

# 3 ගේනිය පරිසරය

2021-14 ජ්‍යෙෂ්ඨය

## අපට කළ හැකි වෙනස්කම්



අප ලෝකය දු, ලෝකවාසීන්ගේ සමාජය දු වඩාත් යහපත් පිටත ගුණාංග සහිත තැනක් බවට පත් වී ඇත්තේ දිගින් දිගට ම සිදු වූ යහපත් වෙනස්කම් සහ එම වෙනස්කම් කෙරෙහි කැප වූ විපරිය කාරකයන් නිසා ම ය. අදාළ ලෝකය වඩාත් යහපත් වෙනස්කම්වලට හාජනය විය යුතු ය. එමෙන් ම ලෝකයේ දැනට සිදු වී ඇති අයහපත් වෙනස්කම් නැවතත් යහපත් වෙනස්කම් බවට පත් විය යුතු ය. ඒ අනියෝගයට මුහුණ දිය හැක්කේ නිර්මාණයීල් විපරිය කාරකයන්ට පමණු ය.

එසේ නම් මත පරුපුර වඩාත් පුළුල් දැඩ්ටියකින් යුත් අධිශ්ධිතයීල් නිර්මාණයීල් විපරිය කාරකයන් බවට පත් විය යුතු ය. එය ආරම්භයක් විය යුත්තේ තමා වෙතිනි. තමා තම පන්තිය හා සම්ප පරිසරයෙන් මෙම යහපත් වෙනස්කම් ආරම්භ විය යුතු ය. ඒ සඳහා තමා මෙන් ම මිනුරු -මිනුරුයන් සමඟ එක් ව කටයුතු කළ යුතු ය. එක් ව කරන ලද යහපත් වෙනස්කම්වලින් වින්දනයක් ලබා යුතු ය.

මෙම තේමාවන් පෙර කි අනාගත ලෝකයේ වෙනස්කම් සඳහා නිර්මාණයීල් ව දායක වන විපරිය කාරකයන්ට අවශ්‍ය ආකල්ප හා නිපුණතාවල පදනමක් ඇති වෙනසි අපේක්ෂා කෙරේ.

**සැකසු - හැකි හෙවිලිස්‍යාර්ථි**  
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

## 14. තේමාව : අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

ලෝකය දී, ලෝකවාසීන්ගේ සමාජය දී වඩාත් යහපත් පීවන ගුණාංග සහිත තැනක් බවට පත් වේ අදත්තේ දිගින් දිගට ම සිදු වූ යහපත් වෙනස්කම් සහ එම වෙනස්කම් කෙරෙහි කැප වූ විපර්ය කාරුකයන් නිසා ම ය. අදාළ ලෝකය වඩාත් යහපත් වෙනස්කම්වලට හාජනය විය යුතු ය. එමත් ම ලෝකයේ දැනට සිදු වූ අදත් අයහපත් වෙනස්කම් නැවතත් යහපත් වෙනස්කම් බවට පත් විය යුතු ය. ඒ ආනියෝගයට මුහුණු දිය හැක්සේ නිර්මාණයේ විපර්ය කාරුකයන්ට පමණා ය.

එසේ නම් මතු පර්පුර වඩාත් පුලුල් දැජ්ටීයකින් යුත් අධිශ්ධානයේ නිර්මාණයේ විපර්ය කාරුකයන් බවට පත් විය යුතු ය. එය ආරම්භයක් විය යුත්තේ තමා වෙතිනි. තමා තම පන්තිය හා සම්ප පරිසරයෙන් මෙම යහපත් වෙනස්කම් ආරම්භ විය යුතු ය. ඒ සඳහා තමා මෙන් ම මිනුරු - මිනුරියන් සමග එක් ව කටයුතු කළ යුතු ය. එක් ව කරන ලද යහපත් වෙනස්කම්වලින් වින්දනයක් ලැබේය යුතු ය.

මෙම තේමාවන් පෙර කි අනාගත ලෝකයේ වෙනස්කම් සඳහා නිර්මාණයේ ව දායක වන විපර්ය කාරුකයන්ට අවශ්‍ය ආකල්ප හා නිපුණතාවල පදනමක් අදත් වෙතයි අපේක්ෂා කෙරේ.

