නිපුණ දකුණ

2020

ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනික සංවර්ධන වැඩසටහන

ක්‍රියාකාරකම් අත්පොත

5 ශ්‍රේණිය

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

ආදරණීය දරුවනි,

ඔබ ශ්‍රී ලංකා මාතාවගේ වටිනා ම සම්පතයි. නිදහස් අධ්‍යාපනයේ හිරු රැසින් පිබිදෙන ඔබ , පිවිතුරු නෙලුම් මල් වැනි ය. ඔබ නිසා ඔබේ පවුල, ඔබේ ගම පමණක් නොව මුළු රට සුවඳවත් වන්නේ අලසකම දුරලා ධෛර්යයෙන් යුතුව පිබිදුණ හොත් පමණි.

ඔබ අඳුරෙහි දැල්වෙන පහන් වැනි ය. පහන් ආලෝකයෙන් හාත්පස අඳුර දුරලන්නාක් මෙන්, ගුණයෙන්, නුවණින් බැබළෙමින් ලෝකයම ආලෝකවත් කිරීම ඔබගේ අපේක්ෂාව විය යුතු ය.

ඔබ වෙනුවෙන් දකුණු පළාත තුළ ක්‍රියාත්මක කරන ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනික සංවර්ධන වැඩ සටහන යටතේ, "නිපුණ දකුණ" 2020 - ක්‍රියාකාරකම් අත්පොත තිළිණ කරන්නට ලැබීම භාග්‍යයක් ලෙස සලකමි. සමස්ත ලෝකයටම අභියෝගයක් වූ කෝවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වය නිසා ඔබට ලැබුණු දීර්ඝ පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ ආවරණයට නියමිත පාඩම් පහසුවෙන් ඉගෙනීම පිණිස මෙම පොත සම්පාදනය කරන ලදි. ඒ අනුව 2020 මාර්තු සිට 2020 ජූලි තෙක් ආවරණය කළ යුතු විෂය කරුණු සරල පැවරුම්, ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ඉගෙනීමට මේ කුඩා පොත ඔබට අත්වැලක් වනු ඇත.

''නිපුණ දකුණ'' ක්‍රියාකාරකම් අත්පොත ඉතා කෙටි කාලයකින් සම්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දුන් දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමා, අතිරේක පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමා (පාලන), අතිරේක පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමිය (සංවර්ධන) වෙත, සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කළ කලාප ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත, සම්පාදනය, සංස්කරණය, සෝදුපත් බැලීම සිදු කළ ගුරු උපදේශකවරුන් වෙත, මුද්‍රණ කටයුතු සිදු කළ ප්‍රින්ට් හවුස් ආයතනයට සහ නන් අයුරින් සහය දුන් සැමට හද පිරි ස්තුතිය පිරිනමමි.

දරුවනි, ඔබ මුහුණ දෙන බාධක, ගැටලු, අභියෝග හමුවේ නොසැලී, දිරියෙන් නැගී සිටින්න. සෙමින් ගලා හැලෙන දිය දහරකට හමුවන ගල්පර නැමැති අභියෝගයන් ජයගන්නේ රමණීය දිය ඇල්ලක් බවට පත් වීමෙනි. කෝෂයක් තුළ අභියෝගාත්මක කාලයක් ගෙවා දමන දළඹුවා නැවත ලොව දකින්නේ විචිත්‍ර වර්ණ ඇති සුන්දර සමනලයෙකු ලෙසයි. මේ සියල්ල සොබා දම් අම්මා අපට කියා දෙන පාඩම් ය.

එලෙසින් ම ඔබට ද සියලු අභියෝගයන් ජය ගත හැකි බව අපි විශ්වාස කරමු.

ප්‍රදීපිකා සඳමාලි පතිරණ,
ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂ,
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව.

ආදරණීය දරුවනි,

පුංචි ඔබ අතට පත්වන මෙම කුඩා අත්පොත කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වෙනුවෙන් සැලසුම් කරන ලද්දකි.

වර්තමානයේ පවතින කොරෝනා වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් තෙමසකට ආසන්න කාලයක් තුළ අතපසු වූ අධ්‍යාපනයට ස්වෝත්සාහයෙන් ළඟාවීමට පිටිවහලක් ලෙස ඔබට මෙම අත්පොත හඳුන්වා දෙන්නෙමු.

දුවේ, පුතේ ඔබ හතර ශ්‍රේණියේ දී ලබාගත් දැනුම පදනම් කරගෙන උපකරණ යොදා ගනිමින් ද වැඩිහිටියන්ගේ උදවු උපකාර ඇතිව ද මෙහි දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකිවනු ඇත. යම් ගැටලු සහගත අවස්ථාවක දී ඒ සඳහා ගුරු සහාය ද ඔබට ලැබෙනු ඇත. මෙම පොතේ ක්‍රියාකාරකම් පාසලේ එක් එක් පාඩම් ඒකක අවසානයේ කෙරෙන පැවරුම් ලෙස ද යොදා ගත හැකි වේ.

ඔබට ජය !

සංස්කාරක මණ්ඩලය

අනුශාසකත්වය - නිමල් දිසානායක මයා
- දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

කේ.ඒ සුසිල් ප්‍රේමනාත් මයා
අතිරේක පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පාලන)

ශාන්ති සෙනෙවිරත්න මිය
අතිරේක පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන)

සංවිධානය හා මෙහෙයවීම - ප්‍රදීපිකා සඳමාලි පතිරණ මිය
- ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂ
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය - පී. උඩුගම්පොල මයා
ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂ
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇල්පිටිය

එල්. කේ. පී. කුමාර මයා
ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂ
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙනියාය

එල්. එම්. වික්‍රමසිංහ මිය
ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යක්ෂ
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - තංගල්ල

සම්පාදනය - **මව්බස** -ගුරු උපදේශක - එන්.ඩබ්ලිව්.ජයන්ති මිය, එච්.එච්.ඒ.සමන්මලි මිය,
සුනීතා ප්‍රියානි ද සිල්වා මිය, බී.ජී.රෝහිණි මල්කාන්ති මිය, එස්.ධම්මිකා විජේසිංහ මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇල්පිටිය
ගුරු උපදේශක- පී. පුෂ්පා ලලනි මිය, ආර්. එස්. කේ. රමණී මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගාල්ල

ගණිතය - ගුරු උපදේශක - සුනීතා කුමාරසිංහ මිය ,විජිත් වික්‍රමරත්න මයා
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - තංගල්ල
ගුරු උපදේශක- පී. පුෂ්පා ලලනි මිය, ආර්. එස්. කේ. රමණී මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගාල්ල

පරිසරය -ගුරු උපදේශක- ලලනි ලියනගේ මිය, එම්. එම්. ප්‍රියන්ති නිර්මලා මිය,
ඩබ්ලිව්. කේ. කමනි හේමලතා මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - දෙනියාය
ගුරු උපදේශක - කිත්සිරි ගොඩකන්ද මයා
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගාල්ල

වාචික ඉංග්‍රීසි - ගුරු උපදේශක - බී. ජී. ජයරත්න මයා, එච්. පී.ජී. ප්‍රියන්ත මයා, ජී.ජී. ප්‍රසන්න මයා,
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - හම්බන්තොට

දෙවන බස දෙමළ - ගුරු උපදේශක බී.එස්.ඒ. විමලාවති මිය,
පද්මිණී විදානපතිරණ මිය,
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - උඩුගම
ගුරු උපදේශක - කේ.එච්.කේ.එල්. ශ්‍රියාලතා මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගාල්ල

සංස්කාරක මණ්ඩලය- ගුරු උපදේශක- පී. පුෂ්පා ලලනි මිය , ආර්. එස්. කේ. රමණී මිය. කිත්සිරි ගොඩකන්ද මයා,
කේ. එච්. කේ. එල්. ශ්‍රියාලතා මිය, ටී. ඩබ්ලිව්. කුමුදුනි ස්වර්ණලතා මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගාල්ල

ගුරු උපදේශක- බී. ජී. රෝහිණි මල්කාන්ති මිය, එන්. ඩබ්ලිව්. ජයන්ති මිය,
එස්.ධම්මිකා විජේසිංහ මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇල්පිටිය

ගුරු උපදේශක- වී. ජී. පී. ඩී. කේ. මුණසිංහ මිය, දමයන්ති කුමසාරු මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය- මුලටියන

ගුරු උපදේශක - ටී.කේ.කේ කුමාරි දීප්තිකා මිය, ඩබ්ලිව්.ඒ සෝමාවති මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය- වලස්මුල්ල

සෝදුපත් බැලීම - ගුරු උපදේශක- පී. පුෂ්පා ලලනි මිය, ආර්. එස්. කේ. රමණී මිය, කිත්සිරි ගොඩකන්ද මයා
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය- ගාල්ල

පිට කවර චිත්‍ර නිර්මාණය - මිනුදි මෙත්සඳි මැලැව්වෙ තන්ත්‍රි - 4 ශ්‍රේණිය

පරිගණක අකුරු සැකසුම - ඩබ්.පී.ජී. රුවිනි මිය

5 ශ්‍රේණිය - මව්බස

සුබ පැතුම් පත්

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1: මෙන්න බලන්න තිළිණගේ ජයග්‍රහණයට ලැබුණු සුබ පැතුම් පත. එය කියවන්න.

ජයග්‍රහණයට සුබ පැතුම්

2019 වර්ෂයේ
සාහිත්‍ය තරගයෙන්
විශිෂ්ට ජයක් ලැබූ
තිළිණ මිතුරාට
සුබ අනාගතයක් වේවා!

ඔබේ මිතුරු,
ප්‍රබෝධ

පියවර 2 : ඉහත සුබ පැතුම කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

i. මෙම සුබ පැතීම කරන්නේ කවුරුන් සඳහා ද? ....

ii. මෙම සුබ පැතුම කරන්නේ කවුරුන් විසින් ද? ....

iii. මෙම සුබ පැතුමේ ප්‍රාර්ථනාව කුමක් ද? ....

iv. ප්‍රාර්ථනාව අවසානයේ ඇති විරාම ලකුණ කුමක් ද? ....

v. සාහිත්‍ය මාසය ලෙස හඳුන්වන්නේ අවුරුද්දේ කුමන මාසය ද? ....

ක්‍රියාකාරකම 2 :

පියවර 1 : ඉහත සුබ පැතුම් පත ආදර්ශයට ගනිමින් සුබ පැතුම් පතක් නිර්මාණය කරන්න.

ඔබේ හොඳ ම මිතුරා / මිතුරිය සමස්ත ලංකා කථික තරගයෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා පාසලට විශිෂ්ට ජයක් අත්කර දුන්නේ ය. / දුන්නා ය. ඔහුට හෝ ඇයට සුබ පතා සුබ පැතුම් පතක් නිර්මාණය කරන්න.

වගුගත කිරීම්

ක්‍රියාකාරකම 1 :

මයිනා	මුවා	තිත්තයා	අලියා	ගිරවා	ගෝනා	කහකුරුල්ලා	බළලා	සිවුරුහොරා

බලයා	උලමා	හුරුල්ලා	නරියා	හාල්මැස්සා	බුලත්හපයා

i. ඔබ මෙම වචන කඩදාසි පටිවල වෙන වෙන ම ලියා ගන්න.
ii. ඒවා රෝල් කර බඳුනකට දමන්න.
iii. බඳුනේ ඇති රෝල් කරන ලද කඩදාසි වරකට එක බැගින් ගෙන කියවන්න.
iv. එය වගුවේ කුමන තීරයට අයත් දැ යි සොයා අදාළ තීරයේ ලියන්න.

කුරුල්ලන්	සිවුපා සතුන්	මත්ස්‍යයින්
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
----------------------------	----------------------------	----------------------------

මෙලෙස වර්ගවලට වෙන්කර දැක්වීම වගුගත කිරීමක් ලෙස හඳුන්වයි.

පෞද්ගලික ලිපි

ක්‍රියාකාරකම 01

පියවර 1 :

අපි පෞද්ගලික ලිපියක් ලියන්නේ ඇයි?

පවුලේ කෙනෙකුට, ඥාතියෙකුට, යහළුවෙකුට, හිතවතෙකුට තොරතුරු දන්වා හෝ තොරතුරු විමසා බැලීම සඳහා ය.

දී ඇති ලිපිය කියවන්න.

නිවසේ දී,
2020.07.08

බුදු සරණයි!

මා ආදරණීය නැන්දා වෙත,

සුදු නැන්දා සුවෙන් ඉන්නවා ද? මාමා ද සැපෙන් ඇතැයි සිතනවා. ලොකු අයියාත් තිනුලි නංගීත් පාසල් යනවා ද? අපි නම් සැපෙන් සිටිනවා.

අපේ අක්කාත් මමත් සුදු නැන්දලාගේ ගෙදර එන්න ආසාවෙන් සිටිනවා. ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් පසු සුදු නැන්දලාගේ ගෙදර එක්ක යන බව අම්මා කිවුවා.

විභාගයට පසුව දා ම අපි එන බව මාමාටත් කියන්න. සුදු නැන්දා ඇතුළු පවුලේ සැමට දීර්ඝායුෂ පතනවා.

ආදරණීය

පොඩි පුතා,

තෂිර

පියවර 2 : ඔබේ අවධානයට -

පෞද්ගලික ලිපියක ආකෘතිය

ස්ථානය

දිනය

ආශිර්වාදය

ආමන්ත්‍රණය

කරුණු ....

....

අවසානය

පියවර 3 ඃ

- පෞද්ගලික ලිපියක යෙදිය හැකි ආශිර්වාද

  සැප වේවා !   සෙත් වේවා !   තෙරුවන් සරණයි !

- යෙදිය හැකි ආමන්ත්‍රණ

  ඥාතීන්ට ලිවීමේ දී- ආදරණීය, දයාබර, සදාදරණීය

මිතුරෙකුට ලිවීමේ දී -

හිතාදර / හිතවත්

ක්‍රියාකාරකම 02 ඃ ඔබේ ආච්චි අම්මාගේ සුවදුක් විමසා ඔබේ නිවසේ තොරතුරු ද දන්වා ආච්චි අම්මාට ලිපියක් ලියන්න.

ආරාධනා පත්‍ර

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1: මෙම ආරාධනා පත්‍රය හොඳින් කියවන්න.

අප විද්‍යාලයේ
ප්‍රාථමික අංශය
සංවිධානය කරන
පස්වන ශ්‍රේණියේ සිසු සිසුවියන්ගේ

“ නිර්මාණ දැක්ම ”

2020 නොවැම්බර් මස 30 වෙනි දින
පෙ. ව. 9.00 ට
විද්‍යාලයීය ප්‍රධාන ශාලාවේ දී
ගරු පළාත් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමාගේ
ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්වේ.
නැරඹීමට ඔබ සැමට ආරාධනා කරමු.
ප්‍රාථමික අංශයේ දරු දැරියන්

පියවර 2 : ඉහත ආරාධනා පත්‍රය හොඳින් කියවා පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

i. මෙය කුමක් සඳහා කරනු ලබන ආරාධනාවක් ද? ....

ii. ආරාධනා කරන්නේ කවරෙක් ද? ....

iii. ආරාධනාව කරන්නේ කා හට ද? ....

iv. මෙය පැවැත්වෙන්නේ කවර දිනයක දී ද? ....

v. ආරම්භවන වේලාව දක්වන්න. ....

vi. ප්‍රධාන ආරාධිතයා කවරෙක් ද? ....

vii. නිර්මාණ දැක්ම පැවැත්වෙන ස්ථානය ලියන්න. ....

