයකට යන්න. • සිසුන් 5 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. • ගුරුවරයා විසින් කොළ කොඩිය ඉහළට ඔසවා පෙන්වන විට සෑම කණ්ඩායමකම සිසුන්ට කණ්ඩායම් මිශ්‍ර නොවන පරිදි දෙන ලද සීමාව තුළ ඇවිදීමටත්, රතු කොඩිය ඉහළට ඔසවා පෙන්වන විට එක තැන නතරවීමටත් කියන්න. • ගුරුවරයා කොඩි දෙක මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට ඔසවමින් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකම තුළදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• මානසික තෘප්තියක් ලබමින් ක්‍රියාකාරකම් කරයි. • දිනපතා පාසලට පැමිණීමට පෙළඹෙයි. • ගුරුවරයා සමග සමීපව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

අපි ලස්සනයි

අරමුණු :

- පරිසරයේ සුන්දරත්වය අත්විදීම.

අවශ්‍ය උපකරණ :

- පරිසරය සම්බන්ධව ලියවී ඇති ගීත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- එළිමහන් පරිසරයක්

කාලය

- මිනිත්තු 40

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සිසුන් සියලුදෙනාම එළිමහනට රැගෙන යන්න.
- දුරස්ථභාවය පවත්වා ගනිමින් සිසුන්ට රවුමකට සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරුවරයා විසින් පහත සඳහන් ගීතය ගයමින් රංගනයේ යෙදෙන්න.
- නැවත සිසුන් ද සමග ගීතය ගයමින් රංගනයේ යෙදෙන්න.
- කිහිපවරක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

අහස ලස්සනයි අහසේ ඉරත් ලස්සනයි
අහස ලස්සනයි අහසේ සඳත් ලස්සනයි
අහස ලස්සනයි අහසේ තරුත් ලස්සනයි
අහස දිහා බලා ඉන්න අපිත් ලස්සනයි

මුහුද ලස්සනයි මුහුදේ වතුර ලස්සනයි
මුහුද ලස්සනයි මුහුදේ වෙරළ ලස්සනයි
මුහුද ලස්සනයි මුහුදේ නැවත් ලස්සනයි
මුහුද දිහා බලා සිටින අපිත් ලස්සනයි

විශේෂ උපදෙස්:

- ප්‍රාදේශිය වශයෙන් සිසුන්ට සමීප පරිසරය ආශ්‍රිත සිද්ධි යොදා ගනිමින් මෙවැනි ගීත සුදුසු පරිදි නිර්මාණය කරගන්න.
- දුරස්ථභාවය රැකගනිමින් සිසුන් රංගනයේ යොදවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සතුටින් ගායනයේ හා රංගනයේ යෙදෙයි.
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙයි.

කුඹියෝ
අරමුණු :
• අන්‍යයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම • හැකි සෑමවිටම අන් අයට උදවු කිරීම. • එකමුතුව කටයුතු කිරීමෙන් අරමුණු ජයගැනීම පහසු බව අවබෝධය • වින්දනයක් ලැබීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• නැත
• "සමාජ ඒකාබද්ධතාව පිළිබඳ සංකල්ප තහවුරු කිරීම සඳහා ළමා කතා සංග්‍රහය" - කුඹින්ගේ වැඩ (12 කතාව) කතන්දරය
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය
කාලය
• මිනිත්තු 30 ක් පමණ
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• කතන්දරයේ ඇතුළත් පින්තූර පෙන්වමින් කතන්දරය රසවත් ලෙස කියාදෙන්න. • යහපත් ආකල්ප ඉස්මතුවන ලෙස සරල ප්‍රශ්න අසමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් කරන්න.
විශේෂ උපදෙස්:
• සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් කතන්දරයට සවන් දීම
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• අවධානයෙන් ඇහුම්කන්දීම. • ප්‍රශ්න ඇසීම, අසන ප්‍රශ්නවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම • සාකච්ඡාවට සහභාගි වීම • අන් අදහස් ගරුකිරීම

12. කූඹින්ගේ වැඩ

මගේ චිත්‍රය

අරමුණු :

- චිත්‍ර මගින් තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම
- අනෙක් සිසුන්ගේ නිර්මාණ අගය කිරීමට පෙළඹීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- සිසුන් සියලු දෙනාටම ප්‍රමාණවත් සුදු A4 කඩදාසි
- පාට කූරු පාට පැන්සල් රැගෙන ඒමට දැනුවත් කරන්න.

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 45 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සියලුම සිසුන්ට සුදු A4 කඩදාසිය බැගින් ලබාදෙන්න. පාට කූරු/පාට පැන්සල් අවශ්‍ය සිසුන්ට සපයන්න.
- කැමති මාතෘකාවක් ඔස්සෙ චිත්‍රයක් ඇඳීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන්ට රිසි සේ චිත්‍රය ඇඳීම සඳහා අවශ්‍ය නිදහස කාලය ලබාදෙන්න.
- සියලුම සිසුන් චිත්‍ර ඇද අවසාන වූ විට එක් එක් සිසුවාට පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ තම චිත්‍රය අනෙක් සිසුන්ට පෙන්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අනෙක් සිසුන් සමග එක්වී සිසුවාගේ චිත්‍රය ඉතා ඉහළින්ම ඇගයීමට ලක් කර, අත්පොළසන් නාදයක් ලබාදෙන්න.
- මෙහිදී තවත් සිසුවෙකුගේ චිත්‍රය සමග කිසිදු ආකාරයේ සන්සන්දනයක් සිදු නොකරන්න.
- එසේම සෑම සිසුවෙකුම එක ලෙස එම මොහොතේ ම කොන්දේසි විරහිතවම ධනාත්මක ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- අවසානයේ සිසුන් ද සමග මල් අත්පොඩිය ගසා ක්‍රියාකාරකමෙහි කැමැත්තෙන් හා උද්යෝගයෙන් යුතුව නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
- සිසුන්ගේ නම් ගුරුවරයා විසින් චිත්‍රය පිටුපස ලියා සියලු ම චිත්‍ර එකතු කර ගන්න.
- සිසුන් චිත්‍ර මගින් බොහෝවිට තම අදහස් වක්‍රව ප්‍රකාශ කරයි. චිත්‍ර මගින් ප්‍රකාශවන දේවල් පිළිබඳව අවධානය යොමුකරන්න.
- ඒ අනුව සමහර චිත්‍රවලින් නිරීක්ෂණය වන කරුණු හා එම චිත්‍රවල අදහස අවබෝධකරගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා සමීපයට ගෙන චිත්‍රය පිළිබඳව අදහස් විමසන්න. එකම දිනයක් තුළ කිරීම අවශ්‍ය නැත. කාලය අරගෙන සිදුකරන්න.
- ඒ අනුව ගැටලු ඇති සිසුන් හඳුනාගන්න. ඔවුන්ගේ ගැටලු නිරාකරණය සඳහා සුදුසු මැදිහත්වීම් සිදුකරන්න.
- ඒ සඳහා පාසලේ සිටින උපදේශන ගුරුවරයාගේද සහය ලබාගත හැකිය. උපදේශන ගුරුවරයෙකු නොමැති නම් ඒ සඳහා පාසලේ සිටින සුදුසු ප්‍රවීණ ගුරුවරයෙකුගේ සහය ලබාගන්න.
- **එලෙස හඳුනාගන්නා සිසුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කිරීමට මෙහිදී විශේෂයෙන්ම වගබලා ගන්න.**

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- කැමැත්තෙන් හා රසවිඳිමින් චිත්‍රය අඳියි.
- ස්වයං අභිමානයකින් යුතුව චිත්‍රය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අන් සිසුන්ගේ නිර්මාණ අගය කරයි.