### • නිපුණතා :

- ✓ තම වර්යාවේ ප්‍රතිඵලනනාත්මක වෙනසක් සඳහා විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- ✓ සම්ප පරිසරය පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- ✓ තමාට සම්ප පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනසක් සඳහා පවතින ගැටළු විමර්ශනය කරමින් ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.
- ✓ යහපත් ආකාරයේ වෙනස්කමක් කිරීම සඳහා ඉවහල් වන නිර්මාණ කිරීමට මැහුම් පිළිබඳ තුරුකම් ලබයි.
- ✓ ක්‍රිඩා පිටියේ වෙනස්කම් අදත් කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රිඩාවල නියැලුයි.
- ✓ තම වර්යාවන් යහපත් ආකාරයට වෙනස් කර ගත හැකි බව නිර්ශපතාය කෙරෙන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලුයි.

### • ඉගෙනුම් පල :

- ✓ තමාගේ පොද්ගලික පිරිසිදුකම පවත්වාගෙන යාමට කළ යුතු දේ හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.
- ✓ තමාගේ ඇඳුම් පැලුදුම්, පොත්පත්, ක්‍රමවත් ව හා අලංකාරව පවත්වා ගෙන යම්ත් තැප්තියක් ලබයි.
- ✓ පාසල අවට පුද්ගලය මැස්සන්, මලුරුවන් හා වෙනත් හානි කරන සතුන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දැක් හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා යොමු වූ ක්‍රියා කරයි.
- ✓ උදුව අවශ්‍ය පුද්ගලයන් හඳුනා ගෙන එයට තමාට හැකි පමණින් උදුව කිරීමට පෙළඳී කටයුතු කරයි.
- ✓ තම පන්ති කාමරු පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි දැක් හඳුනා ගෙන ක්‍රියා කරයි.
- ✓ යහපත් වර්යා ඉස්මතු කරන ආකාරයේ කවි, ගිත ඉදිරිපත් කරයි.
- ✓ යම් අයකුට හෝ සත්වයෙකුට හෝ උදුව අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඔවුනට සංවේදී වෙමත් යහපත් වෙනසක් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.
- ✓ එක් ව ක්‍රියාකාරී ව හා නිර්මාණයේ බව තුළින් සිදු කළ හැකි වෙනස්කම් අත්විදියි.

### • තම තමන්ගේ පොද්ගලික පිරිසිදුකම

- ✓ නිය කපා නිඩීම
- ✓ නිස තෙල් ගා මැනවින් පීරා නිඩීම.
- ✓ කොලර්, අත් යට, සාක්තු අවට කුණු තැවරී අදත්නම් පිරිසිදු කිරීම.
- ✓ වැළම්ට දානාහිස කිහිලි ආදි පුද්ග නිස පරිදි පිරිසිදු කර නිඩීම.
- ✓ ටයි පරිය පිරිසිදුව නිඩීම.



## • තම තමන්ගේ පොදුගලික පිරිසිදුකමේ ඇති වැදගත්කම

- ✓ නිසි පරදි දත් නොමැදිමෙන් කට ගඳ ගයීම, දත් නරක් වීම හා නරක් වූ දත් ගෙවීම නිසා මුහුණ් හකු බැයීම හා අනාගතයේ දී වයසට යාම ඉක්මන් වීම.
- ✓ අගපත පිරිසිදු ව තබා නොගැනීමෙන් දහඩිය ගඳ ගයීම ගේරයේ දද, කුෂේධි ආදිය හට ගැනීම.
- ✓ දැන් නිය වැවෙන විට කපා ඉවත් කළ යුතු ය. විසේ නොවීමෙන් විෂ බිජ අන් මගින් මුඛය හරහා ගේරය තුළට යයි.

## • ක්‍රියාකාරකම 1

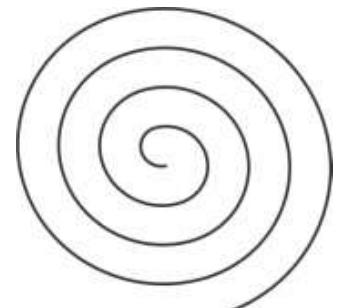
- ✓ පොදුගලික පිරිසිදුකම විද්‍යා දුක්වෙන භූමිකා රංගන කවි ගී ආදිය නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කරන්න.
- ✓ අත් ගෙන සොයා බැලීමට කණ්ඩායම් වශයෙන් අතුරු මිතුරු දූෂ්ඨිව තුරු ක්‍රිඩාව පන්තිය තුළ විවේකි අවස්ථාවල සිදු කරන්න.