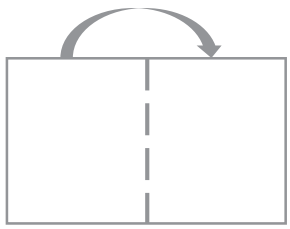
පියවර 03 :

වර්ෂ අවසාන " ප්‍රසාදිනී "විවිධ ප්‍රසංගය

දිනය	: 2020 . 07 . 15
වේලාව	: fm'j'9.00
ස්ථානය	: ප්‍රධාන ශාලාව
ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා	: පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂතුමා
ආරාධනා කරන්නේ	: 5 ශ්‍රේණියේ සිසු සිසුවියන්

ඉහත තොරතුරු ඇසුරෙන් ආරාධනා පත්‍රයක් සකස් කරන්න. ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන පියවර අනුක්‍රමය භාවිත කරන්න.

අපි ආරාධනා පත්‍රයක් සකස් කරමු.



- A4 කඩදාසියක් ගන්න.
- එය දෙකට නමන්න. (ඉදිරියෙන් ඇති ලෙස)
- මුල් පිටුවේ ආරාධනයයි යනුවෙන් ලියන්න.
- මුල් පිටුව අලංකාර කරන්න.
- ඇතුළු පිටුවේ වැදගත් කරුණු කෙටියෙන් සිත් ගන්නා සේ ලියන්න.
- අවධාරණය කළ යුතු කරුණු ලොකු අකුරින් හෝ වෙනත් පාටකින් ලියන්න.

නාම පද හඳුනාගෙන භාවිත කරමු.

අවශ්‍ය උපකරණ : 8cm x 4cm ප්‍රමාණයේ කාඩ්පත්

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 01: පහත සඳහන් වචන එම කාඩ්පත්වල ලියන්න.

ගොවියෝ	නිවස	ලේන්නු	අක්කා	අලියා	බෝලය	නංගී	අච්චාරු
පාසල	බෝනික්කා	පිට්ටනිය	කුරුල්ලෝ				

කාඩ්පත්වල ලියන ලද නාම පද ශබ්ද නගා කියවන්න.

පියවර 2 : • නාම පද පහත එක් එක් වගුව තුළට ගැළපෙන සේ තබන්න.
• එම නම් වගුව තුළ ලියන්න.

1)

පුද්ගල නාම	සත්ත්ව නාම	ද්‍රව්‍ය නාම	ස්ථාන නාම
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

දැන් එම කාඩ්පත් පහත දැක්වෙන ආකාරයට වෙන් කරන්න. වගුව තුළ ලියන්න.

2)

ප්‍රාණවාචී නාම පද	අප්‍රාණවාචී නාම පද
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

නැවත එම කාඩ්පත් පහත දැක්වෙන ආකාරයට වෙන් කරන්න. වගුව තුළ ලියන්න.

3)

ඒක වචන නාම පද	බහු වචන නාම පද
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

උක්ත පද හා ක්‍රියා පද සම්බන්ධය හඳුනා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම 1 ඃ

පියවර 1 ඃ පහත දී ඇති වැකි ශබ්ද නගා කියවන්න. උදාහරණය අනුව, උක්ත පදය යටින් ඉරක් අඳින්න. ක්‍රියා පදය කොටු කරන්න.

උදා ඃ	1. ළමයා ගෙදර යයි.	ළමයි ගෙදර යති.
	2. ගුරුවරයා අකුරු උගන්වයි.	ගුරුවරු අකුරු උගන්වති.
	3. පියා මිදුල අතුගායි.	පියවරු මිදුල් අතුගාති.
	4. ශිෂ්‍යයා උදෑසන ම පාඩම් කරයි.	ශිෂ්‍යයෝ උදෑසන ම පාඩම් කරති.
	5. දැරිය මල් නෙළයි.	දැරියෝ මල් නෙළති.

ඒක වචන උක්ත පදයක් ඇති විට දී ක්‍රියා පදය කොටු කර දක්වා ඇත. බහු වචන උක්ත පදයක් ඇති විට එය වෙනස් වන ආකාරය ද කොටු කර ඇත. එය හොඳින් බලන්න.

පියවර 2 ඃ වාක්‍ය අවසන් වී ඇති ආකාරය බලමින් පහත දී ඇති පද සුදුසු පරිදි වැකිවල යොදන්න.

විදුහල්පතිතුමා, ගොවියෝ, සත්තු, කිරිල්ලී, යෙහෙළිය

i. .... වනය තුළට යති.

ii. .... හේන් ගොවිතැන් කරති.

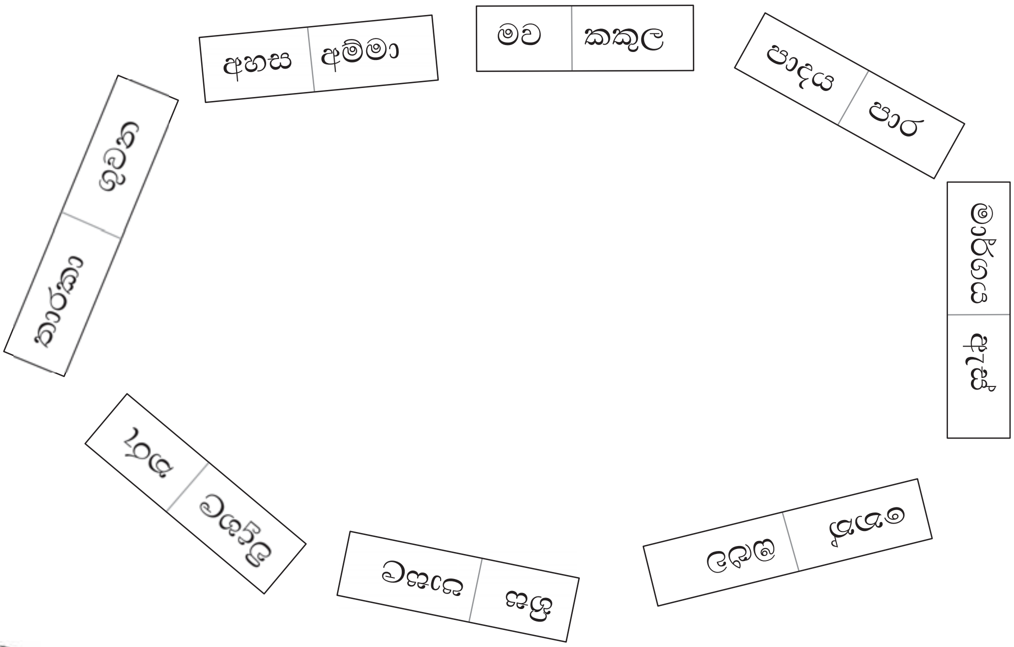
iii. .... පැටවුන්ට කෑම කවයි.

iv. .... සුබ පැතුම් පතක් ලියයි.

v. .... රැස්වීම අමතයි.

සමානාර්ථ පද හඳුනාගෙන කියවමු. ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

5 ශ්‍රේණියේ ළමයෙක් ඩොමිනෝ ක්‍රීඩාව අවසන් කර කාඩ්පත් ගළපා තිබුණේ මෙසේ ය.



ක්‍රියාකාරකම 1 :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : සෙන්ටිමීටර 15 පමණ දිග සෙ.මී. 6 පමණ පළල කාඩ්පත් සකසා ගෙන එය දෙකට මැදින් ඉරකින් වෙන් කරන්න. එහි පහත දැක්වෙන වචන ලියා ගන්න.

නෙත	ගස	පුවත්	කැලෑව	හිරු	ප්‍රවෘත්ති
වනය	දූපත	ගුවන	පියා	දිවයින	රැය
රාත්‍රිය	අහස	රුක	ඉර	තාත්තා	ඇස

පියවර 1 : කාඩ්පත්වල ලියූ වචන ශබ්ද නගා කියවන්න.

පියවර 2 : ඔබ කැමති ඕනෑ ම කාඩ් පතක් අතට ගෙන එහි සඳහන් පද දෙක ම කියවන්න. දෙවන පදය හා ගැළපෙන සමානාර්ථ පදය සහිත කාඩ්පත තෝරා ගන්න. එලෙස වටයක් සෑදෙන සේ කාඩ්පත් තැබූ විට මුල් කාඩ් පතේ වචනයට සමානාර්ථයක් ඇති පදයක් නැවත ඔබට ලැබෙනු ඇත. එවිට ඔබ ජයග්‍රහණය කර ඇත.

විරුද්ධාර්ථ පද හඳුනා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 : පහත දැක්වෙන වැකි ශබ්ද නගා කියවන්න.

1. සරුංගලය ගසේ ඉහළ අත්තේ පැටලෙයි. ගසේ පහළ අත්තේ මල් පිපී තිබෙයි.
2. නිවසේ ඉදිරිපස මල් වවා ඇත. පිටුපස ඇත්තේ එළවළු වගාවකි.

ඉහත වැකිවල ඉරි ඇඳි පද ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න. ඒ එක් එක් වැකියක යෙදී ඇති පද දෙක අතර, එකිනෙකට විරුද්ධ අදහසක් ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

පියවර 2: පහත දැක්වෙන වැකි කියවා විරුද්ධාර්ථ පද යුගලය යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ගුරුතුමිය කීකරු ළමයින්ට ආදරෙයි. අකීකරු ළමයින්ට අවවාද කරයි.
2. මා පැණි රසට කැමති නමුත් තිත්ත රසයට අකමැති ය.
3. ළමයි ප්‍රශ්න කියවා පිළිතුරු ලියති.
4. උදේට මල් පිපෙයි. සවසට ඒ මල් පරවෙයි.
5. අපි පිරිසිදු ඇඳුම් අපිරිසිදු නොවන සේ වැඩ කරමු.

පියවර 3 : පහත දී ඇති වචන යොදා අර්ථවත් වැකි ලියන්න.

1. යහපත්	අයහපත්	2. ලස්සන	අවලස්සන	3. සුදුසු	නුසුදුසු
4. ප්‍රශ්න	පිළිතුරු	5. ගැළපෙන	නොගැළපෙන		

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

යුගල පද හඳුනා ගෙන ඒවා වැකිවල යොදමු.

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 : පහත දී ඇති ඡේදය කියවන්න.

අවුරුදු උදාවත් ම මිනිස්සු සිරිත් විරිත් අනුව කටයුතු කිරීමට පුරුදු වී සිටිති.

තෑගි බෝග රැගෙන නෑගම් යාම මෙන් ම අවුරුදු කෑම බීම අසල් වැසියන් සමග බෙදා ගැනීම ද කරති. අහල පහල සියලු දෙනා ම එකතුවී අවුරුදු ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් විනෝද වෙති.

කොටු තුළ ඇති පදවල මුල් පදය සමග තවත් පදයක් යෙදී ඇත. එවැනි පද යුගල පද වේ.

පියවර 2 :

භාවිතයේ පවතින යුගල පද පහත දැක්වේ. ඒවා ගැළපෙන සේ වැකිවල යොදන්න.

ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, කෙළි සෙල්ලම්, පොත් පත්, වතු පිටි

1. අපි අපේ .... පිරිසිදු ව තබා ගනිමු.
2. මිනිස්සු .... යොදා ගෙන නෑගම් යති.
3. මම .... අලංකාර පිටකවර යොදා හැඩ කරමි.
4. යහළුවෝ .... කිරීමට කැමැත්තක් දක්වති.
5. ගොවිමහතාගේ .... ඉතා සරු සාර ය.

පියවර 3 : 3, 4, 5 ශ්‍රේණි වල දී ඔබ උගත් යුගල පද යොදා වැකි 5 ක් ලියන්න.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5 ශ්‍රේණිය - ගණිතය

එකතු කිරීම හා අඩු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 : දී ඇති ගණිත කර්මයට අවධානය යොමු කරන්න. එය එකතු කිරීම (+) වේ.

වගුවේ හිස්තැන් කිහිපයක් සම්පූර්ණ කර ඇත. ඉතුරු හිස්තැන් පිරවීමට පේළි හා තීර භාවිතයට ගෙන වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. අවශ්‍ය නම් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගන්න.

පියවර 02 :

තීරය

පේළිය

+	1	5	3	4	2	6	9	8	⑦
2	③	7							9
3					5				
④		9							✡
5									12
6				10					
7							16		

වගුවේ මුලින් යෙදී ඇති ගණිත කර්මය හඳුනා ගෙන තීර හා පේළි ඇසුරින් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පියවර 3 : එකතු කිරීමේ දී තීරය 7 පේළිය 4 හමුවන තැන ✡ ලකුණ යොදා ඇත.

7 + 4 = ✡ හි එකතුව කීය ද? = 11

✡ ලකුණට එන පිළිතුර 11 වේ.

11 - 4 = ☐

පිළිතුරු ගැනීම සඳහා 11 සංඛ්‍යාව ඇත්තේ 4 පේළියේ කුමන තීරය ද බලන්න. තීරය ⑦ වේ. 11 - 4 = 7

පියවර 4 :

වගුවේ පේළි හා තීර භාවිත කරමින් පහත ගැටලු විසඳන්න.

01) 6 + 4 = ☐

10 - ☐ = 6

02) 5 + 4 = ☐

☐ - 4 = 5

03) 7 + 5 = ☐

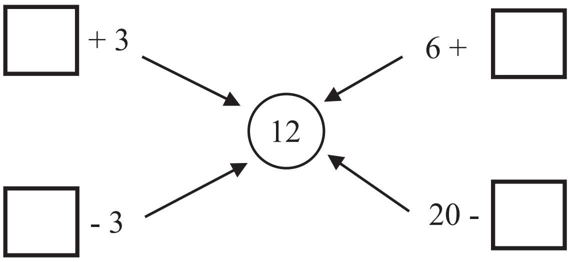
☐ - 5 = 7

04) 8 - 5 = ☐

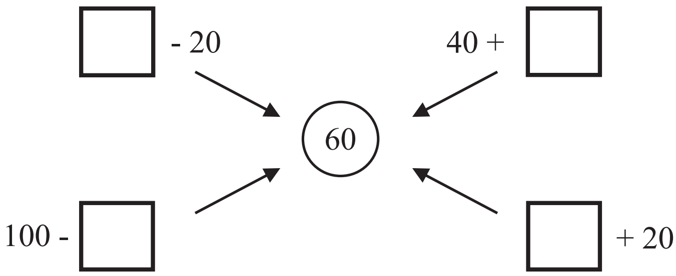
☐ +5 = 8

ක්‍රියාකාරකම 2 :

<u>පියවර 1</u> : රවුම තුළ පිහිටි සංඛ්‍යාව සෑදෙන ආකාරය සොයා හිස් කොටු පුරවන්න.



පියවර 2



<u>පියවර 3</u>

01.

	6	5
+	1	2

02.

	6	5
–	1	2

03.

	7	4
+	1	9

04.

	7	4
–	1	9

05.

	6	5	2
+	1	8	0

06.

	6	5	2
–	1	8	0

ගුණ කිරීම හා බෙදීම

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1

- ➢ දී ඇති ගණිත කර්මයට අවධානය යොමු කරන්න. එය ගුණකිරීම (×) වේ.

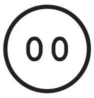
පේළි හා තීර භාවිතයට ගෙන වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. අවශ්‍ය නම් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගන්න.

