සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e- ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
7	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	1	1. අපේ පවුල

සැකසුම: ආර්.පී.එන් ශාමනී

බප/හො/බෝතලේගම ම.වි

අපේ පවුල

* ඕනෑම පුද්ගලයෙකු උපතත් සමග පවුලක සාමාජිකත්වය ලබයි

* පවුල් ඒකක රාශියක් එක් වීමෙන් ජන සමාජය නිර්මාණය වේ.

* ජන සමාජයේ කුඩාම ඒකකය වනුයේද පවුලයි.

පවුල් වර්ග දෙකකි,

★ න්‍යෂ්ටික පවුල ★ විස්තෘත පවුල

න්‍යෂ්ටික පවුල

මව පියා හා දරුවන්ගෙන් පමණක් සමන්විත වේ.

- **විස්තෘත පවුල**

විස්තෘත පවුල යනු ඥාතීන් සමූහයකින් යුක්ත, පරම්පරා තුනක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක සාමාජිකයින්ගෙන් සමන්විත පවුල් ඒකකයයි.

න්‍යෂ්ටික පවුලට සාපේක්ෂව විස්තෘත පවුලක විශේෂත්වය

- සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි නිසා පවුලේ ශක්තිය වැඩි වීම.
- පවුලේ එදිනෙදා කටයුතු හා පවුලේ ආර්ථික කටයුතු සදහා ශ්‍රමය ලබා ගැනීමේ පහසුව.
- දරුවන්ට දෙමව්පියන්ගේ මෙන්ම සෙසු සාමාජිකයන්ගේද ආදරය ආරක්ෂාව ලැබීම.
- වැඩිහිටි සාමාජිකයින්ට සෙසු අයගේ ආදරය ආරක්ෂාව සෙනෙහස හා උදව් උපකාර ලැබීම.
- වැඩිහිටියන්ට සැලකීම,ගරු කිරීම, උදව් උපකාර කිරීම, වැනි උසස් ගුණාංග බාල පරපුරට කුඩා කළ සිටම හුරුවීම.

- බාල පරපුරට සංස්කෘතිය පවරා දීමට පහසු වීම
- වගකීම් බෙදී යාම නිසා පවුලේ කටයුතු පහසුවෙන් හා සැහැල්ලුවෙන් ඉටු කර ගත හැකි වීම
- දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමේ වගකීම පවුලේ   සාමාජිකයින් අතර බෙදී යාම
- බාහිර ජන සමාජය සමග ඉතා හොද සබදතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකි වීම

1

සෑම පවුලකටම පොදු ලක්ෂණ.

- ශ්‍රද්ධාතීත්වය මත ගොඩනැගී තිබීම..
- න්‍යෂ්ටික පවුලකට සාපේක්ෂව සාමාජිකයන් වැඩි සංඛ්‍යාවකින් යුක්ත වීම.
- සියලුම සාමාජිකයින් එක වාසස්ථානයක ජීවත් වීම.
- සාමාජිකයින් අතර සමීප සබඳතා පැවතීම.
- සාමාජිකයින් දෙනා අතර සම්පත් බෙදා හදා ගැනීම.
- පොදු යහපත අරමුණු කරගෙන කටයුතු කිරීම.
- සෙනෙහස, දයාව, ආදරය, කරුණාව පදනම් කරගෙන සාමාජිකයින් අතර සබඳතා ගොඩ නැගීම.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු වීම නිසා අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ආදරය හා සෙනෙහස ලැබීම
- ආහාර හා පෝෂණය ලැබීම
- පාරම්පරික දැනුම ලැබීම
- ආරක්ෂාව ලැබීම
- සංස්කෘතිය පවරා දීම
- අධ්‍යාපනය ලබා දීම
- නිවැරදි හැසිරීම් රටා හුරු පුරුදු වීම
- යහපත් පූර්වාදර්ශ ලැබීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීමට පුරුදු වීම