## • ක්‍රියාකාරකම 2 - පියවර 1

- ✓ අයේ දෙක බැඳුලා නිඩුණාත් /රු කළුවරේ ඉන්න වුණාත් අපට කමක් සිදු වෙයි ද?
- .....

- ✓ අපට පිළිවෙළට/කුමවත් ව සිටිමට හැකි වී ඇත්තේ ද, අපට නිවැරදි ව දැකිමට හැකි වී ඇත්තේ ද අයේ නිබෙන නිසා ය.
  - ✓ අයේ පෙනෙන අපට අයේ පියාගෙන ගොස් මතකයෙන් ගත හැකි දේ මතක් කරන්න.
- .....

- ✓ එලෙස අයේ පියාගෙන ගොස් අපට මතකයෙන් ගත හැකි දේ ගත හැකි වන්නේ යමක් නිවැරදිව පිළිවෙළට අදාළ තැන්වල නිඩුණාහාත් පමණි.
  - ✓ තමන් හාවිතා කරන පැහැදිලි පැලදුම්, පොත්පත්, වතුර බෝතල් අදාළ තැන ඉතා කුමවත් ව තැබීමට පුරුදු වීම ඉතා වැදගත්ය.
  - ✓ කුමවත් ව හා පිළිවෙළ හා ඉවසීම යන ගුණාග තහවුරු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිර්ත වන්න.
  - ✓ පන්තියේ සැම සිසුවකුට ම සේ.මේ. 10ක් හා සේ.මේ. 7.5ක් වන ක්‍රිඩා කොළය බැඳින් ලබා ගන්න.
  - ✓ කොළය වෙන් වශයෙන් ඉර්න්නේ නැති ව ඉරීමෙන් රුවුමක් සාලා ගන්න.
  - ✓ කොළයේ මුල සහ අග බිඳින්ඩිර් ගම් රුදවා වළුල්ලක්/බුස්ලට් එකක් සාලා අත් පළදින්න.
  - ✓ දෙන ලද කොළය ඉවසීමෙන් යුතු ව නොකැඩී ඉර්න ලද සිසුන් අගය කරන්න.
  - ✓ පිළිවෙළට වැඩ කිරීමට ඉවසීම අවශ්‍ය බව තහවුරු කර ගන්න.
  - ✓ මේ ආකාරයට කොළ ඉරා, මාල වළුල සකස් කරන්න.
- .....



## • ක්‍රියාකාරකම 2 - පියවර 2

- ✓ සැම සිසුවක් ම පොතක්, පැහැදිලි/පැහැදිසුලක්, පැහැදිසුල් උල්කරණය (කට්ටය) මකන කැබැල්ලක්, වතුර බෝතලයක් බැඳින් ගෙන ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයකට යන්න.
- ✓ ප්‍රමාණයට අනුව සිසුන් කණ්ඩායම් වකට හෝ 4කට හෝ වෙන් වන්න.
- ✓ තමා ලැඟ ඇති උපකරණ පමණක් (පැහැදිල් කුඩා, වතුර බෝතල් ආදිය) හාවිත කරන්න ඒවා පිළිවෙළට තබා දිග ම රේඛාවක් සකස් කළ කණ්ඩායම අගය කරන්න.

- ✓ සෑම විට ම තම කටයුතු කුමවත් ව, පිළිවෙළට, ආලංකාර ව හා පිරිසිදු ව කිරීමේ වැදගත්කම තහවුරු කර ගන්න.
  - පිළිවෙළට වැඩ කිරීම.
  - ගත් බඩු නිවැරදි තැන්වල තැබීම.
  - රේඛාව කුමවත් ව (අද නැති ව) සකස් කර ගැනීමට සාමූහික දායකත්වය දැක්වීම.