1 හා 2 ශ්‍රේණි සඳහා තෙවන දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

දිලිසි දිලිසි රෑ ආකාසේ

අරමුණු :

- පාසලට සිසුන් ඉතා ආදරයෙන් පිළිගැනීම හා ප්‍රියමනාප ස්ථානයක් බවට පත්වීම
- සිසුන් සතුටින් හා කැමැත්තෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- සිසුන්ට දිනපතා පාසල් පැමිණීමට පෙළඹවීමක් ඇති කිරීම.

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30 යි (නම්‍යශීලීයි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සිසුන්ට සුබපතමින් සියල්ලන්ටම අසුන්වලින් නැගිටින ලෙසට පවසන්න.
- සිසුන් සියලුදෙනා දෙස බලමින් ඉතා උද්‍යෝගීමත්ව මෙම ගීතය ගායනා කර ඔවුන් පිළිගන්න.

මල් මල් වාගේ පුංචි පැටවු
උදෑසනින් පාසල් ඇවිදින්
පාසල වෙත ආ පුංචි පැටවු ටික
ආදරයෙන් මම පිළිගනිමි //

දිලිසි දිලිසි රෑ ආකාසේ
ලස්සන ලස්සන තරු වාගේ
උදෑසනින් පාසල් ආ ඔබ සැම
ආදරයෙන් මම පිළිගනිමි //

- දෑත් ළංකොට සිසුන්ට ආචාර කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ගීතය කියන විට පංති කාමරයේ වටේට ඇවිදිමින්, එක් එක් සිසුන්ට අවධානය යොමු කරන්න.
- මෙම ගීතය " **රන්වන් පාටයි සමනලයා...**" යන ගීතයේ තාලයට ගායනා කරන්න.
- සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.
- ගුරුවරයා හා සිසුන් අතර යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතාවයක් ඇති වෙයි.

සිනා මුහුණ

අරමුණු :

- උපදෙස්වලට සවන් දී ශරීරය නම්‍යශිලීව හැසිරවීම
- උද්යෝගයෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් සතුටුවීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක්

කාලය

- මිනිත්තු 20

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සිසුන් සියලුදෙනාටම රවුමට සිටින සේ සිට ගැනීමට පවසන්න.
- සිසුන් සමඟ පහත සදහන් ගීතය තාලයට අත්පොඩි ගසමින් ගායනා කරන්න.

පිච්ච මල් පිපී - නංගීගේ චූටි දත් වගේ...
පොකුරු පොකුරු හිනැහෙනවා - අන්න වැට දිගේ...
පුංචි මල්ලිගේ සුරතල් - සිනා කට වගේ
අන්න ළා සඳක් නැග එයි - නිල් ගුවන් තලේ...

- සියලු ම සිසුන්ගේ ගායනය අගය කරන්න.
- ගීතයේ සඳහන් කරුණු පිළිබඳව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් කරන්න.
- ඉන් පසු "අද අපි ආස හිතෙන සෙල්ලමක් කරමු" යැයි පවසන්න. සෙල්ලමේ නම **සිනා මුහුණ** බව පවසන්න.
- එකින් එක කියන විට හොඳින් අසා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පළමුව ගුරුතුමිය/ගුරුතුමා විසින් **රවුම; ඇස් දෙක; නහය; සිනා කට** ලෙස පවසමින් අවකාශයේ තමන්ට හුරු අතේ ඇඟිල්ලකින් සිනා මුහුණක් ඇඳ පෙන්වන්න.
- ඉන් පසු සිසුන්ට ද එලෙස කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- සියලු දෙනාම සිනා මුහුණ හඳුනාගෙන ඇති බව තහවුරු කරගන්න.
- දැන් අපි කකුලෙන් අඳිමු යැයි පවසා ඊට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- අත්දෙක ඉනට ගත්විට එක් කකුලක් එසවීම පහසු බව සිසුන්ට පවසන්න.
- **රවුම; ඇස් දෙක; නහය; සිනා කට** ලෙස පවසන්න.
- දැන් අපි අපේ හිසෙන් (ඔලුවෙන්) අඳිමු යැයි පවසා ඊට ද අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- **රවුම; ඇස් දෙක; නහය; සිනා කට** ලෙස පවසන්න.
- අවසානයේ ඉනට අත්දෙක තබා අපි ඉණෙන් අඳිමු යැයි පවසන්න.
- රවුම; ඇස් දෙක; නහය; සිනා කට ලෙස පවසන්න.
- සියලු ම සිසුන්ව අගය කරන්න.
- සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකම කිරීමට සිසුන් දෙදෙනෙකු අතර මීටරයේ දුර පවත්වා ගැනීම ආදී පෙර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- උපදෙස්වලට සවන් දී ක්‍රියාකාරකමෙහි සතුටින් නිරතවෙයි.
- අන් අයගේ ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වින්දනයක් ලබයි.

ඩිගිරි ඩිගාරේ.....
අරමුණු :
• සතුටින් හා උද්යෝගයෙන් යුතුව කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම. • පාසල් පැමිණීමට පෙළඹවීමක් ඇති වීම • සිසුන් අතර අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම • කුස්සියේ භාවිතාවන භාණ්ඩ හා උපකරණ පිළිබඳ දැනුවත් වීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• නැත
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය/එළිමහන් පරිසරයක්
කාලය
• මිනිත්තු 45 (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• " අපි අද ලස්සන ගීතයක් සමග නැටුමක් ඉදිරිපත් කරන්නයි යන්නෙ" යැයි සිසුන්ට පවසන්න. • එක් කණ්ඩායමකට සිසුන් 4 ක් වන සේ කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. • එක් එක් කණ්ඩායම්වලට පිළිවෙළින් පහත සඳහන් ගීතය ගයමින් ඔවුන් කැමති උපකරණ ආදේශ කරමින් රංගනයක් ඉදිරිපත්කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. • **ඩිගිරි ඩිගාරේ මනාරේ..... ඩිගිරි ඩිගාරේ ...** ගීතයට මුළුතැන්ගෙයි තියෙන වංගෙඩිය, කුල්ල, මෝල්ගහ, හිරමණය,පිහිය, නැඹිලිය, හැන්ද, කොරහ ආදී උපකරණ ආදේශ කළ හැකි බව පවසන්න. • ගුරුවරයා පළමුව කුස්සියේ තිබෙන උපකරණයක් ආදේශ කර ගීතය ගායනා කරමින් රඟදැක්වීමක් කරන්න. උදා: **ඩිගිරි ඩිගාරේ මනාරේ..... ඩිගිරි ඩිගාරේ ... කුස්සියෙ ඉන්න කුල්ල මමයි ඩිගිරි ඩිගාරේ.....** • මෙහිදී ඒ ඒ උපකරණවලින් කරන කාර්යය රඟ දක්වමින් පෙන්විය යුතු බව පවසන්න. • එක් සිසුවෙකුට එක් උපකරණයක් පමණක් ආදේශ කරමින් ගීතය ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ. • ගීතයට අලුත් උපකරණ එක් කරමින් ගීතය සහ රංගනය ඉදිරිපත් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න. • එක් කණ්ඩායමක් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරුව එම කණ්ඩායමේ සිසුන්ට සියලු ම සිසුන් සමග අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී ඇගයීමට ලක් කරන්න. • එක් එක් කණ්ඩායම් මගින් ඉදිරිපත් කරන ලද මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පිළිබඳව සිසුන් ද සමග නැවත මතක් කිරීමක් කරන්න
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකමට පෙර හා ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• කුස්සියේ උපකරණ හඳුනාගෙන ඒවායේ කාර්යයන් අනුකරණය කරයි. • කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් සතුටින් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වෙයි.

හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු

අරමුණු :

- උපදෙස්වලට සවන් දී ඒ අනුව නිවැරදිව කටයුතු කිරීම
- ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්වලට පෙළඹවීම.
- උද්යෝගයකින් හා සතුටින් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

අවශ්‍ය උපකරණ :

- සෑම සිසුවෙකුටම ලබාදීම සඳහා A4 කඩදාසි
- සිසුන්ට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කෙටි උපදෙස් ලැයිස්තුවක්
- ඩිමයි කොළයක සකස් කර ගත් නිවැරදි පිළිතුරු ලැයිස්තුව/මෙය කළුලෑල්ල මත වුවද ඇඳ ඉදිරිපත් කළ හැකිය

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවරඃ

- සෑම සිසුවෙකුටම A4 කඩදාසිය බැගින් ලබාදෙන්න.
- පැන්සල භාවිත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තමා විසින් ලබාදෙන උපදෙස් හොඳින් අසා ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතු බවට සිසුන්ව දැනුවත් කරන්න.
- උපදෙසක් අවසානයේ ඊළඟ උපදෙසට යාමට පෙර ප්‍රමාණවත් කාලයක් සිසුන්ට ලබාදෙන්න.
- එසේම උපදෙසක් ලබා දී අවසානයේ නැවත එම උපදෙස මතක් කරමින් ප්‍රශ්න නගන්න.(උදාඃ දැන් රවුමක් ඇන්දද...?/රවුම ඇතුළේ කුරුල්ලෙක් ඉන්නවද...? ආදී ලෙස)

උපදෙස් ලැයිස්තුව

- ○ කඩදාසියේ මැද රවුමක් අඳින්න.
- ○ රවුම ඇතුළේ කුරුල්ලෙක් අඳින්න.
- ○ කඩදාසියේ කැමති තැනක නිදහසේ මල් 3ක් අඳින්න.
- ○ ඉන් එක් මලක් රවුම් කරන්න.

- සියලු උපදෙස් ලබාදීමෙන් පසු ක්‍රියාකාරකම නතර කර, සිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ A4 කඩදාසිය ඔවුන්ගේ මේසය මත තැබීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න.
- නිවැරදි පිළිතුරු සහිත ඩිමයි කොළය සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒ අනුව සිසුන්ට තමා ඇඳි, ලියූ දේවල් සම්පූර්ණ කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- සවන්දීම ඉතා වැදගත් බවත් සෑම කාර්යයක්ම සාර්ථකව කිරීමට සවන්දීම අත්‍යාවශ්‍ය වන බවත් සිසුන්ට සරලව පැහැදිලිව කියාදෙන්න.
- සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්ඃ

- උපදෙස් ලැයිස්තුව අලුතින් සකස් කරනවානම් පන්තියේ සිටින දරුවන්ගේ වයස් මට්ටම පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන්න.
- ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය නිතර යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සවන්දීමේ අගය අවබෝධ කර ගනියි.
- සවන්දීම තුළින් නිවැරදිව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙයි.

මල් මල් සාරිය
අරමුණු :
• නිර්මාණකරණයට යොමුවීම • චිත්‍ර රස විඳීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• සුදු හෝ පාට A4 කඩදාසි • පාට පැන්සල් හෝ පැස්ටල් • ගම්
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය
කාලය
• මිනිත්තු 40 ක් පමණ (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවරෑ
• සිසුන් 05 බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. • කණ්ඩායමේ සෑම සිසුවකුට ම A4 කඩදාසියක් බැගින් ලබා දෙන්න. • තමා කැමතිම මල් පිටුව පුරා ඇඳ කැමති ලෙස පාට කිරීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න. • කණ්ඩායමේ සිසුන් අඳින ලද චිත්‍ර කඩදාසි දිග අතට එකට අලවා "මල් මල් සාරිය" ලෙස නිමා කරන්න. • තම කණ්ඩායමේ මල් මල් සාරිය පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. • සියලු ම සිසුන් දිරිමත් වන පරිදි අගය කරන්න.
විශේෂ උපදෙස්ෑ
• සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද පිළිපදිමින් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීම
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• නිදහසේ චිත්‍ර අඳිමින් වින්දනයක් ලබයි. • තම චිත්‍ර මෙන්ම අනෙක් සිසුන්ගේ චිත්‍ර ද අගය කරයි.

3 ,4 හා 5 ශ්‍රේණි සඳහා පළමු දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