ජීවන අරමුණු

- ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සදහා ඇති කර ගන්නා නිශ්චිතවූත් නිවැරදිවූත් අධිෂ්ඨානයන් ජීවන අරමුණු ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

- නිවැරදි ජීවන අරමුණු මත පිහිටා කටයුතු කිරීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකිය

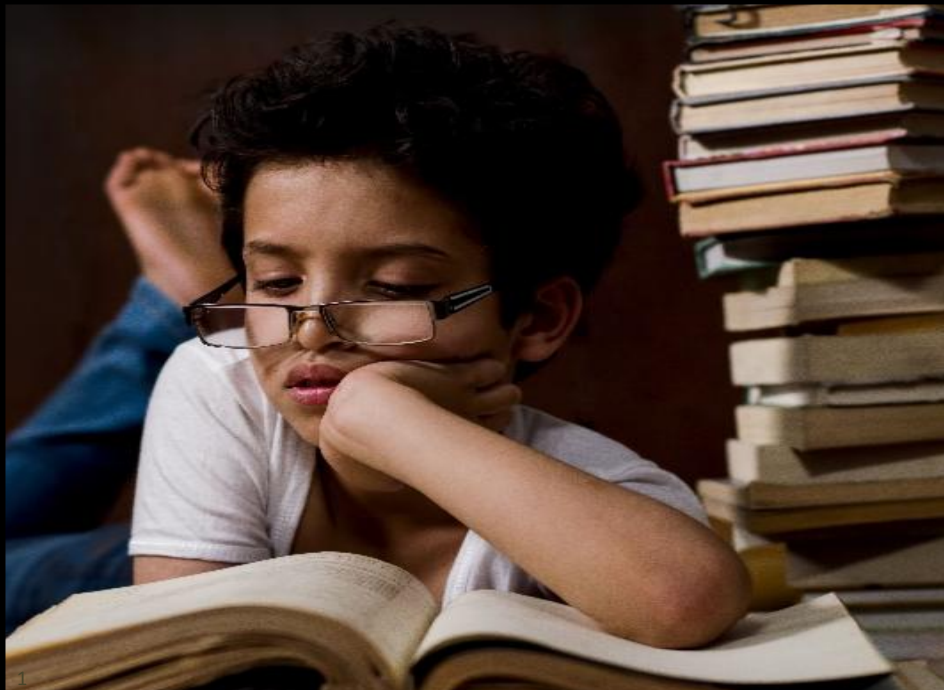
- විවිධ ආකර්ෂනීය දේ අතරින් වඩාත් උචිත අරමුණු ඇති කර ගැනීමෙන් ඔබට සමාජයට ගැලපෙන පුද්ගලයෙක් වීමට හැකිය.

විවිධ අරමුණු

- හොඳින් විභාගය සමත් වීම.
- වෛද්‍යවරයෙක් වීම.
- පාසලේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍යනායකයා වීම.
- ක්‍රීඩා තරගයෙන් සමස්ත ලංකා ජයක් ලැබීම.
- පාසලේ විවාද කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීම.
- සමස්තලංකා චිත්‍ර තරගයෙන් පළමුවෙනියා වීම.
- දෙමාපියන්ට කීකරු ඔවුන්ගේ අපේක්ෂා ඉටු කරන්නෙකු වීම.