- **සුදුසු වචන යොදා නිස් තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.**

(අනිසි, පරිහරණාය, කසල, පරිසරය, අපද්‍රව්‍ය, පරිසරය ද, අනවශය)

- ✓ පාසල හා අවට පුද්ගලය මැසිමලුරුවන් හා වෙනත් භානිකර සතුන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු වන්නේ සොබා දහමේ දායදායක් ලෙස අපට හිමි වී ඇති පරිසරය, නොදින් . . . . . කිරීම ය.
- ✓ එම නිසා අප . . . . . සුරුකීමෙන් . . . . . අප ආරක්ෂා කරයි.
- ✓ ඒ සඳහා පරිසරයට . . . . . දුව්‍ය කිසිවක් මුදා නොහරිය යුතු ය,
- ✓ . . . . . දේ පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් මැසිමලුරුවන් බෝවන ස්ථාන වර්ධනය වේ.
- ✓ . . . . . ලෙස දෙයක් නොමැති අතර, ඉවත් කරන සියලු දේ . . . . . වේ.

- **ත්‍රියාකාරකම 3**

- ✓ එක සහ දෙක වශයෙන් සිසුන් ගනුන් කර පන්ති කාමරය තුළ කුතු බදුන (Dust bin) හා පාසලේ එළියේ තබා ඇති කුතු බදුන සඳහා පන්තියේ සිසුන් වෙන් කර, කන්ඩායම් 2ක් සාදා ගන්න.
- ✓ එළියේ කන්ඩායම හා අභ්‍යන්තරේ කන්ඩායම තවත් කන්ඩායම් 2කට වෙන් වන්න.
- ✓ පන්ති කාමරයෙන් පිට හා පන්ති කාමරය තුළ ඇති අපතේ යන දුව්‍ය රැස් කර ඇති ස්ථානවලට යන්න.
- ✓ කාඩ්බෝඩ් (ඩ්‍රිස්ටල් බෝඩ්), ගම් බෝතලයක්, කතුරක් හා සේලෝටේප් රෝල බැගින් හැම කන්ඩායමක් ම ලබා ගන්න.
- ✓ අපතේ යන දුව්‍ය අසුරුදුන් තමා කැමති නිර්මාණයක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- ✓ සිසු ත්‍රියාකාරකම් පන්ති කාමරයේ පුද්ගලනය කරන්න. ඒවා



- ✓ අප බැහැර කරන දේ නිවැරදි ව පරිහරණාය මගින් කිසි ද වියදමකින් තොර ව අලුත් යමක් නිර්මාණය කළ හැකි ය.

- අපතේ දුමන සියලු දේ වෙන් කර බඳුන්වලට ඇම්ම  
(ගාක පතු, බැටරි, ඉදුල්, වයෝ, පොල් කඩු, බල්බි, මුනු පොතු)
  - ✓ කඩ්ඩාසි
  - ✓ ඉටිකොල / පොලිනින්
  - ✓ දිරන ද්‍රව්‍ය (ස්වාහාවික ද්‍රව්‍ය) - . . . . .
  - ✓ ප්ලාස්ටික්
  - ✓ විදුර්
  - ✓ විදුත් අපද්‍රව්‍ය - . . . . .
- අපතේ දුමන සියලු දේ වෙන් කර බඳුන්වලට ඇම්මමේ යහපත් ප්‍රතිඵල
  - ✓ පරීසරය පිරිසිදු, සූන්දර හා ප්‍රසන්න වීම.
  - ✓ අවට පරීසරය සූන්දර හා ප්‍රසන්න වීම.
  - ✓ මැසිමලුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනීමට හැකි වීම.
  - ✓ පරීසරය විනාශ කරන කැරපෙන්තන්, මියන් වැනි සතුන්ගෙන් තොර වීම.
  - ✓ සුදුසු වාතාරුයක් සහිත වට්සිටාවක් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම.

#### ක්‍රියාකාරකම 4

- ✓ එදිනෙනු විවිධ අවස්ථාවල දී අපට යම් යම් සම්ප මිතුරන්, පුද්ගලයන්, සතුන් වෙනුවෙන් උදුව උපකාර කිරීමට අවස්ථාව උදා වේ.
- ✓ ඔබ මුහුණා දී ඇති එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

.....  
.....  
.....

- ✓ එසේ අන් අයට උදුව උපකාර කිරීම නිසා ඇති වූ වෙනස කුමක් ද?

.....  
.....  
.....

- ✓ එහි දී තමාට අන්වුණු මානසික සතුට මෙන් ම උදුව උපකාර ලැබූ තැනැත්තා තුළ තමා කෙරෙනි  
ඇති වූ ප්‍රසාදය ඉතා අගහෝය. එසේ කටයුතු කිරීම දුරුවන් වශයෙන් ඉතා විශිෂ්ට පුරුද්දකි.