පියවර 2 :

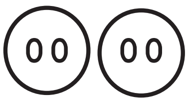
තීර ↓ ; පේළි →

×	1	5	3	4	2	6	9	8	7
2 →	(2)				(4)			16	
3			9						
4									
5							45		
6				24					
7			21					56	

ඉහත වගුවේ 2 පේළිය ගොඩනැගීම ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රිත ව කරන ආකාරය



1 වරක් 2 = 2



2 වරක් 2 = 4

ක්‍රියාකාරකම 2 :

පියවර 1 :

4 x 6 = 24

4 තීරය x 6 පේළිය 24 තරු ලකුණෙන් දැක්වේ.

24 ÷ 6 = ☐

පිළිතුර ගැනීම සඳහා 24 සංඛ්‍යාව ඇත්තේ 6 පේළියේ කුමන

තීරය ද බලන්න. තීරය (4) වේ. 24 ÷ 6 = 4

පියවර 2

1). 2 x 6 = 12
12 ÷ 6 = ☐

2). 6 x 2 = 12
12 ÷ 2 = ☐

3). 8 x 7 = 56
56 ÷ 7 = ☐

4). 7 x 8 = ☐
56 ÷ 8 = ☐

ක්‍රියාකාරකම 2 :

පියවර 1 : දීර්ඝ බෙදීම ආශ්‍රිත පහත අභ්‍යාස කර ඇති ආකාරය බලන්න.

මෙහි දී ද ඔබට ඉහත දී ඇති ගුණ කිරීමේ වගුව භාවිත කළ හැක.
මෙම ගැටලුව විසඳීමේ පියවර මෙසේ ය.

```
 x 3
2 | 6
- | 6
    0
```

6 ÷ 2

1 අවස්ථාව 6 ÷ 2 = 3

2 අවස්ථාව 3 x 2 = 6

3 අවස්ථාව 6 - 6 = 0

පියවර 2 : මෙහි දී දහයේ ඒවා 8 ක් හතර දෙනෙකුට බෙදිය හැකි ය.

```
 x 2 1
4 | 8 4
  | 8 ↓
    0 4
      4
      0
```

1 අවස්ථාව 8 ÷ 4 = 2

2 අවස්ථාව 2 x 4 = 8

3 අවස්ථාව 8 - 8 = 0

0 ළඟට 4 ගෙන එන්න.

1 අවස්ථාව 4 ÷ 4 = 1

2 අවස්ථාව 1 x 4 = 4

3 අවස්ථාව 4 - 4 = 0

පිළිතුර 84 ÷ 4 = 21

පියවර 3 මෙහි දී

```
    1 2
6 | 7 3
  | 6 ↓
    1 3
    1 2
      1
```

1 අවස්ථාව 7 ÷ 6 = 1

2 අවස්ථාව 1 x 6 = 6

3 අවස්ථාව 7 - 6 = 1

ඉන් පසු 1 ළඟට 3 ගන්න. එවිට 13

1 අවස්ථාව 13 ÷ 6 = 2

2 අවස්ථාව 2 x 6 = 12

3 අවස්ථාව 13 - 12 = 1

පිළිතුර 73 ÷ 6 = 12 ඉතුරු 1

ක්‍රියාකාරකම 3 :

<u>**ගැටලු විසඳන්න**</u>

01. තාත්තා ගෙනා වෙරළු ගෙඩි ගණන 63 කි. එය සමානව 4 දෙනෙකුට දුන්නේ නම් එක් අයෙකුට කීයක් ලැබේ ද? .... ඉතුරු ගණන කීය ද?..........................

02. අක්කා ළඟ ඇති පැන්සල් ගණන 3 කි. එමෙන් 5 ගුණයක් අයියා ළඟ ඇත. දෙදෙනා ළඟ ම ඇති පැන්සල් ගණන දෙදෙනා අතර සමසේ බෙදා ගත්විට එක් අයෙකුට පැන්සල් කීයක් ලැබේ ද?

අයියාට ලැබුණු පැන්සල් ගණන = ☐

ඉතුරු පැන්සල් ගණන = ☐

03. බස්රියක සිටි මගීන් ගණන 17 කි. අතරමගදී බසයට නගින ලද මගීන් ගණන 23 කි. බැස ගිය මගීන් ගණන 12 කි. ගමන අවසානය තෙක් ගමන් කළ මගීන් ගණන කීය ද? ☐

කාලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :
- ඔරලෝසු මුහුණත ආදර්ශයට ගෙන කාඩ්බෝඩ් ඇසුරෙන් පැය හා මිනිත්තු කටුව පමණක් යොදා සකස් කරගත් ඔරලෝසු මුහුණතක්
- බැටරි ඉවත් කළ සැබෑ ඔරලෝසුවක්.

ක්‍රියාකාරකම 1 : මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා පැය 12 සැබෑ ඔරලෝසුව යොදා ගන්න.

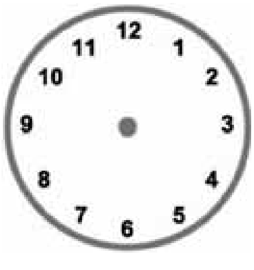
පියවර 1 : ඔරලෝසු මුහුණතේ කොට මහත කටුව පැය කටුව වේ. මහත දිගින් වැඩි කටුව මිනිත්තු කටුව වේ. එය හඳුනා ගන්න.

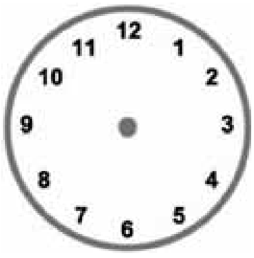
පියවර 2 : කටු දෙක 12 ඉලක්කම මත තබන්න. එම වේලාව 12 වේ.

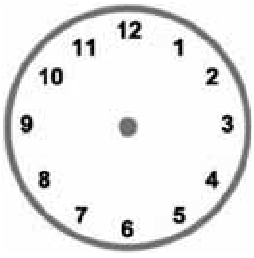
පියවර 3 : දක්ෂිණාවර්තව පැය කටුව 1 ළඟට එන තෙක් කරකවන්න. එවිට මිනිත්තු කටුව 12 ළඟට පැමිණ ඇත. එම වේලාව 1.00 වේ.

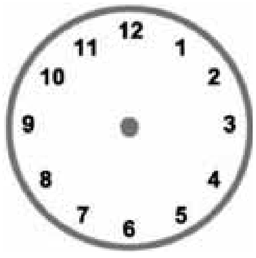
පියවර 4 : එම ආකාරයට ම පැයෙන් පැය කරකවා වේලාව කියවන්න.

පියවර 5 : පහත දී ඇති වේලාවන් ඔරලෝසු මුහුණත්වල දක්වන්න.

01. 

02. 

03. 

04. 

(01). වේලාව 3'00 (02). වේලාව 6'00 (03). වේලාව 8'00 (04). වේලාව 10'00

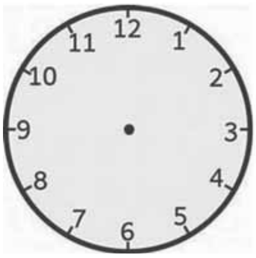
ක්‍රියාකාරකම 2 :

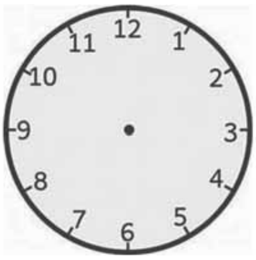
පියවර 1 : පැය බාගයෙන් බාගයට වේලාව ප්‍රකාශ කරමු. මෙහිදී මිනිත්තු කටුව ඔරලෝසු මුහුණතේ බාගයක් වන 6 පිහිටි ස්ථානයේ තබයි.

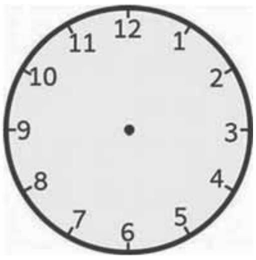
පියවර 2 : පැය කටුව 2 ත් 3 ත් අතර හරි මැද ද, මිනිත්තු කටුව 6 පිහිටි ස්ථානයේ ද තබන්න. එම වේලාව 2 පසු වී මිනිත්තු 30 වේ.

පියවර 3 : එම වේලාවේ සිට පැයක් ගත වූ වේලාව 3 පසු වී මිනිත්තු 30 වේ. එය ඔරලෝසු මුහුණතේ දක්වන්න.

පියවර 4 : එලෙස පැයෙන් පැය කරකවමින් වේලාව ප්‍රකාශ කරන්න. දී ඇති ඔරලෝසු මුහුණත්වල එම වේලාවන් 3 ක් ලකුණු කර වේලාව ලියන්න.

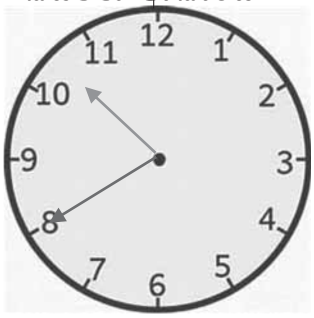
01 

02 

03 

වේලාව .... වේලාව .... වේලාව ....

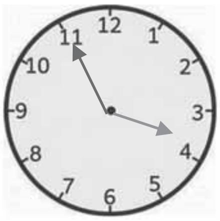
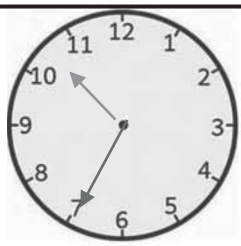
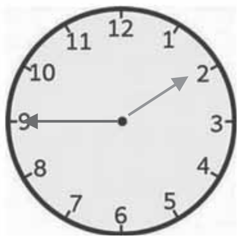
ක්‍රියාකාරකම 3 : ඔරලෝසු මුහුණතේ දැක්වෙන වේලාව කියවන ආකාරය ඉගෙන ගනිමු.



ක්‍රමය 1 - මෙහි දැක්වෙන්නේ 10 පසු වී මිනිත්තු 40 වේ .

ක්‍රමය 2 - එනම් 11 ට මිනිත්තු 20 කි.

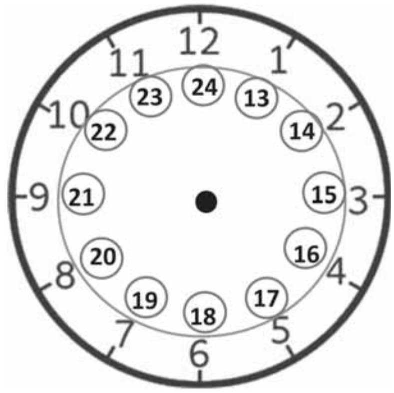
පියවර 2 : පහත දී ඇති වගුව පුරවන්න.

දැක්වෙන වේලාව	.........පසු වී මිනිත්තු	.... ට මිනිත්තු
	..............පසු වී මිනිත්තු	..............ට මිනිත්තු ....
	..............පසු වී මිනිත්තු	..............ට මිනිත්තු ....
	..............පසු වී මිනිත්තු	..............ට මිනිත්තු ....

ක්‍රියාකාරකම 4 : පහත දැක්වෙන ආකාරයට පැය 24 ඔරලෝසු මුහුණත සකස් කර ගන්න.

පියවර 1 : සැබෑ ඔරලෝසුවක ඇතුළත රවුමේ පහත ආකාරයට 13 සිට 24 තෙක් සංඛ්‍යා අලවා ගන්න.

පෙරවරු වේලාවන් සඳහා පිටත රවුම ද පස්වරු වේලාවන් සඳහා ඇතුළත රවුම ද භාවිත වේ.



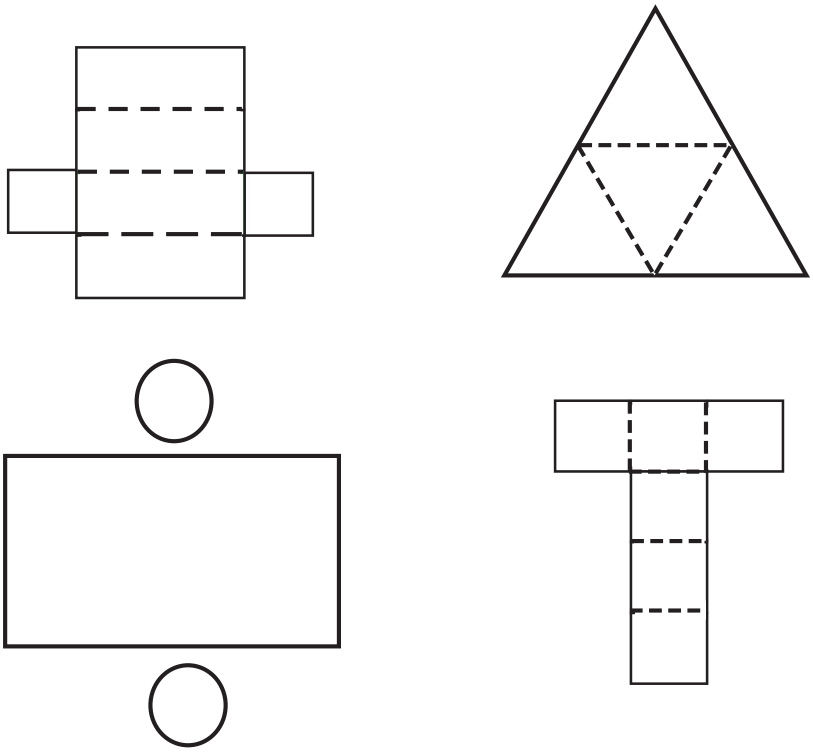
පියවර 2 ඃ පහත දී ඇති පෙරවරු හා පස්වරු වේලාවන් සම්මත ආකාරයට දක්වන්න.

පැය 12 ඔරලෝසුව	සම්මත වේලාව
උදාඃ පෙ.ව. 6 පසුවී මිනිත්තු 30	06 : 30
පෙ.ව. 8 පසුවී මිනිත්තු 45	………… ………
ප.ව. 1 පසුවී මිනිත්තු 10	………… ………
ප.ව. 9 පසුවී මිනිත්තු 15	………… ………

හැඩ හා ඝන වස්තු

ක්‍රියාකාරකම 1 ඃ

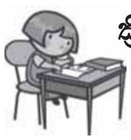
පියවර 1 ඃ ඔබට සපයා ඇති පහත ඝනවස්තුවල පතොරම A_4 කොළයක විශාල කර ඇඳ ගන්න. තද වර්ණයෙන් පාට කළ ඉරි වලින් කපා වෙන්කර ගන්න.



පියවර 2 : කපාගත් පතොරම කඩ ඉරි මතින් නවා ගන්න.

පියවර 3 : සෑදෙන ඝනවස්තුවල ආකෘති හොඳින් බලන්න.

පියවර 4 : එවැනි ඝනවස්තු, ලී කුට්ටි වැනි ඝන දෑ ඇසුරින් පරිසරයෙන් සපයා ගන්න.



ක්‍රියාකාරකම 2:

පියවර I : සපයා ගත් ඝනවස්තු ඇසුරින් දාර, ශීර්ෂ, මුහුණත් සෙවීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදෙන්න.

උදා : ඝනකය අතට ගන්න.

පාට හුණු කැබැල්ලක් ගෙන එහි දාර මත ඉරි අඳින්න. එක සමාන දිගින් යුත් ඉරි කීයක් ඇඳිය හැකි ද? ඒ අනුව ඝනකයට දාර .... ඇත.