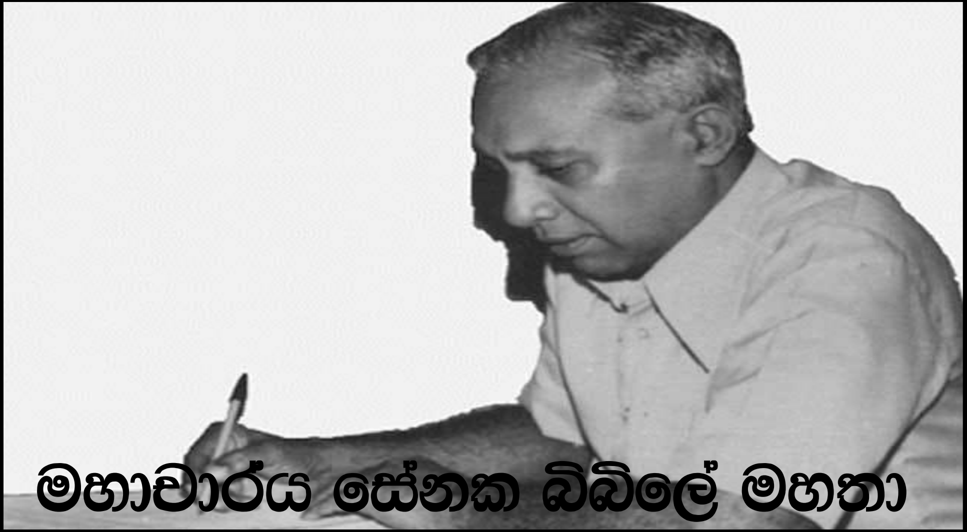
- පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් හොදින් විභාග සමත් වීම ඔබගේ ජීවන අරමුණ විය යුතුය.
- එම අරමුණු ජය ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු වේ. ඒ සදහා කළ හැකි දේවල් රාශියකි,
  - දිනපතා පාසල් යාම
  - ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම
  - අතිරේක දැනුම සොයා යාම හා විවේකය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීම
  - අධ්‍යාපනයට පවුලේ සහය ලබා ගැනීම
  - කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීම
  - දුර්වල විෂයන් හදුනාගෙන ඒ සදහා වැඩි උනන්දුවක් දැක්වීම
  - නිතර නිතර අභ්‍යාසවල නිරත වීම

NIGHTS AT THE CIRCUS
A LIFE'S WORK
RACHEL CUSK
DIFFICULT WOMEN
ROXANE GAY
JESMYN WARD SING, UNBURIED, SING
REBECCA TRAISTER