සුහද කතාබහක්
අරමුණු :
• ගුරුවරයා සහ සිසුන් සුහදව එකිනෙකා හඳුනාගැනීම • එකිනෙකාගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
පහත සඳහන් ගීතය **ඉරෙන් හඳෙන් එළිය අරන් - ගහෙන් වැලෙන් සුවඳ අරන්** **ඇළෙන් දොළෙන් සිසිල අරන්** **අපට සැදුණු අපේ ලෝකයේ - සතුටු වෙන්න එන්න යාළුවේ //** **සමනල කටු සිඳින්නෙපා - පාට මැකී යයි දේදුන්නේ** **ගහවැල සිඳ දමන්නෙපා - පොළොව දැවී යයි ඉර ගින්නේ** **අපට සැදුණු අපේ ලෝකයේ - සතුට සදා රකිමු යාළුවේ //** **නටා ගයන බට්ටි මලිත්තෝ - අපා දෙපා සිවුපා ඇත්තෝ** **ඉරේ හඳේ ගහේ වැලේ - අපි වගේම උරුමය ඇත්තෝ** **අපට සැදුණු අපේ ලෝකයේ - සතුට බෙදා ගනිමු යාළුවේ //** (පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය - 2 ශ්‍රේණිය - 49 පිටුව)
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය/එළිමහන් පරිසරයක
කාලය
• මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• ආදරණීය ආමන්ත්‍රණයකින් සිසුන් පිළිගන්න. • දිගු කාලයකින් නැවත පාසලට පැමිණි බැවින් " අද අපි හැමෝම අපේ නම කියලා ආයෙත් හඳුනා ගනිමුකෝ... හැබැයි ඔයාලගෙ නම කියන ගමන් ළඟ ඉන්න යාළුවගේ නමත් කියන්න ඕනෙ.....යැයි ඉතාම සුහදශිලීව සිසුන්ට පවසන්න. සිසුන්ට ඒ සඳහා කාලය ලබාදෙන්න. • "ආයෙත් අපිට යාළුවොත් එක්ක ඉන්න අවස්ථාව ලැබුණා නේද? අද අපි හැමෝටම හරිම සතුටුයි. ඒක නිසා අපි ඔයාලා ආස කරන සින්දුවක් කියමුද..." යනුවෙන් පවසමින් ඉරෙන් හඳෙන් එළිය අරන් - ගහෙන් වැලෙන් සුවඳ අරන්...ගීතය සිසුන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසමින් ගායනා කරන්න. • පාසල් නිවාඩු කාලය ගත කළ ආකාරය පිළිබඳ මිහිරි අත්දැකීම් (සතුටු හා විනෝදජනක) පළමුව ගුරුවරයා විසින් ප්‍රකාශ කරන්න. • සිසුන්ට සතුට ඇති කරන සත්‍ය අත්දැකීමක් හෝ නිර්මාණය කරගත් කතාවක් හෝ මෙහිදී ඉදිරිපත් කළ හැකිය. • සිසුන්ගේ ප්‍රතිචාර ද ලබාගනිමින් ඔවුන් සමග සුහද සාකච්ඡාවක් ඉදිරියට ගෙන ගන්න. • ඊට පසු ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත්වන සිසුන්ට ද තමන් ලැබූ මිහිරි අත්දැකීම් පිළිබඳව ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. • ඒ සියල්ලටම සවන්දෙමින් තම අදහස් ද එකතු කරමින් එම සිසුවාගේ කතාව අගය කරන්න. • අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට මැලිකමක් දක්වන සිසුන්ට බල නොකරන්න. • සිසුන් සියලුදෙනා ම අගය කරමින් ඔවුන් දිරිමත් කරන්න
විශේෂ උපදෙස්:
• අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා කිසිවිටෙක බලපෑම් නොකරන්න. • ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පෙර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• පන්තිය ඉදිරියේ අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරයි. • සිසුන් ඉතා උද්‍යෝගයෙන් හා සතුටින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි. • ගීත ගයමින් සතුටු වෙයි.

යාළු යාළු

අරමුණු :

- යහළුවන් සමග මිත්‍රත්වය ගොඩනගාගෙන කටයුතු කරයි.
- සිසුන් උද්යෝගයෙන් කැමැත්තෙන් හා සතුටින් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- එළිමහන් පරිසරයක්

කාලය

- මිනිත්තු 40 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සියලු සිසුන්ට රවුමක් හැදෙන්න උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරුවරයා රවුම මැදට යන්න. තමා කැචර් (Catcher)ලෙස හඳුන්වන බව පවසන්න.
- සෙල්ලම ආරම්භ කරමින් ගුරුවරයා (කැචර්)තමාගේ නම කියමින් රවුමේ සිටින සිසුවෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කර එම සිසුවාගේ නම ශබ්ද නගා කිව යුතුය. (උදා: තුෂාරි- රවිඳු)
- ඉන් පසු එම සිසුවා වෙනත් සිසුවෙකුට ඇඟිල්ල දිගු කරමින් තමාගේ නමත්, එම සිසුවාගේ නමත් ශබ්ද නගා කිව යුතුය. (උදා: රවිඳු - කෙෂාරා)
- මේ ලෙස සෙල්ලම ඉදිරියට යන විට රවුම මැද සිටින ගුරුවරයා (කැචර්) කළයුත්තෙ, අවධානයෙන් සිටිමින්, සිසුවෙක් තමන්ගේ නම කීමෙන් පසු හා දෙවෙනි නම කීමට පෙර (උදා: කෙෂාරා යැයි කීමෙන් පසු හා දුලානි ලෙස කීමට පෙර) ක්ෂණිකවම වෙනත් සිසුවෙකු (නවීන්)දෙසට ඇඟිල්ල දිගුකර එම සිසුවාගේ නම කියා කැචර් ලෙස කෑ ගැසීමයි. (නවීන් කැචර්....)
- ඒ අනුව නවීන් එතැන් සිට කැචර් බවට පත් වේ. ඔහු රවුම මැදට යයි.ගුරුවරයා ඉවත් වේ.
- අලුතින් පත්වුණු කැචර් (නවීන්) තමාගේ නම හා රවුමේ සිටින වෙනත් සිසුවෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කර එම සිසුවාගේ නම කියමින් සෙල්ලම නැවත ආරම්භ කරයි.
- මේ ආකාරයට වරින් වර කැචර්ට මාරුවීමට සිදුවේ.
- මෙම සෙල්ලමේ දී සියලු ම සිසුන්ගේ නම් කියවුණාද යන්න පිළිබඳව ගුරුවරයා අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.
- සියලු ම සිසුන්ගේ නම් කියවීමෙන් පසු සෙල්ලම අවසාන කළ හැකිය.
- සෙල්ලම අවසානයේ පහත සඳහන් ගීතය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා ගීතමය දෙබසක් ලෙස ගායනා කරවන්න.

1 කණ්ඩායම : කැලේ රජා කවුද යාළු...?

2 කණ්ඩායම : කැලේ රජා සිංහයාළු.

1 කණ්ඩායම : ගොඩේ ගොයා කවුද යාළු..?

2 කණ්ඩායම : ගොඩේ ගොයා තලගොයාලු.

1 කණ්ඩායම : කවුද මලේ, මලේ රජා...?

2 කණ්ඩායම : මී මැස්සා මලේ රජා.

1 කණ්ඩායම : මගේ රජා කවුද යාළු...?

2 කණ්ඩායම : නුඹේ රජා මමයි යාළු.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකමට පෙර හා ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සිසුන් අතර අන්තර් සම්බන්ධතාවය ඇති කර ගනියි.
- පන්ති කාමරයේ සුහදව හැසිරෙයි.

රඟ දක්වමු
අරමුණු :
• අභිරූපණ රංගනයේ යෙදී වින්දනය ලැබීම . • අභිරූපණ කුසලතාවය වර්ධනය වීම.
අවශ්‍ය උපකරණ :
• ප්‍රදේශයට අනුව සිසුන්ට අත්දැකීම් සහිත පහසුවෙන් අභිරූපණ රංගනයේ යෙදීමට හැකි මාතෘකා කිහිපයක් උදා : ○ කන්දක් මුදුනට නැග්ග මා ○ මුහුදු වෙරළට ගිය දා ○ මගේ සරුංගලය අහසේ උඩටම ගියා ○ නිවාඩු කාලයේ මල් පාත්තියක් හැදුවා වැනි
ඉගෙනුම් පරිසරය
පන්ති කාමරය හා එළිමහන
කාලය
• මිනිත්තු 40 ක් පමණ
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවරః
• සිසුන් කණ්ඩායම් කරන්න. • ගුරුවරයා විසින් එක් කණ්ඩායමකට මාතෘකාවක් ලබාදෙන්න .(අනෙක් කණ්ඩායම්වලට නොහැඟෙන සේ) • එම කණ්ඩායමේ සිසුන්ට මාතෘකාවට අදාළව අභිරූපණ රංගනයේ යෙදීමට අවස්ථාව දෙන්න. • අනෙක් කණ්ඩායම්වලට සිද්ධිය අනුමාන කර පැවසීමට කියන්න. • මේ ආකාරයට මාතෘකා වෙනස් කරමින් සියලු ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකම තුළදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද පිළිපැදීම
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• සතුටින් අභිරූපණ රංගනයේ යෙදෙයි. • අනෙක් අයගේ අභිරූපණ රංගන බලා සතුටු වෙයි.