ඝනකයේ මුහුණත් ද පාට කරමින් එක සමාන සමචතුරස්‍රාකාර මුහුණත් කීයක් පාට කළේ දැයි බලන්න. ඒ අනුව ඝනකයට සමචතුරස්‍රාකාර මුහුණත් .... ඇත.

ඔබ අත ඇති ඝනකයේ දාර එකතුවී ඇති සෑම මුල්ලක් ම (ශීර්ෂයක් ම) හුණු කැබැල්ලෙන් පාට කරන්න.

ඒ අනුව ඝනකයට ශීර්ෂ ....ඇත.

මේ ආකාරයට අනෙක් ඝන වස්තුවල දාර, මුහුණත්, ශීර්ෂ කීය දැ යි හඳුනා ගනිමින් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ඝන වස්තුවේ නම	දාර ගණන	ශීර්ෂ ගණන	මුහුණත් ගණන
ඝනකය			
ඝනකාභය			
චතුස්තලය			
සිලින්ඩරය			

දශම සංඛ්‍යා

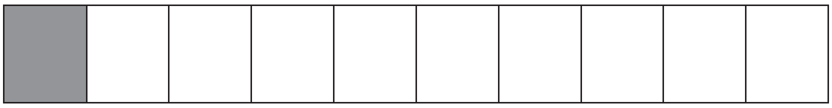
- **දහයෙන් පංගු දශම සංඛ්‍යා ලෙස ද භාවිත වේ.**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : එක සමාන කඩදාසි තීරු 10 යි, පාට පැන්සල්, ගම්

පහත ආකාරයට කඩදාසි තීරුවක් සමාන කොටස් 10 කට වෙන් වන සේ සලකුණු කර ගන්න.

උදා:

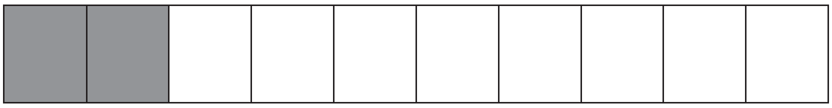
පියවර 1 : සලකුණු කරන ලද එක් කඩදාසි තීරුවක් ගෙන එය එක් තීරුවක් බවත්, එහි සමාන කොටස් 10 සලකුණු කර ඇති බවත් තහවුරු කර ගන්න.
දැන් එහි කොටසක් (පංගුවක්) පාට කරන්න.
කොටස් දහයෙන් එකක් පාට කර ඇත. එය $\frac{1}{10}$ කි. (දහයෙන් එකයි).



$\frac{1}{10}$

රූපයේ සම්පූර්ණ එකක් නැති නිසා “0” වේ. පාටකළ කොටස් $\frac{1}{10}$ ක් බැවින් එය දශම 1 ලෙස ලියමු. එවිට එය දශම සංඛ්‍යාවකි. එනම් **0.1** කි.

පියවර 2 : මේ තීරුව සමාන කොටස් 10 කට බෙදා ඇත. එහි කොටස් 2 ක් පාට කරන්න.



$\frac{2}{10}$ = 0.2 වේ.

පියවර 3 : fï wdldrhg ih¨u lvodi ;re my; oelfjk Nd. ixLHd wkj mdg lrkk' tu Nd. ixLHd oYu ixLHd f,i ;; bß u; ,hkk

$\frac{3}{10}$ = ... $\frac{4}{10}$ = ... $\frac{5}{10}$ = ... $\frac{6}{10}$ = ...

$\frac{7}{10}$ = ... $\frac{8}{10}$ = ... $\frac{9}{10}$ = ...

- **කොටස් 10 ම පාට කළ විට එය සම්පූර්ණ 1 ක් වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.**

මුදල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- භාවිතයේ පවතින කාසි සත 25, සත 50, රුපියල, රුපියල් 2, රුපියල් 5, රුපියල් 10 එකකින් 5 බැගින්
- රුපියල් 20, රුපියල් 50 සහ රුපියල් 100 නෝට්ටු එකකින් 2 බැගින් සපයා ගන්න.
- හඳුනා ගැනීම සඳහා රුපියල් 500, 1000 සහ 5000 නෝට්ටුව බැගින් සොයා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පියවර 1 : කාසි අතර ඇති සමාන අසමානකම් නිරීක්ෂණය කරන්න. නෝට්ටු අතර ඇති සමාන අසමානකම් නිරීක්ෂණය කරන්න.

පියවර 2 : පහත දැක්වෙන කාසිවල අගයට ගැළපෙන නෝට්ටුව හෝ කාසි සොයන්න.

උදා : 1) මේසය මත රුපියල් 5, රුපියල් 2 කේ කාසි දෙකක් සහ රුපියලක් තබන්න.

එහි අගය සොයන්න. අගයට හිමි කාසිය තබන්න. එම කාසිය කඩ ඉරි මත අඳින්න.

(රුපියල් 5) (රුපියල් 2) (රුපියල් 2) (රුපියල) = (රුපියල් 10)

පියවර 2 : කාසි තබමින් එහි අගය එකතුකර පිළිතුර සොයන්න.

01. (රුපියල් 10) (රුපියල් 5) (රුපියල් 5) (රුපියල් 5) = රුපියල් ....

02. (රුපියල් 10) (රුපියල් 5) (රුපියල් 2) (රුපියල් 2) (රුපියල) = රුපියල් ....

03. (රුපියල් 10) (රුපියල් 10) (රුපියල් 10) (රුපියල් 10) (රුපියල් 5) (රුපියල් 2) (රුපියල් 2) (රුපියල)

= රුපියල් ....

පියවර 3 : කාසි හා නෝට්ටු යොදාගෙන මෙම ක්‍රියාකාරකම කරමින් පිළිතුර සොයා හිස්තැනට ලියන්න.

01. රුපියල් 50 ක නෝට්ටුවක් මාරු කිරීමේ දී නෝට්ටු දෙකක් හා කාසියක් දුන්නේ ය.

එම නෝට්ටු දෙක හා කාසියේ අගය පහත සටහන තුළ ලියන්න.

[ ] + [ ] + ( )

02. රුපියල් 100 ක නෝට්ටුවක් මාරු කිරීමේ දී නෝට්ටු 3 ක් ද කාසි 2 ක් ද දුන්නේ ය. ඒවා මොනවා ද?

[ ] + [ ] + [ ] + ( ) + ( )

ක්‍රියාකාරකම 2 :

පියවර 1 : මුදල් භාවිතයෙන් ගනුදෙනු කරමු.

1. භාණ්ඩයේ මිල රු. 12.75 කි. එම මුදල ගෙවීමට රුපියල් 13.00 දුන්නේ නම් ඉතුරු මුදල කීය ද? සොයමු.

1. ක්‍රමය : 12.75 රුපියල් 13 ක් වීමට දිය යුතු මුදල සත 25 කි.

රුපියල = සත 100

2. ක්‍රමය :

රු.		සත
~~13~~ (2)	.	~~00~~ (100)
12	.	75
	.	25

අඩු කිරීම කරන ආකාරය

- පියවර 1 : සත කිසිවක් නැති බැවින් සත 75 ක් දිය නොහැක.
- පියවර 2 : රුපියල් පැත්තෙන් රුපියල් එකක් සත පැත්තට ගෙනා විට එය සත 100 කි.
- පියවර 3 : සත 100 - සත 75 = සත 25
- පියවර 4 : රුපියල් පැත්තේ ඉතුරුව ඇත්තේ රුපියල් 12 කි.

12 - 12 = 0

පියවර 2 : රුපියල් 100.00 න් රුපියල් 13.25 ක් අඩු කළ විට ඉතුරු මුදල කීය ද?

ක්‍රමය 1 :

	රු.		සත
	~~100~~ (99)	.	~~00~~ (100)
-	13	.	25
	86	.	75

01) සත නැති බැවින් රුපියල් පැත්තෙන් රුපියල් සත පැත්තට රුපියලක් ගේන්න.

එවිට සත 100 කි.

100 - 25 = 75

02) රුපියල් පැත්තේ ඇත්තේ රු. 99 කි. ඉන් රුපියල් 13 ක් අඩු කරන්න.

99 - 13 = 86

දුන් මුදලින් භාණ්ඩයේ මිල අඩු කිරීම මගින් හෝ භාණ්ඩයේ මිලේ සිට දුන් මුදල සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ද ඉතුරු මුදල සෙවිය හැක.

පියවර 3 :

භාණ්ඩයේ මිල රු. සත	දුන් මුදල රු. සත	ඉතුරු මුදල රු. සත
8.00	10.00	....
12.00	20.00	....
24.50	50.00	....
93.25	100.00	....

ක්‍රියාකාරකම 3 :

පහත දී ඇති මිල දර්ශනය යොදාගෙන බිල් පත සකස් කරන්න.

පියවර 1 :

ද්‍රව්‍ය	ප්‍රමාණය	මිල රු. සත
සීනි	1 kg	100.00
සබන් කැට	1	55.00
තේ කොළ	100g	50.00

ද්‍රව්‍ය	මිලදී ගත් ප්‍රමාණය	මුදල රු. සත
සබන් කැට	5	....
තේ කොළ	500g	....
සීනි	2kg	....
මුළු මුදල		

පරිමාව හා ධාරිතාව

ක්‍රියාකාරකම 1 : භාජනවල අඩංගු ද්‍රව ප්‍රමාණ මැනීම.

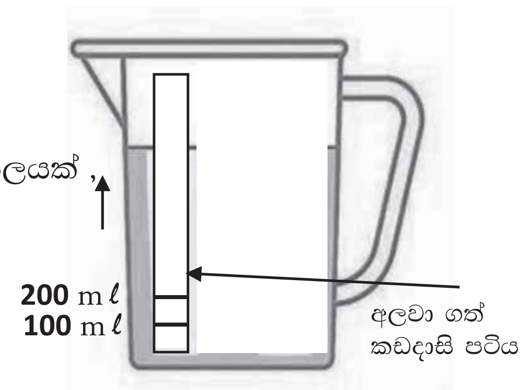
ලීටර 1 ක් මිලිලීටර 1000 ක් බව මතකයට ගන්න.

ලීටර 1 = මිලිලීටර 1000

1000*ml* = 1*l*

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : 1000*ml* බෝතලයක් , 100*ml* බෝතලයක් ,

සුදු කඩදාසි පටියක්, ජලය පිර වූ බේසමක්.



පියවර 1 :

- 1000 mℓ බෝතලය ගෙන කඩදාසි පටිය පතුලේ සිට ඉහළට අලවා ගන්න.
- 100 mℓ බෝතලයෙන් එක වරක් ජලය දමා කඩදාසි පටියේ එය සලකුණු කරන්න.

මෙලෙස 1000 mℓ තෙක් සලකුණු කරන්න.

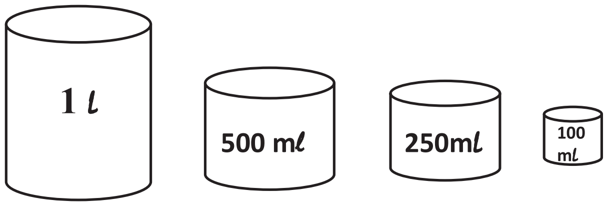
100 mℓ බෝතලයෙන් 10 වාරයක් ජලය දමන විට ලීටරය සලකුණු වේ.

පියවර 2 : වගුවේ දක්වා ඇති එක් එක් බඳුනට අල්ලන ජලය කොපමණ දැයි නිමානය කර වගුවේ සටහන් කරන්න.
මැන බැලීමෙන් පසු ව සැබෑ ජල ප්‍රමාණය ද සටහන් කරන්න.

භාජනය	නිමානය කළ ජල පරිමාව		මැනීමෙන් පසු සැබෑ ජල පරිමාව	
	l	ml	l	ml
උදා :බීම බෝතලය	1 l			750 ml
වීදුරු බෝතලය	....	....	....	....
පීරිසි කෝප්පය	....	....	....	....
යෝගට් කෝප්පය	....	....	....	....

ක්‍රියාකාරකම 2 :

පියවර 1 : •පහත භාජන සපයා ගන්න.
•මැන බලා පිළිතුරු දෙන්න.



A B C D

i. A භාජනය පිරවීම සඳහා C භාජනයෙන් .... වරක් ජලය දමන ලදී.

ii. A භාජනය පිරවීම සඳහා …………….. භාජනයෙන් 10 වරක් ජලය දමන ලදී.

iii. A භාජනය පිරවීම සඳහා B භාජනයෙන් .... වරක් ජලය දමන ලදී.

iv. මෙම භාජන හතර ම ජලයෙන් පිරවීම සඳහා ජලය .... l ………. ml ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.

v. A භාජනයට සම්පූර්ණයෙන් ජලය පුරවා ඇති අවස්ථාවක C භාජනය පුරවා වාර 2 ක දී ජලය ඉවත් කරයි. එවිට A භාජනයේ ඉතුරු වන ජල ප්‍රමාණය කොපමණද?

.... l ………… ml

5 ශ්‍රේණිය - පරිසරය

තේමාව 3 - පැළෑටි හා ගස්වැල්

<u>අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</u> - මොනරකුඩුම්බිය හෝ කුප්පමේනිය පැළෑටියක්, අත් කාචයක්
A_4 කඩදාසි, ගම්, ශාක පත්‍ර, පැස්ටල්

ක්‍රියාකාරකම I - මොනරකුඩුම්බිය හෝ කුප්පමේනියා පැළෑටියක් සොයාගෙන එය නිරීක්ෂණය කරන්න.

- එහි මුල් විහිදී ඇති ආකාරය, මුල්වල දිග ප්‍රමාණය අත් කාචයක් යොදා ගෙන බලන්න.
- මුල්වලින් ශාකයට ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
  - ....
  - ....
  - ....
- ඔබ සොයාගත් පැළෑටිය වියළා A_4 කොළයක අලවා හඳුනා ගත් කොටස් නම් කරන්න.