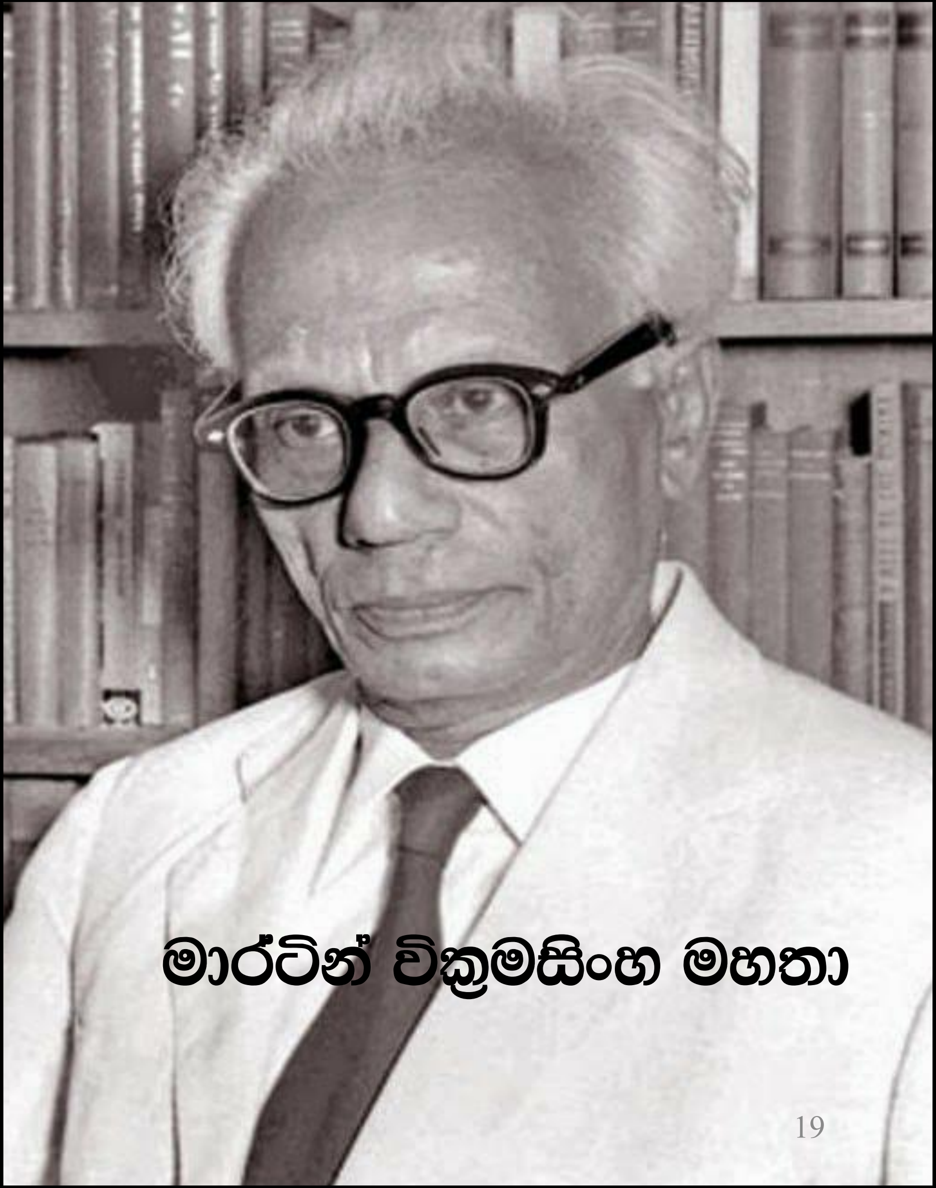


YONHAP NEWS

නිවැරදි ජීවන අරමුණු තුළින් ජීවිත ජය ගත්තෝ


මහාචාර්ය සේනක බිබිලේ මහතා

සී.ඩබ්ලිව්.ඩබ්ලිව්.කන්නන්ගර මහතා

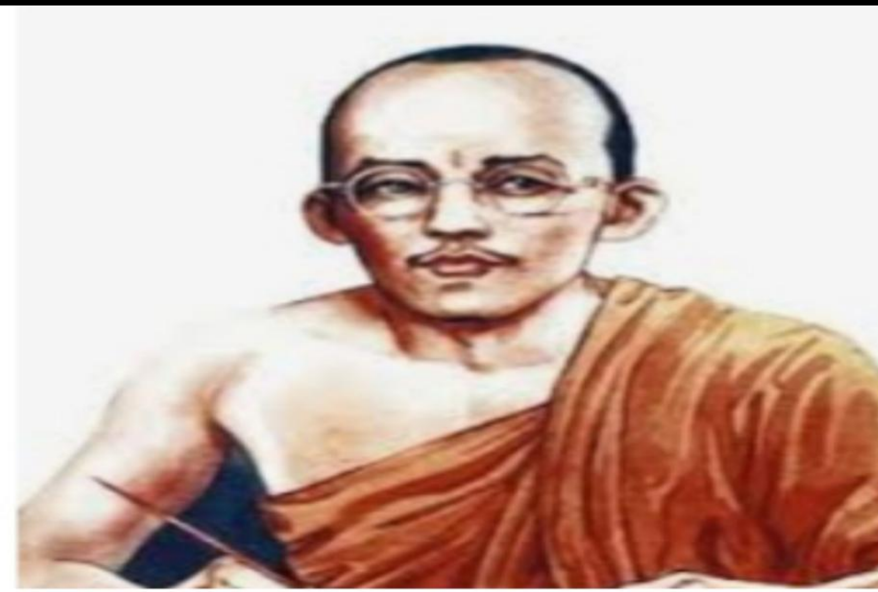

මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ මහතා

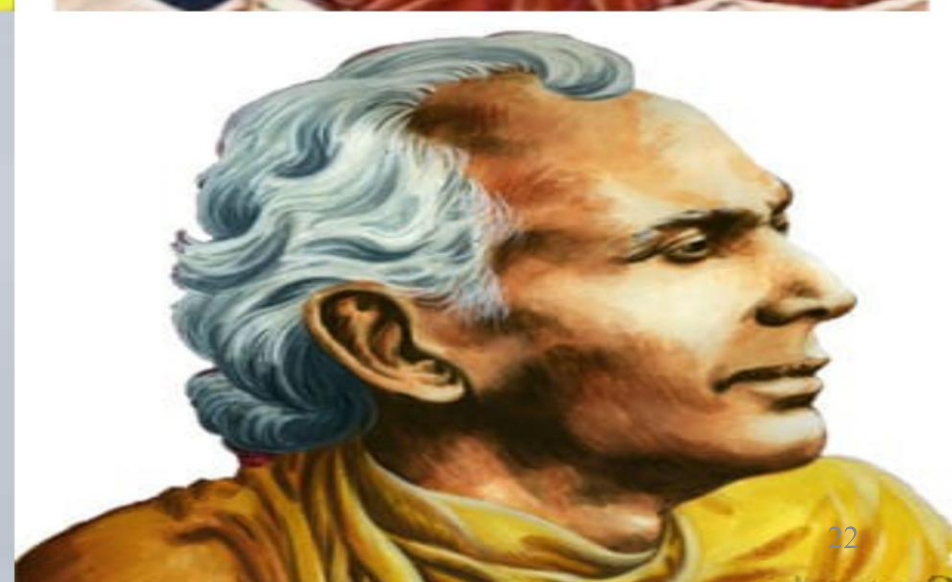
ආත්මාභිමානය

- ඔබ සතු උසස් ගතිගුණ ,උසස් හැසිරීම් රටා,සුවිශේෂී හැකියා පිළිබද ඇති කරගන්නා අභිමානය ආත්මාභිමානයයි.
  - පරිත්‍යාගශීලී බව
  - අන් අයට උදව් කිරීම
  - යුතුකම් ඉටු කිරීම
  - ලද දෙයින් සතුටුවීම
  - අන්මත ඉවසීම
  - පරිසරයට ආදරය කිරීම

fotolia
by Adobe

උදාර අරමුණු විදහා පෑ චරිත





- ඔබ තුළ,
  - ක්ෂණික කෝපය
  - නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අපොහොසත් වීම
  - අන් මත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
  - අන්‍යයන්ට සවන් නොදීම
  - නොඉවසිලිමත් බව