සසා... සිසී... සුසූ...
අරමුණු :
• උපදෙස් මතක තබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම • අවධානය පවත්වා ගනිමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම • කණ්ඩායමක් සමග සතුටින් උද්‍යෝගයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• නැත
ඉගෙනුම් පරිසරය
• එළිමහන් පරිසරයක් වඩාත් යෝග්‍ය වේ
කාලය
• මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• සියලු ම සිසුන් රවුමක් වන සේ සිටගන්නට උපදෙස් දෙන්න. ක්‍රියාකාරකමට පෙර සියලු ම සිසුන්ට ක්‍රියාකාරකමේ නීතිරීති පැහැදිලි කර දෙන්න. • ක්‍රියාකාරකම අවසාන වන තෙක් රවුම තුළ ම සිටිය යුතු බව පවසන්න. • එක් සිසුවෙකු ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට තෝරාගන්න. වෙනත් සිසුවෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගුකර ඔහු/ඇය ඉලක්ක කර පැහැදිලිව "සසා "යනුවෙන් ශබ්ද නගා පැවසීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න. • "සසා " යන්න ඉලක්ක වූ සිසුවා/සිසුවිය තවත් කෙනෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගුකර ඔහු/ඇය ඉලක්ක කර පැහැදිලිව "සිසී "යනුවෙන් ශබ්ද නගා පැවසීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න. • "සිසී " යන්න ඉලක්ක වූ සිසුවා/සිසුවිය තවත් කෙනෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කර ඔහු/ඇය ඉලක්ක කර පැහැදිලිව "සුසූ "යනුවෙන් ශබ්ද නගා පැවසීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න. • "සුසූ "යන්න ඉලක්ක වූ සිසුවාට/සිසුවියට දකුණු පැත්තෙ සිටින සිසුවාට/සිසුවියට නැවත "සසා " ලෙස පවසමින් ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පවසන්න. • ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේදී සෙමින් කිරීමටත් පසුව ක්‍රමයෙන් වේගය වැඩි කිරීමටත් උපදෙස් ලබාදෙන්න. • මෙම ක්‍රියාකාරකමේ දී තම වාරය අතපසු කරන හෝ වචනය පැටලෙන සිසුන් අත්දෙකම ඔසවමින් "සසා - සිසී - සුසූ" ලෙස වචන තුනම පැවසිය යුතුය. • එලෙස පවසන සිසුවා විසින් නැවත ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතුය. • සිසුන් සියල්ලට ම අවස්ථාව ලැබුණ පසු ක්‍රියාකාරකම අවසාන කර, සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පොළසන් නාදයක් දී ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න. • සහභාගීත්වය වෙනුවෙන් සියලු ම සිසුන් අගය කරන්න.
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකමට පෙර මෙන්ම අතරතුරදීත් සිසුන් දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක පරතරය තබාගැනීම ආදී සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• අවධානය පවත්වා ගනිමින් කටයුතු කරයි. • නීති රීතිවලට අනුගත වෙමින් සතුටින් සාමූහිකව කටයුතු කරයි.

3, 4 හා 5 ශ්‍රේණි සඳහා දෙවන දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

සතුටින් අපි පාසල් යමු
අරමුණු :
• පාසලට සිසුන් ඉතා ආදරයෙන් පිළිගැනීම. • ගුරු - සිසු සබඳතාවය ශක්තිමත්වීම • ඉන්ද්‍රිය සමායෝජනය සමබරව සිදුකිරීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• පැහැදිලිව ලියන ලද ගීත ඛණ්ඩය ඇතුළත් ආදර්ශනය
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය
කාලය
• මිනිත්තු 30 (නමාශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• සිසුන්ට සුබපතමින් සියල්ලන්ටම අසුන්වලින් නැගිටින ලෙසට පවසන්න. • පහත දෙබස ගීතමය ආකාරයට ගුරුවරයා හා සිසුන් විසින් ගායනා කරන්න. (දෙවතාවක් ප්‍රමාණවත්) **ගුරුවරයා - කවුද කවුද උදැසනින් පාසල් ආවේ...** **ශිෂ්‍යයා - මමයි මමයි උදැසනින් පාසල් ආවේ...** **ගුරුවරයා - කවුද කවුද සතුටු සිතින් පාසල් ආවේ...** **ශිෂ්‍යයා - මමයි මමයි සතුටු සිතින් පාසල් ආවේ...** සියලු ම සිසුන් අගය කරන්න. • "අපි දැන් ආස හිතෙන සෙල්ලමක් කරමු" යැයි පවසා සිසුන්ට පහත උපදෙස් දෙන්න. සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවීමට පෙර අවස්ථා දෙකම ගුරුවරයා විසින් ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න. • ගුරුවරයා අත්පොඩියක් ගසා 1 **ලෙස පවසන විට, සිසුන්ට එක් අතකින් ඔවුන්ගේ බඩ අතගාමින්, අනෙක් අතින් හිසට හෙමින් තට්ටු කිරීමට පවසන්න.** මෙය එකම අවස්ථාවේ කළ යුතු බව පවසන්න. • නැවත අත්පොඩියක් ගසා 2 **ලෙස පවසන විට එම ක්‍රියාකාරකම මාරු කරමින් සිසුන්ට ඔවුන්ගේ හිස අතගාමින්, බඩට හෙමින් තට්ටු කිරීමට පවසන්න.** • ක්‍රියාකාරකම් දෙක පටලැවෙන සිසුන්ට නැවත නැවත උත්සහ දරමින් නිවැරදිව කිරීමට පොළඹවන්න. • සෑම සිසුවෙකුම අගය කරන්න.
විශේෂ උපදෙස්:
• සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• පන්තිය තුළ සිසුවා සහයෝගයෙන් සහ සතුටින්යුතුව කටයුතු කරයි. • සිසුන් සතුටින් හා කැමැත්තෙන් යුතුව නිවැරදිව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.

ජලය සමඟ සෙල්ලම්
අරමුණු :
• ජලයේ විවිධ අවස්ථා හඳුනාගැනීම • ජලයේ විවිධ අවස්ථාවල හැසිරීම් නිරූපණය කිරීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• නැත
ඉගෙනුම් පරිසරය
• එළිමහන් පරිසරයක්
කාලය
• මිනිත්තු 40 ක් පමණ
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

• එළිමහන් සුදුසු ස්ථානයක් තෝරාගන්න.
• "වතුර සමඟ සෙල්ලම් කරමු " ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.
• ගුරුවරයා විසින් පහත උපදෙස් ලබා දී එය නිරූපනය කර පෙන්වන්න.
    ○ **"වතුර"** යයි කියන විට අත් සොලවමින් ජලය ගලා ගෙන යන ආකාරය
    ○ **"අයිස්"** කියන විට ගල්වී නොසෙල්වී එක තැන සිටින ආකාරය
    ○ "හුමාලය" කියන විට **"ෂූ"** ශබ්දය නගමින් අත් ඉහළට ඔසවා සොලවන ආකාරය
• ඉන්පසු ගුරුවරයා එම වචන කියන විට සිසුන්ට එම හැසිරීම් දක්වන ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.
• මීට අමතරව රෙදි සේදීම, නෑම, ඔරු පැදීම, වැස්ස, මාළු දැල් ඇදීම, අයිස්වල සීතල දැනීම ආදිය නිරූපණය කිරීම සුදුසු පරිදි යොදා ගත හැකිය.
• පස්වන ශ්‍රේණිය පොදු ගුරු මාර්ගෝපදේශය, පිටු අංක 96 "වැස්ස නිසා වැටෙන ජලය" කවි හෝ ජලය ගැන ලියවී ඇති වෙනත් කවි/ගීත සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න

විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන විට සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න.
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• අවධානයෙන් සවන් දී අභිරූපණ රංගනයන්හි නිරත වෙයි • කවි ගායනා කරමින් සතුටු වෙයි

සිහින මවමු

අරමුණු :

- සිසුන්ගේ කායික හා මානසික, සන්සුන් බව ඇතිවීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30ක් පමණ

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවරඃ

- සෑම සිසුවෙකුම සන්සුන්ව වාඩි කරවන්න.
- කොන්ද සහ හිස සෘජුව තබා ගනිමින්, අත් දෙක දණහිස් දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තබාගෙන දෙපා පොළොවට ස්පර්ශ වන අයුරින් තබා දෑස් පියා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉතා ලස්සන සිහිනයක් මවාගන්න යැයි කියන්න. (විනාඩි 3 - 5 පමණ කාලයක්)
- කැමති සිසුන්ට මවාගත් සිහිනය විස්තර කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- සිසුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්ඃ

- ක්‍රියාකාරකම තුළදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද පිළිපැදීම

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සිසුන් කායිකව හා මානසිකව සංසුන් වෙයි
- තමා මවාගත් සිහින විස්තර කරයි

මගේ චිත්‍රය
අරමුණු :
• චිත්‍ර මගින් තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම • තම චිත්‍රය පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට පෙළඹීම • අන් සිසුන්ගේ නිර්මාණ අගය කිරීම
අවශ්‍ය උපකරණ :
• සිසුන් සියලු දෙනාට ම ප්‍රමාණවත් සුදු A4 කඩදාසි • පාට කූරු පාට පැන්සල් රැගෙන ඒමට දැනුවත් කරන්න.
ඉගෙනුම් පරිසරය
• පන්ති කාමරය
කාලය
• මිනිත්තු 45 (නම්‍යශීලියි)
ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:
• සියලු ම සිසුන්ට සුදු A4 කඩදාසිය බැගින් ලබාදෙන්න. පාට කූරු/පාට පැන්සල් අවශ්‍ය සිසුන්ට සපයන්න. • කැමති මාතෘකාවක් ඔස්සේ චිත්‍රයක් ඇඳීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න. • සිසුන්ට රිසි සේ චිත්‍රය ඇඳීම සඳහා අවශ්‍ය නිදහස කාලය ලබාදෙන්න. • සියලු ම සිසුන් චිත්‍ර ඇඳ අවසාන වූ විට එක් එක් සිසුවාට පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ තම චිත්‍රය අනෙක් සිසුන්ට පෙන්වීමට උපදෙස් දෙන්න. • අනෙක් සිසුන් සමග එක්වී සිසුවාගේ චිත්‍රය ඉතා ඉහළින්'ම ඇගයීමට ලක් කර, අත්පොළසන් නාදයක් ලබාදෙන්න. • මෙහිදී තවත් සිසුවෙකුගේ චිත්‍රය සමග කිසිදු ආකාරයේ සන්සන්දනයක් සිදු නොකරන්න. • එසේම සෑම සිසුවෙකු ම එක ලෙස එම මොහොතේ ම කොන්දේසි විරහිතව ම ධනාත්මකව ඇගයීමට ලක් කරන්න. • අවසානයේ සිසුන් ද සමග මල් අත්පොඩිය ගසා ක්‍රියාකාරකමෙහි කැමැත්තෙන් හා උද්‍යෝගයෙන් යුතුව නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න
විශේෂ උපදෙස්:
• ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න. • චිත්‍රවල නම ලියන්නට උපදෙස් දෙන්න. ලිවීමට නොහැකි සිසුන්ගේ නම ගුරුභවතා විසින් ලියා සියලුම චිත්‍ර එකතු කර ගන්න. • සිසුන් චිත්‍ර මගින් බොහෝවිට තම අදහස් වක්‍රව ප්‍රකාශ කරයි. චිත්‍ර මගින් ප්‍රකාශවන දේවල් පිළිබඳව අවධානය යොමුකරන්න. • ඒ අනුව සමහර චිත්‍රවලින් නිරීක්ෂණය වන කරුණු හා එම චිත්‍රවල අදහස අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ කරන්න. • එක් එක් සිසුවා සමීපයට ගෙන චිත්‍රය පිළිබඳව අදහස් විමසන්න. එකම දිනයක් තුළ කිරීම අවශ්‍ය නැත. කාලය අරගෙන සිදුකරන්න. • ඒ අනුව ගැටලු ඇති සිසුන් හඳුනාගන්න. ඔවුන්ගේ ගැටලු නිරාකරණය සඳහා සුදුසු මැදිහත්වීම් සිදුකරන්න. • ඒ සඳහා පාසලේ සිටින උපදේශන ගුරුවරයාගේ ද සහය ලබාගත හැකිය. උපදේශන ගුරුවරයෙකු නොමැති නම් ඒ සඳහා පාසලේ සිටින සුදුසු ප්‍රවීණ ගුරුවරයෙකුගේ සහය ලබාගන්න. • **එලෙස හඳුනාගන්නා සිසුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කිරීමට මෙහිදී විශේෂයෙන්ම වගබලා ගන්න.**
අපේක්ෂිත චර්යාවන් :
• කැමැත්තෙන් හා රසවිඳිමින් චිත්‍රය අඳියි. • ස්වයං අභිමානයකින් යුතුව චිත්‍රය ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අන් සිසුන්ගේ නිර්මාණ අගය කරයි.

3, 4 හා 5 ශ්‍රේණි සඳහා තෙවන දිනයේ සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

කියමු කියමු විනෝදවෙමු

අරමුණු :

- අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීම
- අන් අයට සවන්දීම හා සුහදතාව වර්ධනය කරගැනීම
- වචන නිවැරදිව වේගයෙන් උච්චාරණය කිරීම.

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30ක් පමණ

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සිසුන්ට සුබ උදෑසනක් පතමින්, ඊයේ දවසේ පාසලේ දී/පන්ති කාමරයේ දී සිදු කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සිසුන් සමග ඉතා කෙටි සාකච්ඡාවක් කරන්න.
- "අද අපි සතුටු හිතෙන, විනෝද වෙන්න පුළුවන් තවත් සෙල්ලමක් කරමු" යැයි පවසා පහත ක්‍රියාකාරකම සිසුන් සමග සිදු කරන්න.
- පහත සඳහන් වචන ඛණ්ඩ කිහිපය කළුලැල්ලේ සියලු ම සිසුන්ට පෙනෙන ලෙස ලියන්න.