<u>ක්‍රියාකාරකම 02</u>

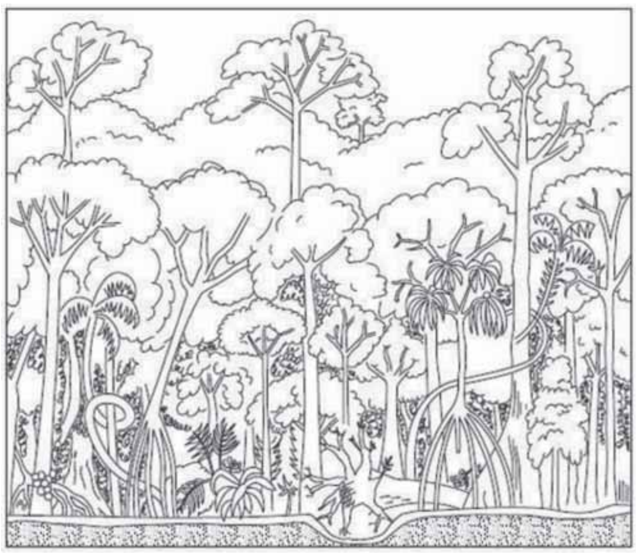
ඔබේ ගෙවත්තේ ඇති ශාක 5 ක් නිරීක්ෂණය කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

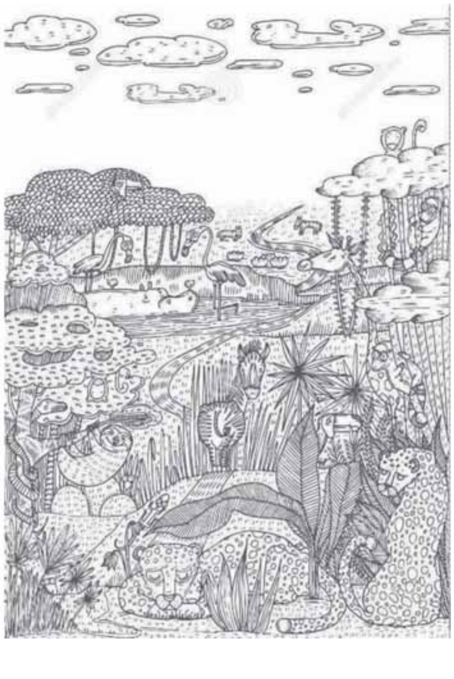
	ශාකයේ නම	ගස්/වැල් පඳුරු/පැළෑටි	අතු බෙදී ඇත. / නැත.	කඳ ශක්තිමත් ය. /දුර්වල ය.	මුදුන් මුලක් ඇත. / නැත.
උදා:	කොස්	ගසක්	ඇත.	ශක්තිමත්	ඇත.
1					
2					
3					
4					

- ශාක පත්‍රයක් ගෙන එම පත්‍රයේ හැඩය, පත්‍ර නාරටි විහිදී ඇති ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. t i`oyd අත් කාචය උදවු කර ගන්න.
- ශාක පත්‍රයක පිටුපස වර්ණ කරන්න. A_4 කොළයක් මත තබා අච්චු ගසා එම නාරටි හැඩ නිරීක්ෂණය කරන්න.
- වියළි / අමු ශාක පත්‍ර යොදා ගනිමින් A_4 කොළයක කැමති නිර්මාණයක් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 4 :

❖ ගසක් ඇඳ එහි කොටස් ඉංග්‍රීසියෙන් නම් කරන්න.





තේමාව 4 - අප අවට සත්තු

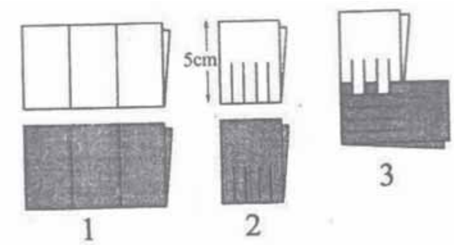
සත්ත්ව ආකෘති සාදමු.

කඩදාසි ගෙතුමෙන් මාළුවෙකු නිර්මාණය කිරීම.

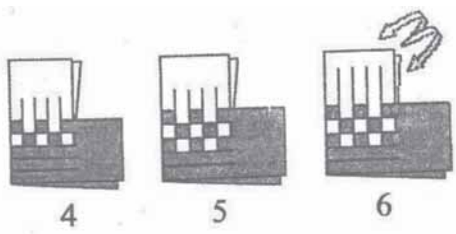
A4 වර්ණ කඩදාසි 2 ක් සපයා ගන්න. එම කඩදාසි දෙක එක මත එක තබා දික් අතට සමාන කොටස් තුනක් වන සේ නවාගෙන නැමුම් දාර ඔස්සේ කපා වෙන් කර ගන්න.

එම කොටස්වලින් එක් වර්ණයකින් එක බැගින් කොටස් දෙක එක මත එක තබා දෙකට නවන්න.

2 රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට නැමුම් දාරයේ සිට 5cm පමණ දුරින් රේඛාවක් සලකුණු කර ඒ දක්වා නැමුම් දාරයේ සිට තීරු 5 ක් පමණ කපා ගන්න.

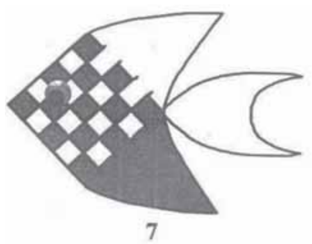


ඉන් පසු කැපූ කඩදාසි කොළ වෙන් කර ගන්න. (රූපය 3) තීරු එකක් තුළින් අනෙක දමමින් රූපය 4, 5, 6 හි දැක්වෙන ආකාරයට එය සකස් කර ගන්න.



පසුව ඊතලයකින් පෙන්නුම් කර ඇති ස්ථානය තුළින් පුළුන් වැනි ද්‍රව්‍යයකින් ඇතුළත පුරවා ගන්න.

මෙය මාළුවාගේ බඩ ආකාරයට සකස් කර ගන්නා කොටසයි.



මාළුවාගේ වරල කොටස ද රූපය 7 හි දක්වා ඇති ආකාරයට කැමති හැඩයකට කපා අලංකාර කර ගන්න.

පිටුපස වරල සේ කඩදාසි කොටසක් කපා එය ද සුදුසු පරිදි අලවන්න.

- මේ ආකාරයට ඉවතලන ද්‍රව්‍ය, ගොක් කොළ, ශාක පත්‍ර, ශාක කොටස් යොදා ගනිමින් කරන ලද සත්ත්ව රූප නිර්මාණ සහිත පන්ති ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වන්න.

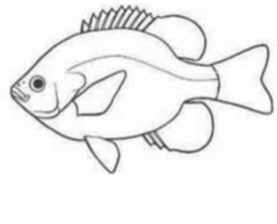
❖ **මිනිසාගේ ක්‍රියාකාරකම් නිසා ශාක,සත්ත්ව කොට්ඨාසයන්ට සිදුවන හානි.**

මිනිස් ක්‍රියාකාරකම	**සතුන්ට සිදුවන හානි**
ගස් කැපීම කැලෑ එළි පෙහෙළි කිරීම	සතුන්ට වාසස්ථාන අහිමි වේ................ ....
වැලි ගොඩ දැමීම	ගං ඉවුර, කැඩීයාම නිසා ඒ ආශ්‍රිත ජලජ සතුන් වඳවේ. ....
සතුන් දඩයම් කිරීම	ආරක්ෂා කර ගත යුතු සත්තු ද මිය යයි. ....
පහත් බිම් ගොඩ කිරීම	වගුරු ආශ්‍රිත බිම්වල වෙසෙන සතුන් වඳ වේ..
වනාන්තර තුළ අනවසර ඉදිකිරීම්	සතුන්ට වාසභූමි, ආහාර නැතිවේ. අලි මිනිස් ගැටුම් වැනි දේ සිදුවේ.................. ....
අවිධිමත් ලෙස කෘමි නාශක හා රසායනික පොහොර භාවිතය	වගාවට හිතකර සත්තු ද විනාශ වේ ....
මසුන් ඇල්ලීමේ වැරදි ක්‍රම	කුඩා මාළු හා ජලජ ශාක මිය යයි. ....

අපේ රටට ආවේණික (අපේ රටේ ජන්මය ලද) සතුන් කිහිප දෙනෙක් හඳුනා ගනිමු.

(පක්ෂීහු / ක්ෂීරපායීහු / මත්ස්‍යයෝ/උරගයෝ) වරහන තුළින් තෝරා කොටුවට යොදන්න.

කළුවඳුරා කලවැද්දා හික්මීයා	බුලත්හපයා මල්පුළුට්ටා	යක්කටුස්සා දියනයා	වලිකුකුළා හබන්කුකුළා



පරිසරයේ සමතුලිත බව පවත්වා ගැනීමට සෑම සතෙකුගේ ම පැවැත්ම වැදගත් වේ.

ශාක පමණක් ආහාරයට ගන්නා සතුන් පමණක් ජීවත් වුවහොත් පරිසරයට කුමක් සිදු වෙයි ද? එබැවින් මාංශ භක්ෂක හා සර්ව භක්ෂක සතුන් ද ආරක්ෂා කර ගනිමු.

මෙනුලි - වනාන්තරයේ මුවෝ රාශියක්, හරි ම ලස්සනයි.
මනුති - ලස්සන නම් තමයි.. ඔහොම මුවෝ බෝ වුණොත්, ගස්වල කොළ කාලා ඉවර වුනා ම ගස්වල පොතුත් කාවී. ගස් මැරේවි. අපොයි ! ගස් නැති ව කොහොම ද සත්තු, මිනිස්සු ජීවත් වෙන්නේ?
මෙනුලි - හා! එහෙම නම් සිංහයෝ, කොටියෝ මුවන්ගේ බෝවීම පාලනය කරනවා නේ ද?
මනුති - ඇත්ත, එහෙම තමයි පරිසරය ස්වභාවිකව ම සමතුලිත වෙන්නේ..

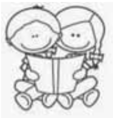
ගොඩබිම, ජලයේ හා වායව පරිසරයේ වෙසෙන සත්තු තම පැවැත්ම සඳහා විවිධ ශරීර හැඩ ගැසීම් උදවු කර ගනී. ඒවා ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසා මෙහි ලියන්න.

ගොඩබිම වෙසෙන ඉබ්බා, කැබැල්ලෑවා වැනි සතුන් තම ආරක්ෂාවට	....
ජලයේ වෙසෙන මාළු හා වෙනත් ජලජ සතුන් පිහිනීමට	....
වායව පරිසරයේ වෙසෙන කුරුල්ලන් වැනි සතුන් පියඹා යාමට	....

❖ සතුන් මගින් මිනිසාට බොහෝ දේ ලැබේ. Wodyr Kh wk|j j .:j i ïm¾K lrk|k

සතුන් මගින් මිනිසාට ලැබෙන දේ	සතුන්ගේ නම්
ආහාර ලබා දීම	කිකිළිය,
ආර්ථික වාසි ලබා දීම	මී මැස්සා,
ආරක්ෂාව සැපයීම	බල්ලා,
ආරක්ෂක සේවා සඳහා උදවු කිරීම	අශ්වයා,
පරිසරය අලංකාර කිරීම	කුරුල්ලන්,
මානසික සුවය ලබා දීම	සුරතල් මසුන්,
විනෝදාස්වාදය ලබා දීම	වඳුරන්,
ඖෂධ ලබා දීම	කස්තුරි මුවා,
පරිසරය පවිත්‍ර කිරීම, කුණු කසළ කා දැමීම	කපුටා,
වගාවන් ආරක්ෂාවට උදවු වීම	බල්ලා,
පොහොර ලබා දීම	එළුවා,
මල් පරාගනයට දායක වීම	සමනල්ලු,
බීජ ව්‍යාප්තියට උදවු වීම	වවුලා,
වගාබිම් සරු කිරීම	ගැඩවිලා,

තේමාව 5 - අප පරිහරණය කරන දේ



අප පරිහරණය කරන දෑ ක්‍රමවත් ව පිළිවෙළකට ස්ථාන ගත කර තිබේ ද යන්න සොයා බලා √ හෝ x ලකුණ යොදන්න.

- ❖ මම මගේ අඳින පලඳින දෑ පිරිසිදු කර අල්මාරියක පිළිවෙළකට අසුරා තබමි. ( )
- ❖ පාවහන් තැබීමට නිවසෙන් පිටත සපත්තු රඳවනයක් භාවිත කරමි. ( )
- ❖ ආහාර ගන්නා පිඟාන කෝප්පය පිරිසිදු කර රාක්කයක නවා තබමි. ( )
- ❖ මගේ පොත්පත් මේසය /රාක්කය මත පිළිවෙළකට තබා ඇත. ( )
- ❖ මා පරිහරණය කරන සෑම භාණ්ඩයක් ම තැබීමට මම නියමිත ස්ථානයක් භාවිත කරමි. ( )
- ❖ නියමිත ස්ථානයක භාණ්ඩ තැබීමෙන් ඒවා නැවත සොයා ගැනීමට මට පහසු ය.( )
- ❖ නියමිත ලෙස භාණ්ඩ පරිහරණය කිරීම නිසා ඒවා දිගු කාලයක් පාවිච්චි කිරීමට මට හැකි ව තිබේ. ( )
- ❖ මගේ භාණ්ඩ පිළිවෙළකට නිවෙස තුළ තබා තිබීමෙන් නිවසට ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ලැබී ඇත. ( )

√ ලකුණ නොලැබුණු පිළිතුර සඳහා √ ලකුණ ලබා ගැනීමට මම කැපවී කටයුතු කරමි.

භාණ්ඩ පරිහරණයේ දී සැලකිලිමත් වෙමු.

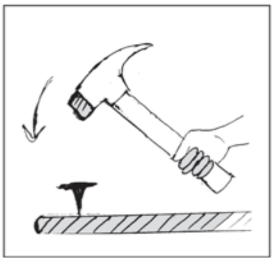
වරහන තුළ ඇති අනවශ්‍ය වචනය කපා හැර වාක්‍ය කියවන්න.

1. භාණ්ඩයක් පාවිච්චියෙන් පසු පිරිසිදු කර තැබීමෙන් ඒවායින් (කෙටි/දිගු) කාලයක් වැඩ ගත හැකි ය.
2. විවිධ කර්මාන්තවල නිරතවූවන්ට තම හැකියාව පමණක් තම කර්මාන්තය කිරීමට උදවු (වෙයි./නොවෙයි.) ඔවුන් පරිහරණය කරන භාණ්ඩ ද ඒ සඳහා ඔවුන්ට බොහෝ උදවු (දෙයි./නොදෙයි.)
3. භාණ්ඩයක් නිසි පරිදි පරිහරණය කිරීමට (දන්නා/නොදන්නා) කමින් බොහෝ අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.
4. පැරැන්නන් තම පරිහරණයට ආවුද ආම්පන්න අතට ගැනීමට (පෙර/පසු) ඒවාට වැඳ ආචාර කරනු ලබන්නේ, එමගින් තමා ජීවත් කරවීමට උදවු වන නිසා ය.

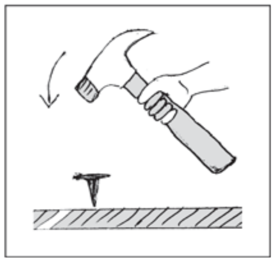
❖ **පහත අවස්ථාවන්හි දී උපකරණ නිසි පරිදි භාවිත කිරීම සිදු කරන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

A

B

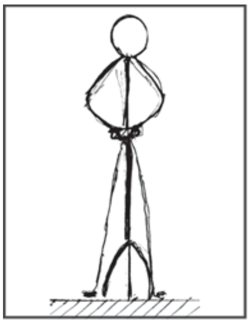


A

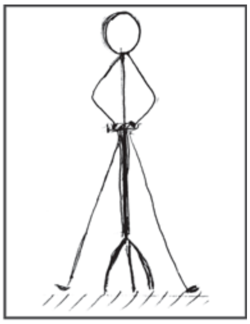


B

1. මුල්ලුව භාවිතයෙන් පොළොව හැරීමේ දී සුදුසු වන්නේ,



A



B

- ❖ A රූපය මෙන් පාද එක තැන තබා ගෙන
- ❖ B රූපය මෙන් පාද ඇතින් තබා ගෙන

2. විල්බැරෝවක බරක් ගෙනයාමේ දී වඩාත් පහසු වන්නේ,

A

B

- ❖ B රූපය පරිදි හැඩලය මුලින් අල්ලා ගෙන යෑම පහසු ය.
- ❖ A රූපය මෙන් හැඩලය අගින් අල්ලා ගෙන යාම පහසු ය.