  - තම මතය පමණක් සෑම විටම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කිරීම

- මෙවැනි දුර්වල ගති ලක්ෂණ පවතී නම් ඒවා මගහරවා ගැනීම තුළින් ඔබට යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකිවනවා මෙන්ම අන් අයගේ ප්‍රශංසාවටද ලක් වේ

ක්ෂනික කෝපය

නිවැරදි තීරණ ගැනීම

නොයිවසිලිමත් බව

ඔබේ අනන්‍යතාවය

- ලෝකයේ කිසිම පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයෙකුට කිසිම ආකාරයකින් සමාන නොවේ
  - පුද්ගලයාගේ බාහිර පෙනුම
  - අත්ලේ සලකුණු
  - මාපට ඇඟිලි සලකුණු
- ඉහත කරුණු සසදා බැලීමේදී ඒවා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සුවිශේෂී ලෙස වෙනස්කම් පවතී

පුද්ගලයාගේ බාහිර පෙනුම

අත්ලේ රේඛා සටහන්

ඇඟිලි සලකුණු

මාපට ඇඟිලි සලකුණු

1

2

3

- වර්තමානයේ පුද්ගලයෙකු සුවිශේෂීව හඳුනා ගැනීම සඳහා DNA ව්‍යුහය පිළිබඳ පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබයි

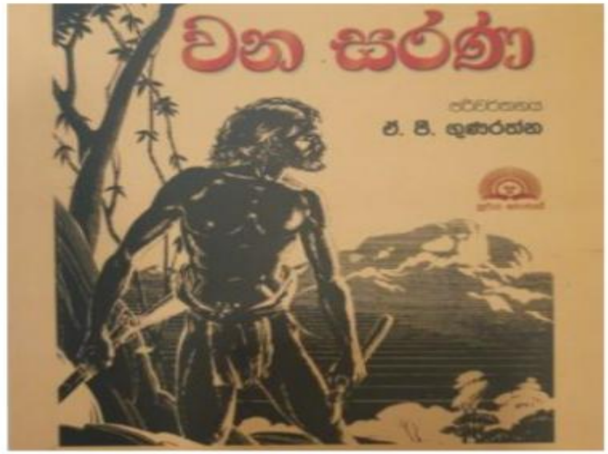
- ජීව විද්‍යාත්මකවද පුද්ගලයන්ගේ අනන්‍යතාව වෙනස් වනබව මෙමගින් පැහැදිලිවේ

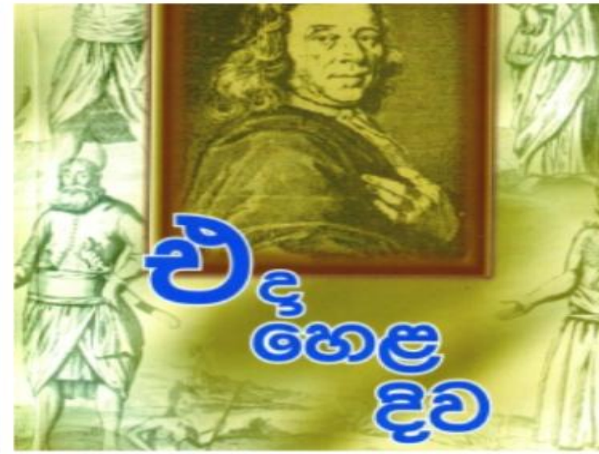
- පවුල් සබඳතා නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙන්ම විවිධ අපරාධ සම්බන්ධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම සඳහාද මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබයි

weak hydrogen bonds

- මීට අමතරව උපතේ සිට වර්ධනය වන ඔබගේ ගති ලක්ෂණ හැසිරීම් රටා මෙන්ම ඔබ සතු සුවිශේෂී හැකියා ද ඔබගේ අනන්‍යතාවය පෙන්නුම් කරයි
- එමනිසා ඔබගේ අනන්‍යතාවය ගරුත්වය රැකගැනීමට යහපත් ගති ලක්ෂණ හැසිරීම් රටා හා ජීවන පුරුදු ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගතයුතුය
- මේ සඳහා යහපත් දේ පිළිගැනීමටත් අයහපත් දේ උචිත පරිදි ප්‍රතික්ෂේප කිරීමටත් ඔබ කල්පනාකාරී විය යුතුය
    - හොඳ පොත්පත්
    - හොඳ මිතුරන්
    - හොඳ මාධ්‍ය වැඩසටහන්
    - ගැලපෙන විලාසිතා
    - තැනට උචිත ලෙස හැසිරීම

මක්සිම් ගෝර්කි
අම්මා
Максим Горький
МАТЬ


වන සරණ
පරිවර්තනය
ඒ. පී. ගුණරත්න


එදා
හෙළ
දිව

කාලීනව වැදගත් කෘෂි ගැටළු සාකච්ඡා කරන,
නව කෘෂි තාක්ෂණික දැනුම බෙදා දෙන රූපවාහිනි වැඩසටහන
ගොවිබිමට
සෑම ඉරිදාම ප.ව. 6.30
ජාතික රූපවාහිනියෙ