  1. ගසක් යට වැස්සේ තෙමෙමින් කැළගසම්න් සිටි කඩා බලු/බලුල් පැවියකු දුටුවහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේ ද ?

.....  
.....

  2. බලුපැවියා කැළගසන්නේ කුමන හේතුවක් නිසා විය හැකි ද/ල් සඳහා කුමක් කළ යුතු ද?

.....  
.....  
.....

  3. තෙමෙමින් සිටි බලු පැවියාට පළමුවෙන් ම කළ යුත්තේ කුමක් ද ?

.....  
.....

  4. පිළිසරණාක් නොමැති මෙම බලු පැවියා වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි වෙනත් දේ මොනවා ද?

.....  
.....

5. කුරුදෙල කුඩාවකින් පැටියකු බීමට වැට් සිටි අතර කුරුදෙල මව ඒ අසල සිට කැසැසමින් සිටියි. කුරුදෙල පැටියාට කුරුදානම් අල්ලමින් පූසක් බලා සිටියි. මෙවැනි අවස්ථාවක් දුටුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක් ද?

.....

.....

6. ඔබ පාසල නිමවී ගෙදුර යනවීට මහල කාන්තාවක ගෙන යමින් සිටි එළවුල් මල්ල ඉරි සියලු එළවුල් බිම වැට් විසිරි තිබේ. විසිරුතු එළවුල් අය ඉතා අපහසුවෙන් අනුලමින් සිටියි. මෙවැනි අවස්ථාවක් දුටුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක් ද?

.....

.....

- ✓ ඉහත දැක්වූ සිද්ධී නුමිකා රෝගන මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

#### • පංති කාමරය තුළ අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ පන්ති කාමරයේ තීන්ත ආලේප කිරීම.
- ✓ පන්ති කාමරයේ අලංකාර රුප එල්ලීම.
- ✓ පන්ති කාමරයේ බේස්, පුටුවල තීන්ත ගැම.
- ✓ බේස්, පුටු පිළිවෙළකට සැකසීම.
- ✓ පන්තියේ ආදර්ශ පාඨ පුදර්ශනය කිරීම.
- ✓ ගුරු මෙසයට අලංකාර මල් බදුනක් තැබීම.
- ✓ කියවීම් මුල්ලේ ඇති පොත් ගණන වැඩිකිරීම.
- ✓ පන්ති කාමරයේ මකුල් දැඟල් කැඩීම.



#### • පන්ති කාමරය අවට අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ පන්ති කාමරය අවට මදුරුවන් බේ තොවන මෙස තබා ගැනීම.
- ✓ ඉඩ ඇති තැන්වල මිරිස් පැල ආදි පැල සිටුවීම.
- ✓ ජලය මනාව බැස්‍යාමට කාණු ඉදිකිරීම.
- ✓ පන්ති කාමරය ඉදිරිපස විවිධ මල් වර්ග වවා අලංකාර කිරීම.
- ✓ දිනපතා ම මිදුල අතුරීම.



#### • නිවාඩු කාලයකදී අපට කළ හැකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ නිවස් මිදුලේ හා අවට මල් වැවීම.
- ✓ එළවුල් පාන්තියක් සැකසීම.
- ✓ බිත්ති සැරසිල්ලක් සැකසීම.
- ✓ කිලිරි වූ බිත්ති සේදීම.
- ✓ නුමියේ සේදා යන තැන්වලට ගල්වැටි බැඳීම.

#### • ත්‍රිඩා පිටියේ ආරක්ෂාවට අපට කළ හැකි දේවල්

- ✓ තනුකොළ ආදියට වතුර සැපයීම.
- ✓ ත්‍රිඩා පිටිය වටා වැටක් ඉදිකිරීම.
- ✓ එයට ඇතුළු වීමට ගේටුවක් ඉදි කිරීම.
- ✓ වල් බිහි වූ විට කුමානුකුලව ඒවා කපා දැමීම.
- ✓ ත්‍රිඩාපිටියට ගවයින් වැනි සතුන්ට ඇතුළිවීමට ඉඩ තොදීම.