- **අතීතයේ දී හා වර්තමානයේ දී විවිධ උපකරණ/ n,Yl; භාවිතයේ සිදුව ඇති වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන ගැළපෙන සේ දෙපස යා කරන්න.**

අතීතයේ දී	**වර්තමානයේ දී**
ගල් අඟුරු, ජල වාෂ්ප බලයෙන් විදුලිය ගැනීම හා වාහන ධාවනය lÍu	ගෑස්, විදුලිය භාවිතයෙන් ඉවුම් පිහුම් lÍu
දර / ලීකුඩු ළිප මගින් හා දහයියා උඳුන මගින් ඉවුම් පිහුම් lÍu	සූර්ය කෝෂ (solar panel) මගින් විදුලිය නිපදවීම හා වාහන ධාවනය lÍu
වෙළෙඳපොළ තැටි තරාදි u.k කිරුම් මිනුම් lÍu	ගනුදෙනු uo," ක්‍රෙඩිට්"ඩෙබිට්" වීසා කාඩ් මෙන් ම වවුචර් හා චෙක්පත් මගින් iÿùu
.kfok NdKv yjudrej yd uo, u.k iÿùu	මහා පරිමාණ සාප්පු සංකීර්ණ shopping mail හි කිරුම් මිනුම් ඉලෙක්ට්‍රොනික තරාදි මගින් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම - වියළි පොල් ගෙඩියක මදය ඉවත් කර එය තුළට මදටිය ඇට කිහිපයක් දමා සිදුර වසා මිටක් සවි කර ගන්න. උපකරණය තීන්ත ගා අලංකාර කර ගන්න. එම උපකරණය භාවිත කරමින් තාලානුකූලව රංගන ඉදිරිපත් කරන්න.

තේමාව 6 - අපේ ආහාර

පුංචි ඔබත්, ඔයාලගේ දැන ගැනීම සඳහා මේ දේවල් කියවන්න.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබාගත හැකි ආකාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ධාන්‍ය, පිෂ්ටය සහිත අල, කොස්, දෙල්
මේදය	තෙල් හා මාගරින්, රටකජු, සමහර මාළු වර්ග
ප්‍රෝටීන්	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, හා සත්ත්ව ආහාර, සෝයා බෝංචි, කඩල වැනි මාශ බෝග
විටමින් A බහුල ආහාර	පීකුදු, බිත්තර, කිරි නිෂ්පාදන, තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු, ගස්ලබු, අඹ, ලාවලු
විටමින් B බහුල ආහාර	තද කොළ පැහැති එළවළු වර්ග, බෝංචි, බීට්, පලතුරු- කෙසෙල්, අන්නාසි, මාශ භෝග- උඳු, රටකජු
විටමින් C බහුල ආහාර	පලතුරු හා එළවළු බොහොමයක විශේෂයෙන් ඇඹුල් රසැති පලතුරු (දොඩම්, නෙල්ලි)
විටමින් D	මාළු, තෙල්, බිත්තර, කිරි
යකඩ බහුල ආහාර	තද කොළ පැහැති එළවළු, පලා, (සාරණ, ගොටුකොළ මාළු හා මස් මාශ භෝග - මුං ඇට, කවුපි
කැල්සියම්	කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (කිරි, දීකිරි) හාල්මැස්සන්, මාළු හා කරවල
අයඩීන්	මුහුදු මාළු, කරවල, ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි

ඔබ දෛනිකව පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම.

වයස් කාණ්ඩය	අවුරුදු 1 - 5	අවුරුදු 6 - 10	අවුරුදු 11 - 18
ජල පරිමාව	මිලිලීටර 750 - 1000	ලීටර 1 - $1\frac{1}{2}$	ලීටර $1\frac{1}{2}$ - 2

කෑම පිඟාන සැළසුම් කිරීම

පලතුරු

කිරි

හොඳ ම පානය කුමක් ද?

කෘත්‍රිම බීම

සීනි බහුලයි,
උදරයේ අපහසුව ඇති කරයි.
රසායනික බහුලයි.
කැලරි අධිකයි.
කෘත්‍රිමයි.
ස්ථූලබව ඇති කරයි.
සිරුරට හානිදායකයි.

ජලය

සජලනය ඇති කරයි.
නැවුම් බව ඇති කරයි.
සෞඛ්‍යමත් කරයි.
කැලරි රහිතයි.
ස්වාභාවිකයි.
තෘප්තිය ඇති කරයි.
සිරුරට ගුණදායකයි.

හොඳ ම පානය ජලය යි.

පුංචි ඔබත්, ඔයාලගේ දැන ගැනීම සඳහා මේ දේවල් කියවන්න.

දෙමව්පියන් රැකබලා ගනිමු.

අද සුලබව පවතින දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, අංශභාගය (ආඝාතය), අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා ආදී බෝ නොවන රෝගවලින් බේරී සිටීමට මෙම ඉලක්ක ඉතා වැදගත් ය. පහත ඉලක්ක ගැන ඔබේ දෙමව්පියන් දැනුවත් කරන්න.

❖ **උසට සරිලන බර** - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 18.5 - 24.9 අතර මට්ටමක පවත්වා ගන්න. (සුදුසුම අගය 23)

❖ **ලුණු අඩු කරන්න** - ආහාරවල වැඩිපුර ලුණු භාවිතය අවම කරන්න. (එක් පුද්ගලයෙකු දිනකට භාවිත කරන ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැඳි 1ක් දක්වා සීමා කරන්න. 400gක ලුණු පැකට්ටුවක් 4 දෙනෙකු සිටින පවුලකට මසකට ප්‍රමාණවත්ය.)

❖ **ට්‍රාන්ස් ෆැට් (අහිතකර මේදය) සහිත ආහාර අවම කරන්න** - මේවා අඩංගු ආහාර හඳුනාගෙන ඒවා සීමා කරන්න.

❖ **ව්‍යායාම කිරීම** - ව්‍යායාම අවම වශයෙන් සතියකට දින 5ක් විනාඩි 30ක් බැගින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න. ඇවිදීම ඉතා සුදුසුය.

❖ **සීනි අඩු කරන්න** - සීනි අඩංගු ආහාරවලින් දිනකට භාවිත කරන සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි 6කට වඩා වැඩි නොවිය යුතු ය. (දියවැඩියාව ඇති අය අමතර සීනි ගැනීම නුසුදුසු ය.)

❖ **එළවළු හා පලතුරු වැඩි පුර ගන්න** - එළවළු හා පලතුරු අනුමත ප්‍රමාණය වන්නේ දිනකට වර්ග 5ක්/ 400gක ප්‍රමාණයක් එක් පුද්ගලයෙකුට ලබා ගැනීමය.

❖ **දුම්පානය හා මධ්‍යසාර එපා**

❖ **රුධිර පීඩනය වසරකට වරක් වත් මැන ගන්න** - 140/90mm Hg මට්ටමට වඩා අඩු අගයක පවත්වා ගන්න.

මූලාශ්‍ර - 'අපි නීරෝගී වෙමු' කෘතිය, සෞඛ්‍යමත් දිවි පෙවෙතක් පිළිබඳ ව පාසල් දරුවන් බල ගැන්වීම තුළින් සමාජයීය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා නායකත්වය ගන්නා නියමු දරුවන් බිහි කිරීම, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ අමාත්‍යංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය.

ආහාර ගැනීමේ ගැටලුව	ඉන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල
නිසි ප්‍රමාණයෙන් ආහාර නොගැනීම.	අඩු බර තත්ත්වයන්, වර්ධනය අඩාල වීම සහ නීරක්තිය
අධික ලෙස ආහාර ගැනීම. (උදා: සීනි, ලුණු, තෙල් බහුල ආහාර, කෙටි සහ පිටි සහිත ආහාර)	අධිබර සහ ස්ථූලතාව, බෝ නොවන රෝග (උදා: දියවැඩියාව, හදවත් රෝග, පිළිකා, දිගුකාලීන වකුගඩු රෝග)
නියමිත ප්‍රමාණයෙන් එළවළු සහ පලතුරු නොගැනීම.	විටමින් ඌනතා, ශරීර ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම, මල බද්ධය, අධ්‍යාපනික කටයුතු දුර්වල වීම, පෙනීම දුර්වල වීම.
ප්‍රධාන ආහාරවේල් මඟ හැරීම.	පෝෂණ ඌනතා, ආමාශයේ රෝග, (ගැස්ට්‍රයිටිස්, ක්‍රියාශීලීබව අඩු වීම)

වයස, කරන රැකියාව,නිරෝගී බව අනුව, පුද්ගලයෙකු ලබා ගත යුතු ආහාර අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.

ඉහත වගුවේ සාකච්ඡා කරන ලද පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට දී විවිධ ආබාධ තත්ත්වයන් ඇති විය හැක. ඒවා පිළිබඳ ව ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසා දැන ගන්න.

ආහාර විෂවන අවස්ථා වැඩිහිටියන් ගෙන් අසා දැන ගන්න.

අනවශ්‍ය වචන කපා හැර පිළිතුර ගළපන්න.

1. මඤ්ඤොක්කා වසා තැම්බීම (කළ/නොකළ) යුතු අතර තැම්බූ ජලය ඉවත් කිරීම (කළ/නොකළ)යුතු ය.
2. ඇලුමිනියම් භාජනවල ඇඹුල් සහිත ආහාර පිළියෙල කිරීම (කළ/නොකළ)යුතු ය.
3. නියමිත මාත්‍රාව ඉක්මවා ඖෂධ ලබා (ගැනීම/නොගැනීම) සෞඛ්‍යයට හානිකර ය.

පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන ලෙස ආහාර පිළියෙල කරමු.

වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා √ හෝ x ලකුණ යොදන්න.

1. පලා වර්ග හැකි තරම් අමුවෙන් ආහාරයට ගත යුතු ය. ( )
2. මස් වර්ග කුඩාවට කපා ගෙන වැඩි වේලාවක් තම්බා ගත යුතු ය. ( )
3. එළවළු කැබලි විශාල ව කපා ගන්න. එසේ ම අඩු වේලාවක් තම්බා ගත යුතු ය. ( )
4. ශීතකරණයේ ගබඩා කළ ආහාර නැවත නැවත රත්කර ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසු ය. ( )
5. බීට්, තම්පලා, පලා වර්ග, සෝදා කපන්න. කපා නොසෝදන්න. ( )

තේමාව 7- ආරක්ෂාව හා පරෙස්සම

අනතුර	අනතුර සිදු වූ අවස්ථාවේ කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ	වළකා ගැනීමට කළ හැකි ව තිබූ දේ
	• රෝගියා නොසොල්වා තබා ගැනීම. • සර්පයා හඳුනා ගැනීම.	දෂ්ට කළ ස්ථානයට ඉහළින් පටියකින් තදකර බැඳීම.	එළිමහන /නිවස පිරිසිදුව තබා ගැනීම. අඳුරේ ගමන් බිමන් නොයාම.
	• තුවාලය හොඳින් සබන්දමා සේදීම. • බල්ලාගේ ගති ලක්ෂණ පිළිබඳ ව දින කිහිපයක් විමසිලිමත් ව සිටීම.	නොසලකා හැරීම.	සතුන් එන්නත් කර තිබීම.
 ගෑස් කාන්දු වීම	• අවට වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ දොර ජනෙල් විවර කිරීම	බල්බවල ස්විච හෝ ගින්දර නොදැල්වීම.	ගෑස් ගන්ධයක් වහනය වන අවස්ථාවල ඒ පිළිබඳ මුලින් විමසිලිමත් වීම හා පිළියම් යෙදීම.
	• ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි කිරීම.	විදුලිසැර වැදී ඇති පුද්ගලයා ස්පර්ශ කිරීම.	නිවසේ අනාරක්ෂිත විදුලි උපකරණ හා ස්විච නඩත්තුව/අලුත්වැඩියාව
 ගින්දරට හෝ උණු ජලයට පිලිස්සීම	• ගලායන ඇල් ජලයෙන් නොකඩවා තෙත් කිරීම.	විවිධ ද්‍රව්‍ය ආලේපනය	අනතුරුදායක අවස්ථාවලින් ඈත්වීම.

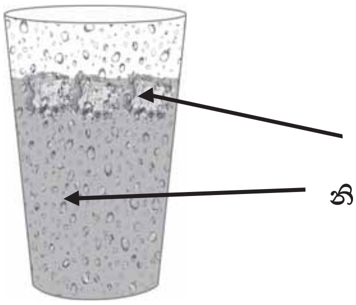
සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා ළමුන් පොළඹවා ගන්නා අවස්ථාවන්හිදී දුරකථන අංක 119 හා 1929 අමතන්න.

සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා ළමුන් යොදවා ගැනීම නිසා නීතියේ රැහැනට අසු වූ වැඩිහිටියන් පිළිබඳ පළවන පුවත්පත් වාර්තා කිහිපයක් එකතු කර කියවන්න.

තේමාව 8 - ජලය

පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන්
කොලරාව, සෙංගමාලය, අතීසාරය හා
උණ සන්නිපාතය
කහ උණ (අක්මා ප්‍රදාහය- හෙපටයිටීස්)
පාචනය
වැනි රෝග වළක්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ක්‍රියාකාරකම- පරිසරයේ ජල වාෂ්ප තිබෙනවා ද?



1. ටික වේලාවකට පසුව වීදුරුව පිට පැත්තේ තෙතමනය ඇති වේ ද? (ඔව්/නැත)
2. වීදුරුව පිට පැත්තේ තෙතමනය ජල බිංදු බවට පත් වී වීදුරුව පිටතින් පහළට රූටා වැටෙනවා ද? (ඔව්/නැත)
3. වීදුරුව පිට පැත්තට පැමිණ ඇත්තේ වීදුරුව තුළ ඇති නිල් පැහැ ජල බිංදු ද? (ඔව්/නැත)
4. වීදුරුව පිට පැත්තට නිල් පැහැ ජල බිංදු කාන්දු නොවූයේ නම් වීදුරුව පිටපැත්තට ජලය කොයින් ද? ගුරුතුමා / ගුරුතුමියගෙන් අසා දැන ගන්න. මෙහි ලියන්න...

....

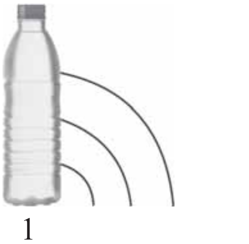
පසු විපරම

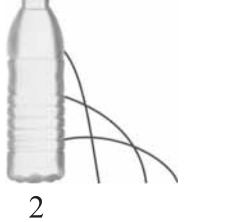
වැසි සහිත අවස්ථාවල දී ගමන් කරන වාහනයක වීදුරු වසාගත් විට වාහනයේ ඇතුළතින් වීදුරුවේ ජලවාෂ්ප තැන්පත් වී ඇති අයුරු ඔබ දැක තිබේ ද?

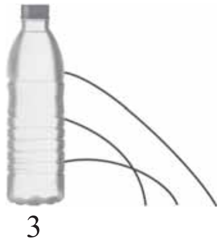
ක්‍රියාකාරකම - ජලයේ පීඩනයක් තිබේ ද?

ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් ගෙන එක ම ප්‍රමාණයේ සිදුරු තුනක් මේ ලෙස සමාන දුරින් විදගන්න.
දැන් භාජනයට ජලය පුරවන්න.
පිරවූ ජලය භාජනයෙන් පිටතට විසිරී යන්නේ අංක 1,2,3 යන රූප සටහන් තුනෙන් කුමන රූප සටහනේ ආකාරයට ද?

....


1


2


3

මේ අනුව ජලයේ පීඩනය (pressure) වැඩි වීම නිසා වැඩි ම දුරකට ජලය විසිරී යන්නේ භාජනයේ පතුලේ දී ද? භාජනයේ මැද කොටසේ දී ද? භාජනයේ ඉහළ කොටසේ දී ද?