දොරමඩලාව

- පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස වර්ධනය කර ගතයුතු ගුණාංග
    - ➢ ආදරය, සෙනෙහස, දයාව හා කරුණාව
    - ➢ ඉවසීම
    - ➢ නායකත්වයට ගරු කිරීම
    - ➢ සුහදශීලීබව
    - ➢ අන්මතවලට ගරු කිරීම
    - ➢ ස්වයං විනය
    - ➢ අයිතිවාසිකම් භුක්ති විදිමින් යුතුකම් ඉටුකිරීම

ජන සමාජයේ හිතකර බලවේග

- නිවස, පාසල, පන්සල, පල්ලිය ඇසුරෙන් ලැබෙන යහපත් ආදර්ශ
  - * කලණ මිතුරන් ඇසුර
  - * හොද පොත්පත්
  - * හොද මාධ්‍ය වැඩසටහන්

- ඔබට හොද පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීමට යහපත් සිතුම් පැතුම්, ආචාර ධර්ම, සිරිත් විරිත් මෙන්ම හොද අධ්‍යපනයක්ද අවශ්‍යවේ. මෙම ගුණාංග වර්ධනයට ආධාර වන බලවේග හිතකර බලවේග නම් වේ.

සිරස TV
ලක්ෂපති
හත්වන අදියරේ
මතක සටහන්

රූපවාහිනී
ජාතික පාසල

ITN
ටෙලිවිෂන් ඉස්කෝලෙ

ශිෂ්‍යත්වය
අඹ යහළුවෝ 2
සිරිත් මල්දම
අඹ යහළුවෝ
රණස්ගල්ලේ හිමි විසින් රචිත
ලෝකෝපකාරය

ඔබේ පවුල

ඔබගේ දියුණුව, ඔබගේ සාර්ථකත්වය දැක හදවතින්ම ඔබට ආශිර්වාදය කරන්නේ ඔබේ දෙමාපියන්ය

ඔබේ පාසල

ඔබගේ දක්ෂතා හැකියා හඳුනාගෙන ඒවා ඔප මට්ටම් කර රටට යහපත් පුරවැසියෙකු දායාද කිරීමට පාසල මහඟු සේවාවක් කරයි.

ආගමික ආයතන

ඔබ කුමන ආගමක් අදහන කෙනෙකු වුවත් සෑම ආගමික ස්ථානයකින්ම ඔබගේ ගුණ ධර්ම සංවර්ධනය ඔබව යහපතෙහි පිහිටුවීමට කටයුතු කරයි.

සමාජයේ අහිතකර බලවේග

- ❖ දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය
- ❖ නුසුදුසු පොත්පත්
- ❖ නුසුදුසු වීඩියෝ දර්ශන
- ❖ වැරදි මගට යොමු වූ මිතුරන්

- ඔබව වැරදි දේවල් සඳහා යොමු කරන ජීවිතය අසාර්ථක දේ සඳහා යොමු කරවන බලවේග **අහිතකර බලවේග** නම් වේ.

දුම්වැටි සහ මත්ද්‍රව්‍ය

- මේවා පුද්ගලයාගේ පිරිහීමට කෙලින්ම බලපායි.
- කායික හා මානසික දුබලතා ඇති කරයි.
- පිළිකා වැනි මාරාන්තික ලෙඩ රෝග ඇති කරයි.
- උපයන මුදල් නාස්ති වේ.
- මෙම පුරුදු වලට ඇබ්බැහි වූ අය සමාජය පිළිකුල් කරයි.