    - **රතු චීත්ත දෙජාතියයි**
    - **සමරෙගෙ සරමේ සමර**
    - **Red Lorry Yellow Lorry**

- ගුරුවරයා විසින් පළමුව වාක්‍ය ඛණ්ඩ තුනම පැහැදිලිව කියවන්න.
- පසුව පිළිවෙළින් සෑම සිසුවෙකුටම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි තමන් කැමති ඕනෑම වාක්‍ය ඛණ්ඩයක් තෝරාගෙන ශබ්ද නගා කියවීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- කළුලැල්ල දෙස නොබලා වාක්‍ය ඛණ්ඩය මතකයෙන් කියවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රමයෙන් වේගය වැඩි කරමින් හතරවතාවක් පමණ කියවීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- කියවීමට දුෂ්කර සිසුන්ට හා වචන පටලැවෙන සිසුන්ට සහය ලබාදෙමින් ඔවුන්ව තව තවත් දිරිමත් කරන්න.
- පහසුවෙන් කියවූ සිසුන්ගෙන් එසේ සිදු කළ ආකාරය විමසන්න. අනෙක් සිසුන්ට ද අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- සිසුන්ට තමන් දන්නා මෙවැනි වාක්‍ය ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පන්ති කාමරය අපට සතුටු හිතෙන විනෝදජනක තැනක් බව සිසුන්ට පවසමින් සියලු ම දෙනාගේ උත්සාහයන් අගය කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සතුටින් හා උද්යෝගයෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- කැමැත්තෙන් හා රස විඳිමින් කතා කරයි.
- පාසලට පැමිණීමට පෙළඹීමක් ඇති වෙයි.
- සිසුන් අතර සුහදතාවය වර්ධනය වෙයි.

රතු කහ කොළ එළි

අරමුණු :

- අවධානය රඳවා ගනිමින් කටයුතු කිරීම
- ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලැබීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- රතු කොඩියක්, කහ කොඩියක් හා කොළ කොඩියක්

ඉගෙනුම් පරිසරය

- එළිමහන් පරිසරයක්

කාලය

- මිනිත්තු 40 ක් පමණ

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සිසුන් සමඟ ඉඩ කඩ ඇති නිදහස් ස්ථානයකට යන්න.
- සිසුන් 5 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් සඳහා පහත උපදෙස් ලබාදෙන්න.
- කොළ කොඩිය ඉහළට ඔසවා පෙන්වන විට සෑම කණ්ඩායමකම සිසුන්ට කණ්ඩායම් මිශ්‍ර නොවන පරිදි ඇවිදීමටත්,
- රතු කොඩිය ඉහළට ඔසවා පෙන්වන විට එක තැන නතරවීමටත්,
- කහ කොඩිය ඉහළට ඔසවා පෙන්වන විට තමා කැමති රංගනයක යෙදීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරුවරයා කොඩි මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට ඔසවමින් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී සියලු ම සිසුන් අගය කර ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකම තුළදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සතුටින් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙයි.
- අවධානයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.

රඟපාමු රසවිඳිමු

අරමුණු :

- සාමූහිකව සතුටින් නිර්මාශීලීත්වයට යොමුවීම.
- චරිතාරෝපණය කරගනිමින් රංගනයේ යෙදීම
- අන් අය අගය කිරීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නාට්‍යානුසාරව ඉදිරිපත් කළහැකි එකිනෙකට වෙනස් සිද්ධි කිහිපයක් ලියන ලද කාඩ්පත් 5ක් පමණ (ආදර්ශ මාතෘකා කිහිපයක් ලබාදී ඇත.)

    - සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව පාසලේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමක්
    - නිවාඩු කාලයේ ගෙවත්තේ එළවළු පාත්ති සකස් කරන පවුලක්
    - අපිට උදව් කරන අය (තැපැල් මාමා/ වෛද්‍යතුමා/මාළු මාමා ආදී ප්‍රදේශයට ගැළපෙන ලෙෂ චරිත තෝරාගන්න.)
    - නිරෝගී බව සඳහා ගත යුතු පෝෂ්‍යජනක ආහාර පිළිබඳව ගෙදර සිටින අය සමග කරන කතා බහක්
    - වත්තට එන සත්තු අනුකරණය

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය/එළිමහන් පරිසරයක්

කාලය

- මිනිත්තු 45 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- " අද අපි රඟපාන්නයි යන්නෙ" පවසමින් ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- සුදුසු ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරමින් සිසුන් 4/5 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් අංක කරන්න. කණ්ඩායම්වලට නායකයින් පත් කරගැනීමට පවසන්න. ඒ අනුව පිළිවෙළින් එක් එක් කණ්ඩායමේ නායකයින් ඉදිරියට ගෙන ගුරු මේසය මත අනිත් පැත්ත හරවා තබා ඇති කාඩ්පත්වලින් එක් කාඩ්පත බැගින් ගැනීමට පවසන්න.
- කාඩ්පතේ සඳහන් කර ඇති මාතෘකාව, කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡා කිරීමට හා සූදානම්වීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබාදෙන්න.
- කණ්ඩායම්වලට පහත උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් සහභාගීවිය යුතු බව
    - එක් කණ්ඩායමක් ඉදිරිපත් කිරීමේදී අනෙක් කණ්ඩායම් එය ඉතා හොඳින් නිරීක්ෂණය කර ඒ පිළිබඳව අනුමාන කර පැවසිය යුතු බව
- එක් එක් කණ්ඩායමට තම නාට්‍ය ඉදිරිපත්කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- රඟදැක්වූ අවස්ථාව පිළිබඳව අනෙක් කණ්ඩායම්වල සිසුන්ගේ අනුමාන විමසන්න.
- එක් කණ්ඩායමක ඉදිරිපත් කිරීම අවසානයේ අනෙක් සියලු ම සිසුන් සමග ඔවුන්ව ඇගයීමට ලක්කරන්න.
- මේ ලෙස අනෙක් කණ්ඩායම්වලට ද අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- අවසානයේ සිසුන් ද සමග අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී ක්‍රියාකාරකමෙහි උද්යෝගයෙන් යුතුව නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.
- සියලුම සිසුන් ඇගයීමට ලක්කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- කිසිදු සිසුවෙකුට මානසික පීඩනයක් ඇති නොවන ආකාරයේ සිද්ධි තෝරාගැනීමට සැලකිලිමත් වෙන්න.
- සිසුන්ට තමන්ට කැමති පරිදි චරිත තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම පෙර මෙන්ම අතරතුර දීත් සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- සතුටින් හා උද්යෝගයෙන් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- කැමැත්තෙන් හා රස විඳිමින් කතාකරයි.
- තම අත්දැකීම් උපයෝගී කරගෙන නාට්‍ය රඟදැක්වීම්වලින් කියැවෙන දේ අනුමාන කර ප්‍රකාශ කරයි.

මගේ කැමති ම...