....

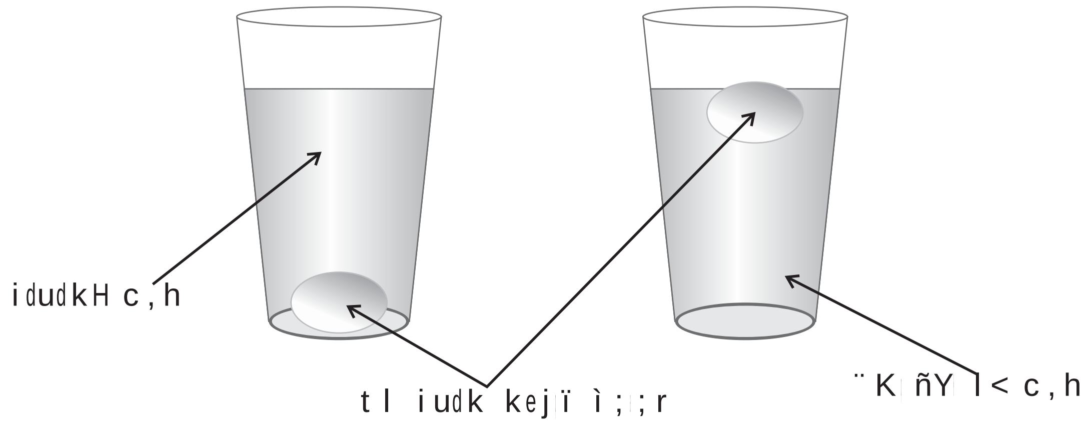
පසු විපරම - ජලාශයක පතුලේ (පාමුල) පීඩනය වැඩි නිසා ජලාශවල වේල්ල ද පතුල විශාලවට සකසා ඇති අයුරු ඔබ දැක තිබේ ද?

එසේ පාමුල විශාලවට නොසැදුව හොත් සිදු විය හැකි විනාශය කුමක් ද?

....

....

ක්‍රියාකාරකම - ලුණු මිශ්‍ර කරදිය ජලයේ යම් යම් දේ පාවීම වැඩි ද?



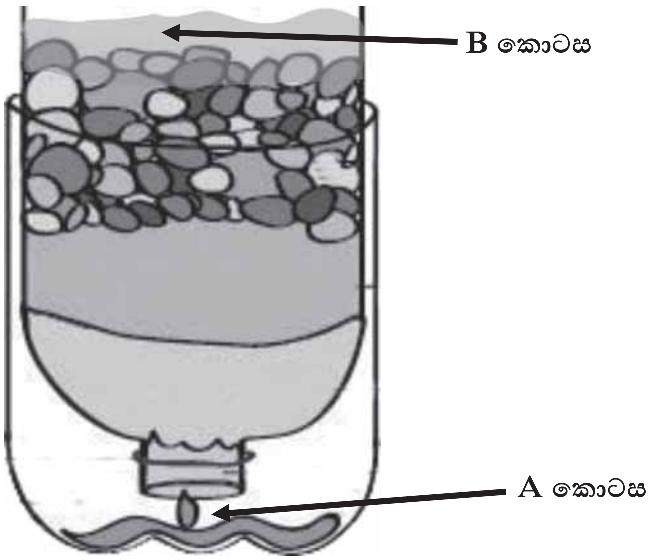
මෙම ක්‍රියාකාරකම කර බලන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි ප්‍රතිඵලය අනුව පිහිනීමට හෝ ජලය මත පාවී සිටීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලැබුණොත් වඩා පහසු ස්ථානය කරදිය මිශ්‍ර මුහුදේ දී ද? නැතිනම් මිරිදිය සහිත ගංගා වැව් හෝ ඇළ දොළක දී ද? ....

3 ශ්‍රේණියේ දී ජල පෙරනයක් සෑදුවා ඔබට මතක ද?

පහත ද්‍රව්‍ය සපයා ගෙන ගුරුතුමා /ගුරුතුමියගෙන් උදවු ඇතිව එයට වඩා වෙනස් ආකාරයට ජල පෙරනයක් සාදන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (බීම බෝතලයක් මෙසේ කපා ගන්න. මෙහි B කොටසට ගුරුතුමා ගුරුතුමියගෙන් උපදෙස් ගෙන බෝතල් කටට පුළුන් ගුලියක් සිරකර එතැන් සිට ඒ මතට විවිධ ප්‍රමාණයේ වැලිතට්ටු, විවිධ ප්‍රමාණයේ බොරළු තට්ටු (පතුලේ සිට සිහින් ද්‍රව්‍ය වන සේ)අසුරා ගන්න. බොර ජලය ඉහළින් වත් කළ විට පැහැදිලි ජලය A කොටසට පෙරී ආවා ද? (බීමට සුදුසු නොවේ.)

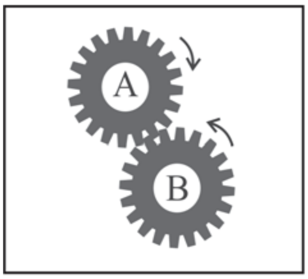


3 ශ්‍රේණියේ සෑදූ ජල පෙරනය ද මෙහි අඳින්න.

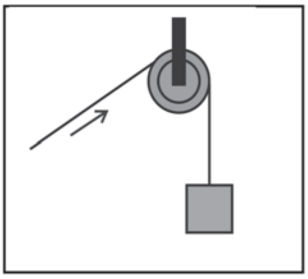
තේමාව 9 - වැඩපහසු කිරීමේ මං

වැඩ පහසුකර ගැනීමට එදා සිට අද තෙක් භාවිත කරන උපක්‍රමය හා උපකරණ

කුඩා සෙල්ලම් උපකරණ මගින් අත්හදා බැලීම් කර √ හෝ x යොදන්න.



i



ii

iii

iv

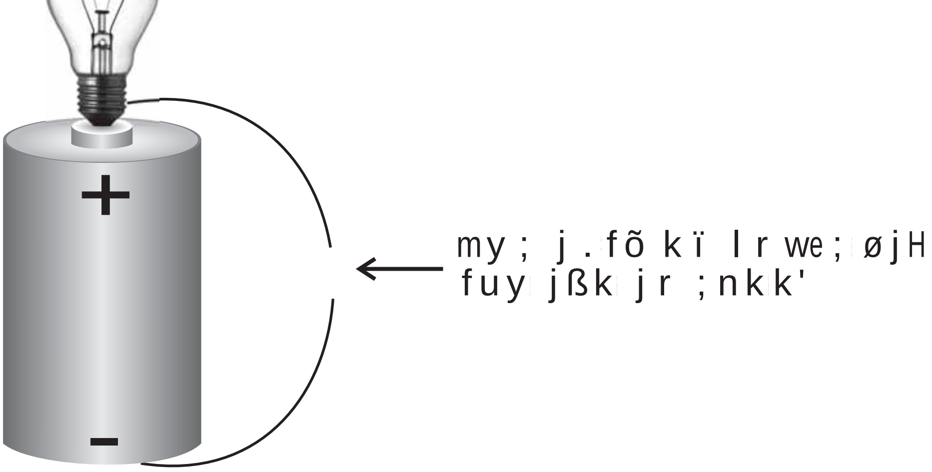
i. A දැතිරෝදය දක්ෂිණාවර්ත ව කැරකෙන විට B රෝදය වාමාවර්ත ව කැරකෙයි. ( )

ii. ඊ හිස යොදා ඇති දිශාව අනුව කප්පිය හරහා බර ඉහළට එසවීම සිදු වෙයි. ( )

iii. රෝහලට පිවිසෙන ස්ථානයේ දී රෝද පුටුව පහසුවෙන් තල්ලු කරගෙන යා හැක්කේ පඩිපෙළ මතින් නොව ආනත තලය මතිනි. ( )

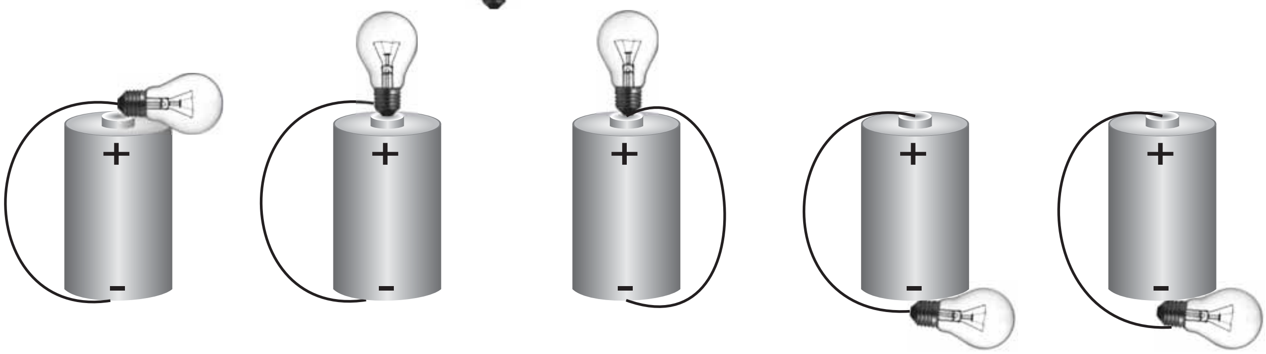
iv. මඩ සහිත පාරක ගමන් කිරීමේ දී ටයර් සහිත රෝදවලට වඩා දම්වැල් සහිත රෝද පහසුවෙන් ගමන් කරවිය හැක. ( )

- pqnlj,g wdl¾lKh jk yd fkdjk øjH miqmg we;s j.j n,d imhd .kk' ,nk w;oel wkqj j.fõ 1" 2 ;re iïmQ¾K lrkk'
- tu øjHhk u úh, fldlhg iïnkOjk jhrfh B yi <Õg ;nd j.fõ 3 jk ;rej iïmQ¾K lrkk'

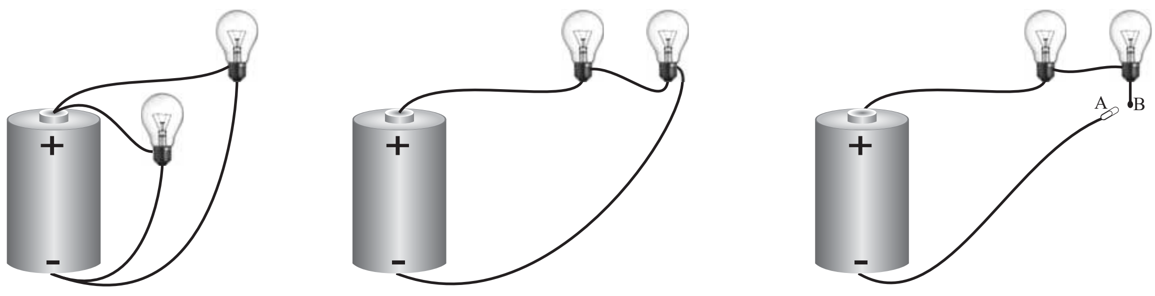


	1	2	3
ද්‍රව්‍ය	චුම්බකයට ආකර්ෂණය වේ නම් √ යොදන්න.	චුම්බකයට ආකර්ෂණය නොවේ නම් x යොදන්න.	වියලි කෝෂයකට සම්බන්ධ කළ විට බල්බය දැල්වේ නම් √ යොදන්න.
ඉදිකටුව			
රු. 2 කාසිය			
පිත්තල ඇණය			
යකඩ ඇණය			
මකන කෑල්ල			
ප්ලාස්ටික් කැබැල්ල			
කඩදාසි කැබැල්ල			
ෆයිල් කටුව (ප්ලාස්ටික් ආවරණයක් නැති)			

- වයර් කැබලි 1 කින් සම්බන්ධ කළ විට දැල්වෙන බල්බ පමණක් හඳුනා ගෙන බල්බය දැල්වෙන බව පෙන්වීමට මෙසේ සලකුණ යොදන්න.



- වයර් කැබලි කිහිපයක් යොදා ගෙන බල්බ දැල්වීම කරන්න. III රූපයේ දී මෙන් ප්ලාස්ටික් ආවරණයක් නොමැති ෆයිල් කටුවක් ස්විචයක් ලෙස භාවිත කර බලන්න.

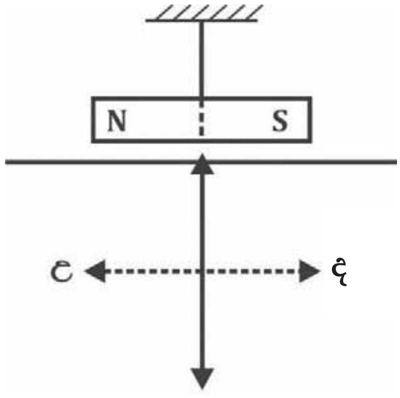


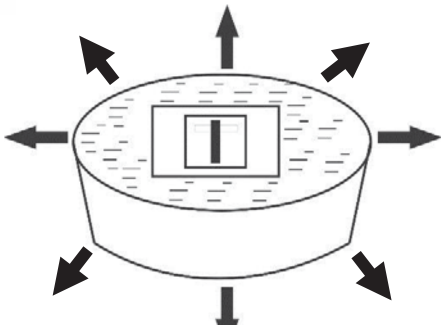
I II III

- III විද්‍යුත් පරිපථයේ A ස්ථානයට B වයර් කොන සම්බන්ධ කළ විට විද්‍යුත් පරිපථයේ බල්බ දෙකම දැල්වේ ද? නැතිනම් එක් බල්බයක් පමණක් දැල්වේ ද?

චුම්බක භාවිත කර නිවැරදි දිශාව සොයා ගන්න.

- පොළොවේ ගෑවෙන නොගෑවෙන තරමට දණ්ඩ චුම්බකයක් රූපයේ ආකාරයට නූලකින් එල්ලන්න. එය නිශ්චල වූ පසු N අකුර සහිත උත්තර ධ්‍රැවය (රතු පැහැති පැත්ත) හඳුනා ගන්න. පොළොවේ සරල රේඛාවක් ඇඳ උතුර පෙන්වන්න. අනෙක් දිශාවන් ද පොළොවේ සලකුණු කරන්න.

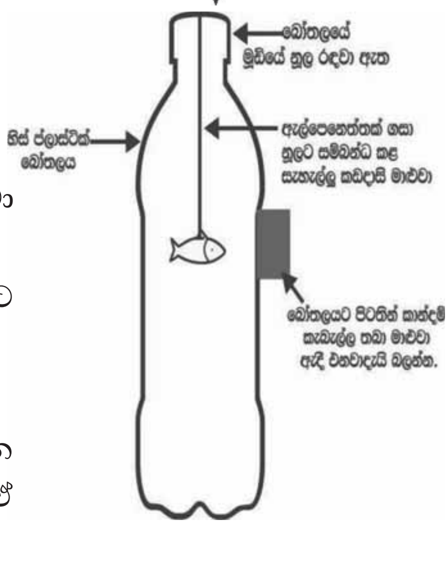




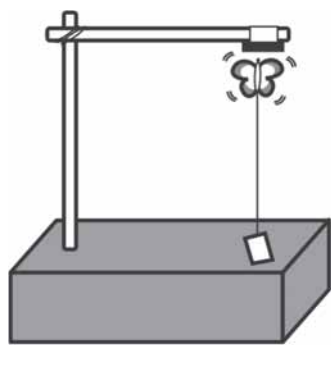
- ජල බේසමක පා කරන ලද ලෑල්ලක් / රිජිෆෝම් කැබැල්ලක් මත තැබූ දණ්ඩ චුම්භකය නිශ්චල වූ පසු චුම්බකයේ ධ්‍රැව පිහිටන පැති අනුව ප්‍රධාන දිශා අතුරු දිශා හඳුනා බේසමෙන් පිටත පොළොවේ සලකුණු යොදන්න.