- ගෙවත්තේ අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ ගෙවත්තේ වල් පැපැරී උදුලු ගා දැමීම.
- ✓ ප්‍රයෝග්‍යනවත් බෝග වර්ග වගා කිරීම.
- ✓ ඉවත දමන කොළ රෝඩු වලින් කොමිපෝස්ටරි පොහොර් සකසීම.
- ✓ ලිඳක් ඇත්තාම් ලිඳ හා ලිඳ අවට පිරිසුදුව තබා ගැනීම.
- ✓ ගෙවත්තේ ඇති හෝග වර්ගවලට සාත්ත්‍ර කිරීම.

- ක්‍රියාකාරකම 5 - කණ්ඩායමක් වශයෙන් එක්වීම මගින් නිර්මාණයීලි වෙනස්කම් සිදු කිරීම.



- ✓ සේ.ම්. 20 පමණ උසකින් යුතු කොටු ආධාරයෙන් සේ.ම්. 10 පමණ උස සේ.ම්. 6 පමණ පළල කොටු ව්‍යුත් කිහිපයකින් සකසා ගන්න.
- ✓ සිසුන් කණ්ඩායම කිහිපයකට බෙදෙන්න.
- ✓ එක් කණ්ඩායමකට එක් වර්ගයකට අදාළ කොටු සැම සිසුවකුට ම ලැබෙන සේ බෙදා ගන්න.
- ✓ එක් එක් කණ්ඩායමකට එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක සීමාවන් වෙන් කර ගන්න.
- ✓ එම සීමාව තුළ කොටු අතැති ව නිදහසේ සේමෙන් දුවන්න.
- ✓ ඒ ආකාරයෙන් හැසිරෙන අතර, ගුරුවරයා විසින් ලබාදෙන විධානයකට අනුව තොසේල්වී සිට ගුරුතුමිය එම අවස්ථාවේ පවසන හැඩිනලයක් කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන් එක් ව නිර්මාණය කරන්න.

උදා : \* තිකේෂ්‍යාකාර හැඩය

- \* සමච්‍යාපනය
- \* සෘජුකේෂ්‍යාපනය
- \* වෘත්තය
- \* අර්ධ වෘත්තය
- \* කතිර සලකුණ

- ✓ තමා අතැති කොටු ඉහළට ඔසවා විෂ්ණු මත වාසි විය යුතු වේ.
- ✓ ඉක්මනින් මෙන් ම නිවැරදි ව හැඩිනල/සංකේත/සලකතු නිර්මාණයට උනන්ද වන්න.
- ✓ කණ්ඩායමක් වශයෙන් එක් විමෙන් මෙලෙස විවිධ නිර්මාණයීලි කටයුතු සිදු කළ හැකි ය.
- ✓ එසේ කටයුතු කිරීමෙන් කාර්යයන් වඩාත් පහසුවන් හා අලංකාර ව සිදු කළ හැකි ය.

ପ୍ରତ୍ୟେକ

Answer

## 14. තේමාව : අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

ලෝකය දී, ලෝකවාසීන්ගේ සමාජය දී වඩාත් යහපත් පීවන ගුණාංග සහිත තැනක් බවට පත් වේ අදත්තේ දිගින් දිගට ම සිදු වූ යහපත් වෙනස්කම් සහ එම වෙනස්කම් කෙරෙහි කැප වූ විපර්ය කාරුකයන් නිසා ම ය. අදාළ ලෝකය වඩාත් යහපත් වෙනස්කම්වලට හාජනය විය යුතු ය. එමත් ම ලෝකයේ දැනට සිදු වූ අදත් අයහපත් වෙනස්කම් නැවතත් යහපත් වෙනස්කම් බවට පත් විය යුතු ය. ඒ ආනියෝගයට මුහුණු දිය හැක්සේ නිර්මාණයේ විපර්ය කාරුකයන්ට පමණා ය.

එසේ නම් මතු පර්පුර වඩාත් පුලුල් දැජ්ටීයකින් යුත් අධිශ්ධානයේ නිර්මාණයේ විපර්ය කාරුකයන් බවට පත් විය යුතු ය. එය ආරම්භයක් විය යුත්තේ තමා වෙතිනි. තමා තම පන්තිය හා සම්ප පරිසරයෙන් මෙම යහපත් වෙනස්කම් ආරම්භ විය යුතු ය. ඒ සඳහා තමා මෙන් ම මිනුරු - මිනුරියන් සමග එක් ව කටයුතු කළ යුතු ය. එක් ව කරන ලද යහපත් වෙනස්කම්වලින් වින්දනයක් ලැබේය යුතු ය.