අරමුණු :

- කණ්ඩායමක් තුළ පවතින සමානකම් හා වෙනස්කම් හඳුනාගැනීම
- අන්තර් සබඳතා වර්ධනය වීම
- පුද්ගල විවිධත්වය අගයකිරීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- නැත

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සියලු ම සිසුන්ව රවුමක් වන සේ පුටුවල අසුන් ගැනීමට සලස්වන්න.
- ගුරුවරයා රවුම මැද සිටගන්න.
- තමා කැමතිම ආහාරය, ගීතය, ක්‍රීඩාව, ඇඳුම, පොත, ක්‍රීඩකයා, පිළිබඳව දරුවන්ට පවසන්න. කළුලෑල්ලේ ද ඒවා ලියා දක්වන්න.
- ස්වේච්ඡාවෙන්'ම ඉදිරිපත්වීමට කැමති සිසුවෙකු රවුම මැදට කැඳවන්න. කළු ලෑල්ලේ ලියා ඇති දේවලින් කැමති දෙයක් පිළිබඳව පවසන්න ඉඩදෙන්න. සිසුන්ට සහය වන්න. **(උදා: මම කැමති ම ක්‍රීඩාව ක්‍රිකට්)**
- එම සිසුවා/සිසුවිය කැමති දෙයට සමාන කැමත්තක් දක්වන තව සිසුන් සිටීනම් ඒ අයට අත් ඉහළට එසවීමට කියන්න.
- රවුම වටේ හිඳගෙන සිටින අනෙක් සිසුන් ඒ අයට අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී තමන්ගේ සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.
- ගුරුවරයා මෙහිදී අත් ඉහළට එසනොවූ සිසුන්ගෙන් " එහෙනම් ඔයාලා කැමති ක්‍රීඩාව මොකක්ද කියලා කියන්නකො බලන්න" ලෙස කියා සිසුන් කීප දෙනෙකුට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- එක් සිසුවෙක්වත් මග නොහැරෙන පරිදි සියලු ම සිසුන්ගෙන් විමසා වෙනස් කැමැත්තක් දක්වන සිසුන්ට ද අත්පොළසන් නාදයක් ලබා දී අගය කරන්න.
- මේ ලෙස සියලුම සිසුන් සහභාගී කරගනිමින් ඉහත පිළිවෙළටම මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම් සම්බන්ධයෙන් සියලු ම සිසුන්ව අගය කරන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම් අවසානයේ පහත කරුණු පිළිබඳ කෙටි සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.
- එකම පන්තියක, එකම වයසක සිටියත් සමානකම් හා අසමානකම් (විවිධත්වයක්) ඇතිබව
- එම සමානකම් මෙන්ම අසමානකම් අප විසින් පිළිගත යුතු බව සහ අගය කළ යුතු බව

විශේෂ උපදෙස්:

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
- පිළිතුරු ප්‍රකාශ නොකරන සිසුන්ට බල නොකරන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- විවිධත්වය පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- සුහදතාවය වර්ධනය කරගනිමින් පන්ති කාමරය තුළ කටයුතු කරයි.

හොඳින් අසා - හොඳින් කරමු

අරමුණු :

- උපදෙස්වලට සවන් දී නිවැරදිව කටයුතු කිරීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- සෑම සිසුවෙකුටම ලබාදීම සඳහා A4 කඩදාසි
- සිසුන්ට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා කෙටි උපදෙස් ලැයිස්තුව
- ඩිමයි කඩදාසියක සකස් කරගත් නිවැරදි පිළිතුරු ලැයිස්තුව/මෙය කළුලෑල්ල මත වුවද ඇඳ ඉදිරිපත් කළ හැකිය

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 30 (නම්‍යශීලියි)

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- සෑම සිසුවෙකුටම A4 කඩදාසිය බැගින් ලබාදෙන්න.
- තමාගේ පැන්සල භාවිත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරුවරයා විසින් ලබාදෙන උපදෙස් හොඳින් අසා ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතු බවට සිසුන්ව දැනුවත් කරන්න.
- උපදෙසක් අවසානයේ ඊළඟ උපදෙසට යාමට පෙර ප්‍රමාණවත් කාලයක් සිසුන්ට ලබාදෙන්න.

උපදෙස් ලැයිස්තුව

  - **කොළයේ දකුණු පැත්තෙ ඉහළ කෙළවර ඔබේ නම ලියන්න.**
  - **නමට යටින් 3, 4, 5 යන ඉලක්කම් ලියන්න.**
  - **ඔබ සිටින පන්තියට අදාළ ඉලක්කම රවුම් කරන්න.**
  - **කොළයේ මැද ඔබගේ අත තබා, ඒ වටා පැන්සල යවමින් අතේ හැඩය ඇඳගන්න.**
  - **ඒ අතේ සුළැඟිල්ල උඩින් මලක් අඳින්න.**
  - **ඕනෑම තැනක නිදහසේ කොටු 4ක් අඳින්න.**
  - **ඉන් එක කොටුවක් මැදින් බෙදා දක්වන්න.**

- සියලු උපදෙස් ලබාදීමෙන් පසු ක්‍රියාකාරකම නතර කර, සිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ A4 කඩදාසි ඔවුන්ගේ මේසය මත තැබීමට උපදෙස් ලබාදෙන්න
- නිවැරදි පිළිතුරු සහිත ගුරු ආදර්ශනය සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒ අනුව සිසුන්ට තමා ඇඳපු, ලියපු දේවල් සම්පූර්ණ කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- සවන්දීම ඉතා වැදගත් බවත්, සෑම කාර්යයක්ම ඉතා හොඳින් කිරීමට සවන්දීම ඉතා උපකාරීවන බවත් සිසුන්ට සරලව පැහැදිලිව කියාදෙන්න.
- සිසු දරුවන් සමග තාලයකට අත්පුඩි ගසා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම සම්බන්ධයෙන් සතුට ප්‍රකාශ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- උපදෙස් ලැයිස්තුව සකස්කිරීමේ දී පන්තියේ සිටින දරුවන්ගේ වයස් මට්ටම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- 3 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා උපදෙස් තවත් සරල කර ලබාදිය හැකිය.
- ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය නිතර යොමු කරවන්න.

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- අවධානයෙන් යුතුව සවන්දෙයි.
- ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්වලට පෙළඹෙයි.
- උද්යෝගයකින් හා සතුටින් යුතුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

අපේ පූසා

අරමුණු :

- නිර්මාණාත්මක චින්තනය වර්ධනය කිරීම

අවශ්‍ය උපකරණ :

- කළුලෑල්ලේ අඳින ලද විශාල පූසෙකුගේ රූපයක්

ඉගෙනුම් පරිසරය

- පන්ති කාමරය

කාලය

- මිනිත්තු 45 ක් පමණ

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආකාරය/පියවර:

- එක් එක් සිසුවා ඉදිරියට කැඳවන්න.
- පූසා පිළිබඳව වැකියක් ප්‍රකාශ කිරීමට කියන්න.
- සිසුන් වගන්ති කියන අතරතුර ගුරුවරයා එම වගන්ති සටහන් කරන්න.
- අවසානයේ පූසා පිළිබඳ සියලු කරුණු කැටි කර පවසා මේ "අපේ පූසා" යයි නම් කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්:

- සිසුන් කැමති ඕනෑම සුරතල් සතෙකු පිළිබඳව නැවත ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමට යොමු කරන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී සිසුන්ට සහය වීම
- ක්‍රියාකාරකම තුළදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම

අපේක්ෂිත චර්යාවන් :

- නිර්මාණාත්මක වැකි ඉදිරිපත් කරයි.
- වැකි කියවමින් වින්දනයක් ලබයි.