ඔබට විවේක කාලයේදී කලහැකි ක්‍රියාකාරකම්

- චිත්‍ර ඇඳීම
- කවි ගායනය
- කවි නිර්මාණය
- නාට්‍ය රචනා කිරීම
- සංගීත භාණ්ඩ වාදනය
- නර්තනය
- පරිසර අලංකරණ කටයුතු
- නිර්මාණ කටයුතු

දිගුකාලීන
කෙටිකාලීන
Central
- Addiction
- Tolerance
- Dependence
Circulatory
- Collapsed veins
Heart
- Infection of heart lining and valves
Respiratory
- Pneumonia
Liver
- Decreased function
Central
- Euphoria
- Alternately alert and drowsy state
Mouth
- Dryness
Skin
- Warm flushing
Respiratory
- Slowed breathing
Muscular

විවේක කාලය අර්ථවත්ව ගත කරමු

- ඔබට ලැබෙන විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරුපුරුදු වීම ඔබේ යහපතට හේතු වේ
- විවේක කාලයේදී ඔබට
    - සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම
    - ක්‍රීඩාවල යෙදීම
    - නිර්මාණකරනයේ යෙදීම

වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම නිසා ඔබගේ දක්ෂතා හා හැකියා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන අතර කායික මානසික සුවතාවය ඇති වේ'

සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- විනෝදය හා වින්දනය
- චිත්තවේග පාලනය
- චිත්තවේග සංයමෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය
- ජීවිතාවබෝධය ලැබීම

ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් පුද්ගලයෙකු තුල වර්ධනය වන ගුණාංග

- ජය පරාජය සමසේ බෙදාහදා ගැනීමට හැකිවීම
- නීතිගරුක වීම
- සාධාරණත්වය අගයෙ කිරීම
- විධාන පිළිපැදීම
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- වින්දනය හා සතුට

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e- ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
7	**පුරවැසි අධ්‍යාපනය**	1	1. අපේ පවුල - ඇගයීම

සැකසුම: ආර්.පී.එන් ශාමනී
බප/හො/බෝතලේගම ම.වි

1. පවුලක පොදු ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
2. ඔබේ පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න.
3. ඔබගේ අරමුණ හොඳින් ඉගෙනීම නම් එම අරමුණ ඉටුකර ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කල යුත්තේ කෙසේද?
4. ඔබ සතු උසස් ගුණාංග තුනක් ලියන්න.
5. පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න.
6. හිතකර බලවේග දෙකක් සහ අහිතකර බලවේග තුනක් ලියන්න
7. විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් තුනක් ලියන්න

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e- ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
7	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	1	1. අපේ පවුල - පිළිතුරු

සැකසුම: ආර්.පී.එන් ශාමනී
බප/හො/බෝතලේගම ම.වි

1. * ඥාතිත්වය මත ගොඩනැගී තිබීම
   * සාමාජිකයින් එකම වාසස්ථානයක ජීවත් වීම
   * පවුල තුළ සම්පත් සාමාජිකයන් අතර සාධාරණව බෙදා හදා ගැනීම
   * සාමාජිකයන් අතර සමීප සබඳතා

2. * සෙනෙහස හා ආදරය ලැබීම
   * ආහාර හා පෝෂණය ලැබීම
   * ආරක්ෂාව ලැබීම
   * අධ්‍යාපනය ලැබීම

3. * දිනපතා පාසල් යාම
   * ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම
   * හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීම
   * දුර්වල විෂයයන් සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දැක්වීම
   * අමතර දැනුම සොයා යෑම

4. * යුතුකම් ඉටු කිරීම
   * සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම
   * පරිත්‍යාගශීලී බව
   * අන් අයට උදව් කිරීම
   * පරිසරයට ආදරය කිරීම

5. * ආදරය, සෙනෙහස, දයාව හා කරුණාව
   * නායකත්වයට ගරු කිරීම
   * අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳිමින් යුතුකම් ඉටු කිරීම
   * අන්මත වලට ගරු කිරීම

6. <u>හිතකර බලවේග</u>
   * පාසල   * ආගමික ආයතන   * ඔබේ පවුල   *හොඳ මිතුරන්
   <u>අහිතකර බලවේග</u>
   * මත්ද්‍රව්‍ය   * දුම්වැටි   * නුසුදුසු පොත්   * නරක මිතුරන්

7. * චිත්‍ර ඇඳීම   * කවි, ගීත ගායනය * නර්තනය   * පොත් කියවීම