මෙම තේමාවන් පෙර කි අනාගත ලෝකයේ වෙනස්කම් සඳහා නිර්මාණයේ ව දායක වන විපර්ය කාරුකයන්ට අවශ්‍ය ආකල්ප හා නිපුණතාවල පදනමක් අදත් වෙතයි අපේක්ෂා කෙරේ.

### • නිපුණතා :

- ✓ තම වර්යාවේ ප්‍රතිඵලනනාත්මක වෙනසක් සඳහා විමසිලිමත් ව කටයුතු කරයි.
- ✓ සම්ප පරිසරය පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- ✓ තමාට සම්ප පරිසරයේ ගුණාත්මක වෙනසක් සඳහා පවතින ගැටළු විමර්ශනය කරමින් ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.
- ✓ යහපත් ආකාරයේ වෙනස්කමක් කිරීම සඳහා ඉවහල් වන නිර්මාණ කිරීමට මැනුම් පිළිබඳ තුරුකම් ලබයි.
- ✓ ක්‍රිඩා පිටියේ වෙනස්කම් අදත් කරමින් වින්දනාත්මක ක්‍රිඩාවල නියැලුයි.
- ✓ තම වර්යාවන් යහපත් ආකාරයට වෙනස් කර ගත හැකි බව නිර්ශපතාය කෙරෙන වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලුයි.

### • ඉගෙනුම් පල :

- ✓ තමාගේ පොද්ගලික පිරිසිදුකම පවත්වාගෙන යාමට කළ යුතු දේ හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.
- ✓ තමාගේ ඇඳුම් පැලුදුම්, පොත්පත්, ක්‍රමවත් ව හා අලංකාරව පවත්වා ගෙන යම්ත් තැප්තියක් ලබයි.
- ✓ පාසල අවට පුද්ගලය මැස්සන්, මලුරුවන් හා වෙනත් හානි කරන සතුන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දැක් හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා යොමු වූ ක්‍රියා කරයි.
- ✓ උදුව අවශ්‍ය පුද්ගලයන් හඳුනා ගෙන එයට තමාට හැකි පමණින් උදුව කිරීමට පෙළඳී කටයුතු කරයි.
- ✓ තම පන්ති කාමරු පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි දැක් හඳුනා ගෙන ක්‍රියා කරයි.
- ✓ යහපත් වර්යා ඉස්මතු කරන ආකාරයේ කවි, ගිත ඉදිරිපත් කරයි.
- ✓ යම් අයකුට හෝ සත්වයෙකුට හෝ උදුව අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඔවුනට සංවේදී වෙමත් යහපත් වෙනසක් කිරීමට ඉදිරිපත් වෙයි.
- ✓ එක් ව ක්‍රියාකාරී ව හා නිර්මාණයේ බව තුළින් සිදු කළ හැකි වෙනස්කම් අත්විදියි.

### • තම තමන්ගේ පොද්ගලික පිරිසිදුකම

- ✓ නිය කපා නිඩීම
- ✓ නිස තෙල් ගා මැනවින් පීරා නිඩීම.
- ✓ කොලර්, අත් යට, සාක්තු අවට කුණු තැවරී අදත්නම් පිරිසිදු කිරීම.
- ✓ වැළම්ට දානාහිස කිහිලි ආදි පුද්ග නිස පරිදි පිරිසිදු කර නිඩීම.
- ✓ ටයි පරිය පිරිසිදුව නිඩීම.



## • තම තමන්ගේ පොදුගලික පිරිසිදුකමේ ඇති වැදගත්කම

- ✓ නිසි පරදි දත් නොමැදිමෙන් කට ගඳ ගයීම, දත් නරක් වීම හා නරක් වූ දත් ගෙවීම නිසා මුහුණ් හකු බයීම හා අනාගතයේ දී වයසට යාම ඉක්මන් වීම.
- ✓ අගාපත පිරිසිදු ව තබා නොගැනීමෙන් දහඩිය ගඳ ගයීම ගේරයේ දද, කුෂේදි ආදිය හට ගැනීම.
- ✓ දැන් නිය වැවෙන විට කපා ඉවත් කළ යුතු ය. විසේ නොවීමෙන් විෂ බිජ අන් මගින් මුඛය හරහා ගේරය තුළට යයි.