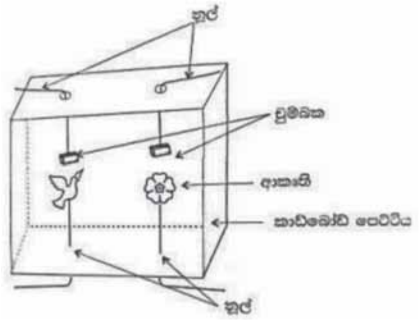
  පසු විපරම - yıre ke. wdfõ Tn , l:Kql< kef . kyır ËYdf j kı o@

කෑම යැයි සිතා කාන්දමට ආකර්ෂණය වන මාළුවා



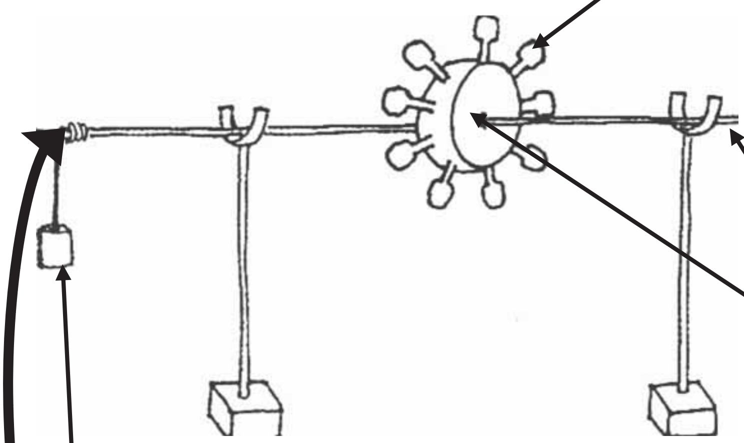
- කාන්දම් කැබැල්ල තබා බලන්න. මාළුවා ඇදී එනවා ද?
- නැවත කාන්දම ඉවතට ගන්න. නැවත බෝතලයට ළං කරන්න.
- **පසුවැඩ**
- ගුරුතුමා , ගුරුතුමියගේ උදවු ඇතිව චලනය වන සමනලයා වෙනත් ආකාරයට සකස් කරන්න. ඒ සඳහා උපදෙස් ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ඇත.
- එහි දී we,ıfmfk ;ı; ගැළ වූ විට සමනලයාට කුමක් වේ ද ?
- we,ıfmfk ;ı; වෙනුවට යොදාගත හැකි වෙනත් ද්‍රව්‍ය සොයා අමුණන්න. ක්‍රියාකාරකම කර බලන්න.





ක්‍රියාකාරකම

විදුලිය, චුම්බක, සුළගේ ශක්තියෙන් මෙන් ම ගලායන ජලයෙන් ද යම් වැඩක් පහසු කර ගැනීමට යොදා ගන්නා අවස්ථාවක්

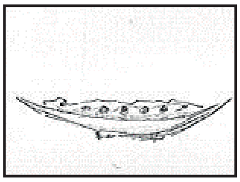


අප හතර ශ්‍රේණියේ දී උගත් ජල රෝදයට වඩා මෙය වෙනස් ය. එහි දණ්ඩ නිශ්චල ය. රෝදය දණ්ඩ වටා කැරකේ. ජල පහරේ වේගය අනුව ජල රෝදය කරකැවේ.

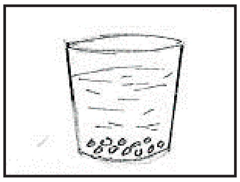
තේමාව 10 - ගෙවත්ත

covid 19 වසංගත කාලයේ නිවසට වී සිටි ඔබ සෑදූ **සෞභාග්‍යයේ ගෙවත්ත** පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වී ගෙවතු වගාව පිළිබඳ මූලික කරුණු අවබෝධ කර ගන්න.

- එහි සුන්දරත්වය අත්වින්දේ ද? ....
- ඔබට ලැබුණු ප්‍රතිලාභ- නිවසේ පරිභෝජනයට ගත්තේ ද?..........................
- ආර්ථික ලාභ උපයා ගත්තේ ද? ....
- වගාකර ඇති බෝග වර්ග මොනවා ද? ....
- පාත්ති සකස් කිරීම හා පැළ සිටුවීමේ පරතරය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබුණේ ද?..
- ජලය යෙදීම හා කාබනික පොහොර යෙදීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ගත්තේ ද? ....
- සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාකර ගැනීමට ඔබ යෙදූ උපක්‍රම (වගාවේ කුඩා කෘමීන් මර්දනයට දිමියන් යොදා ගැනීම වැනි). ....
- බෝගවලට රෝග වැළඳුණේ ද? එසේනම් භාවිත කළ උපක්‍රම මොනවා ද?
- කෘමිපාලන දියර (කොහොඹ ඇට මිශ්‍රණය වැනි)දේ භාවිත කළේ ද? ....
- ඔබේ ගෙවත්ත සීමිත ඉඩකඩ පිහිටා ඇති විටෙක විකල්ප බඳුන් හා තට්ටු වශයෙන් බඳුන් පෙළ ගස්වා වගා කළේ ද? ....
- බීජ සාමාන්‍යයෙන් පැළවීම හා බීජ ඉක්මනින් පැළ කර ගැනීමටත්, හැකි ආකාර පිළිබඳ අත්දැකීම් ඔබ ලබා ගත්තේ ද?.......................................
- වගාවට හිතකර ශාක හා සත්තු පිළිබඳ ව හඳුනා ගත්තේ ද? (දාස්පෙතියා මල් වැවීම හා පරාගනයට උදවු වන) ....
- j .djg ydklr i;k m<jd yeÍug lf< lul o@...



තෙත පුළුන්වල දමා පැළ කිරීම



ජලයේ පොහවා පැළ කිරීම

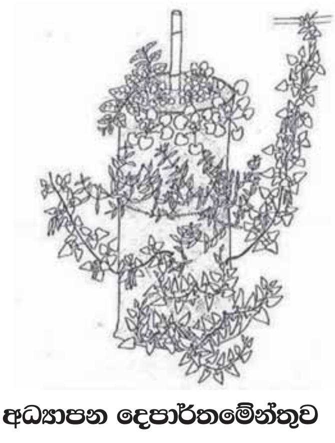
පරිසර හිතකාමී තිරසාර සංවර්ධනයට දායක වීමේ අභිලාෂයක් ඔබේ ගෙවත්ත සඳහා 3R සංකල්පය යොදා ගන්න.

REDUSE -භාවිතය අවම කරමු.

REUSE - නැවත භාවිත කරමු.

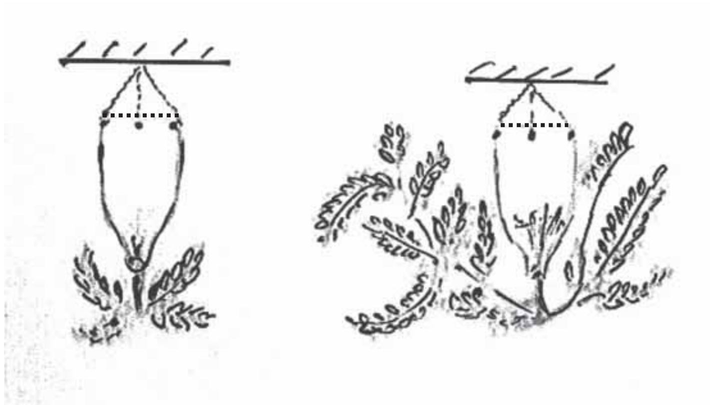
RECYCLE - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය

වැඩිදුර තොරතුරු ගුරුතුමා ගුරුතුමිය ඔබට වටහා දෙනු ඇත.



වගා කටයුතුවලදී ඔබේ අස්වැන්න නාස්ති වූ ආකාරය සොයා බලන්න.

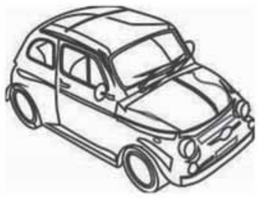
හේතුව	නාස්තියට ලක්වූ බෝග
විවිධ රෝග වැළඳීමෙන් මිය යන බෝග	
අධික වැසිවලට ඔරොත්තු නොදෙන බෝග	
අධික නියඟයට ඔරොත්තු නොදෙන බෝග	
සතුන් ඉක්මනින් හානිකරන බෝග	
නියමිත කාලයට අස්වැන්න නෙළා ගැනීමට නොහැකිවීමෙන්	
නෙළාගත් අස්වැන්න නියමිත පරිදි ගබඩා කරගත නොහැකි වීමෙන්	



මෙම බඳුනේ පැළය සිටුවා ඇත්තේ බඳුනේ පතුලේ ය. මෙසේ කර, ඉහළට ශාකය ඇදෙන අයුරු හා ඉර එළිය දෙසට ශාකය නැමෙන අයුරු බලා සිට වූ දින සිට තොරතුරු වාර්තා කරන්න.

දිනය	දුටු දෙය	වැඩුණු ප්‍රමාණය cm

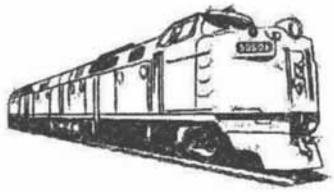
වාහනවල නම ඉංග්‍රීසියෙන් හිස්තැනෙහි ලියන්න.



....

....

....



....

පහත දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි වාක්‍ය හෝ mYkj , තේරුම සිංහල nik ලියන්න

- How old are you? ………………………………………………………….…………
- Let’s go to the Classroom ……………………………………………….…………
- Where do you live? …………………………………………………………….…..
- I can dance ………………………………………………………………………
- Be Careful ……………………………………………………………………….
- Keep Sri Lanka beautiful …………………………………………………………
- What’s your name? ………………………………………………………………
- I live in Nawala ……………………………………………………………….…..
- I have red pencil ……………………………………………….................................
- How much is it? …………………………………………………………………..

5 ශ්‍රේණිය - දෙවන බස - දෙමළ

ක්‍රියාකාරකම 1 :

පහත දැක්වෙන සංඛ්‍යා නාම දෙමළෙන් කියන ආකාරය සිංහල අකුරෙන් ලියන්න.

දෙක .... හතර ....

අට .... එකොළහ ....

දහතුන .... දහ හතර ....

ක්‍රියාකාරකම 2 :

01. රූපයට ගැළපෙන නම සිංහල බසින් ලියා ඇත. එය දෙමළ බසින් කියන ආකාරය සිංහල අකුරෙන් ලියන්න.

මාමා

....

ආච්චි

....

කෙසෙල්

....

අඹ

....

අන්නාසි

....

වම්බටු

....

03. වචන කියවා පින්තූර අඳින්න

පූනෙ

වීඩු

මේසෙ

පන්දු

නායි

මාම්පලම්

04. ගැළපෙන සේ යා කරන්න

ඥායිරු	සඳුදා
පුදන්	අඟහරුවාදා
වියාළන්	බදාදා
වෙල්ළි	බ්‍රහස්පතින්දා
සනි	සිකුරාදා
තිංගල්	සෙනසුරාදා
සෙව්වායි	ඉරිදා

05. පහත දැක්වෙන දෙමළ බසින් ඇති වාක්‍ය කොටස් සහ වැකිවල අදහස සිංහල අකුරෙන් ලියන්න.

උදාඃ පූනෛ එංගේ - පූසා කොහේ ද?

- කිළි එන්න නිරම්? ....
- අංගේ පාරුංගළ් ....
- වට්ටමාහ ඕඩුංගළ් ....
- මුහම් කළුවුංගළ් ....
- මලසලකුඩම් අංගේ ඉරුක්කිරදු..

06. නිවැරදි පිළිතුර වරහන තුළින් තෝරා එයට යටින් ඉරක් අඳින්න.

I.	අංගේ	(මෙතන / අතන)
II.	කදිරෛ	(මේසය /පුටුව)
III.	තංගෙෛ	(මල්ලි / නංගි)
IV.	අඩිමට්ටම්	(අඩිතාලම / අඩිරූල)
V.	මේලේ	(උඩ / යට)
VI.	ඉලෛ	(ඉදල / කොළය)
VII.	නූරු	(අනූව / සියය)
VIII.	පාරුංගළ්	(අහන්න / බලන්න)
IX.	මුන්නාළ්	(පිටුපස / ඉදිරියට)
X.	සන්දෛ	(පොළ / කඩය)
XI.	කුඩියුංගළ්	(කන්න / බොන්න)

07. දෙමළ වැකි හෝ ප්‍රශ්නවල තේරුම දෙන සිංහල වැකිය තෝරා යා කරන්න.

• ආසිරියර් එංගේ ඉරුක්කිරාර් ?	මට බඩගිනියි
• එනක්කු තණ්ණීර් වේණ්ඩාම්	ඔබේ පුටුව කුමක් ද?
• නූලහම් එංගේ ?	බත් කන්න
• උංගළ් කදිරෛ එදු ?	පුස්තකාලය කොහේ ද?
• සෝරු සාප්පිඩුංගළ්	ගුරුතුමා කොහේ ද ඉන්නේ ?
• එනක්කු පසික්කිරදු	මට වතුර එපා

08. පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා ගැළපෙන පිළිතුර සිංහල අකුරෙන් ලියන්න

I. උංගළ් වයදු එත්තනෛ? ....

II. උංගළ් පෙයර් එන්න? ....

III. උංගළ් පාඩසාලෛ එදු? ....

IV. කමල් පන්දු එංගේ? ....

V. කාහම් එන්න නිරම්? ....

09. ගැළපෙන ලෙස යා කරන්න

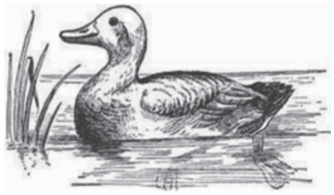
පදිනාරු	දහසය
පදිනේළු	දහ අට
පදිනෙට්ටු	දාහත
පත්තොන්බදු	විස්ස
ඉරුබදු	දහනවය

10. පහත දක්වා ඇති රූපවල නම් දෙමළෙන් කියන ආකාරය සිංහල අකුරින් ලියන්න.

....

....

....

 ....

....

.;h .dhkhg

1	තිංගල් සඳුදා	-	සෙව්වායි අඟහරු
	පුදන් බදාදා	-	වියාළන් බ්‍රහස්පති
	වෙල්ළි සිකුරා	-	සනී සෙනසුරා
	ඥායිරු ඉරිදා	-	ඒරු නාට්කළ්

2. කාහම් කාහම් පරන්දුවා
කරුප්පු කාහම් පරන්දුවා
කිළියේ කිළියේ පේශුවා
පච්චෙ කිළියේ පේශුවා
කෝලි කෝලි ඕඩිවා
කුඤ්ජෙ කුට්ටි ඕඩිවා

තේරුම

කාක්කා කාක්කා
පියඹලා එන්න
කළුපාට කාක්කෝ
පියඹලා එන්න
ගිරවෝ // කතා කරන්න
කොළපාට ගිරවෝ
කතා කරන්න
කිකිළි කිකිළි දුවල එන්න
පැටවු එක්ක දුවල එන්න