## • ක්‍රියාකාරකම 1

- ✓ පොදුගලික පිරිසිදුකම විද්‍යා දුක්වෙන භූමිකා රංගන කවි ගී ආදිය නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කරන්න.
- ✓ අන් ගෙන සොයා බැලීමට කන්ඩායම් වශයෙන් අනුරූප මිතුරු දූෂ්ඨිව තුරු ක්‍රිඩාව පන්තිය තුළ විවේකි අවස්ථාවල සිදු කරන්න.

## • ක්‍රියාකාරකම 2 - පියවර 1

- ✓ ඇස් දෙක බැඳුලා තිබුණාත් / රු කළවරේ ඉන්න වුණාත් අපට කුමක් සිදු වෙයි ද?

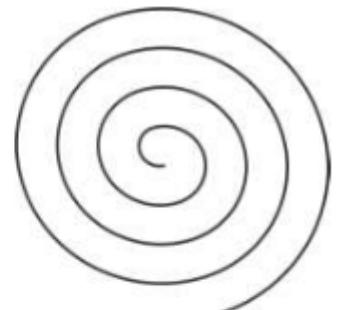
**අපට පිළිවෙළට/තුමටත් ව සිරීමට තොහකි වෙයි.**

**අපට තිවැරදි ව දැකීමට තොහකි වෙයි.**

- ✓ අපට පිළිවෙළට/තුමටත් ව සිරීමට හැකි වී ඇත්තේ ද, අපට තිවැරදි ව දැකීමට හැකි වී ඇත්තේ ද ඇස් තිබෙන නිසා ය.
- ✓ ඇස් පෙනෙන අපට ඇස් පියාගෙන ගොස් මතකයෙන් ගත හැකි දේ මතක් කරන්න.

**පොත් රාක්කය, කතුර, දුරකථනය, ස්ටේප්ලුරය, පොත් බැගය**

- ✓ එමග ඇස් පියාගෙන ගොස් අපට මතකයෙන් ගත හැකි දේ ගත හැකි වන්නේ යමක් තිවැරදිව පිළිවෙළට අදාළ තැන්වල තිබුණාහාත් පමණි.
- ✓ තමන් හාවිතා කරන අදාළම පැලුම්, පොත්පත්, වතුර බේතල් අදාළ තැන ඉතා තුමටත් ව තැබීමට පුරුද විම ඉතා වැදගත්ය.
- ✓ තුමටත් ව හා පිළිවෙළ හා ඉවසීම යන ගුණාග තහවුරු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි තිරෙන වන්න.
- ✓ පන්තියේ සැම සිසුවකට ම සේ.ම්. 10ක් හා සේ.ම්. 7.5ක් වන කුඩා කොළය බැගින් ලබා ගන්න.
- ✓ කොළය වෙන් වශයෙන් ඉර්න්නේ හැති ව ඉර්මෙන් රුමක් සාඛා ගන්න.
- ✓ කොළයේ මුළ සහ අග බිජින්ස් ගම් උද්‍යා වළුල්ලක්/බුස්ලට් එකක් සාඛා අන් පලදින්න.
- ✓ දෙන ලද කොළය ඉවසීමෙන් යුතු ව නොකැසී ඉර්න ලද සිසුන් අයය කරන්න.
- ✓ පිළිවෙළට වැඩ කිරීමට ඉවසීම අවශ්‍ය බව තහවුරු කර ගන්න.
- ✓ මේ ආකාරයට කොළ ඉරා, මාල වළුල සකස් කරන්න.



**මාල, වළුල,  
බුස්ලට්  
බුස්ලට්**

## • ක්‍රියාකාරකම 2 - පියවර 2

- ✓ සැම සිසුවක් ම පොතක්, පෙනක්/පෙන්සලක්, පෙන්සල් උල්කරනය (කට්ටය) මකන කැබැල්ලක්, වතුර බේතලයක් බැගින් ගෙන ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයකට යන්න.
- ✓ ප්‍රමාණයට අනුව සිසුන් කන්ඩායම් වකට හෝ 4කට හෝ වෙන් වන්න.
- ✓ තමා ලුග ඇති උපකරණ පමණක් (පෙන්, පෙන්සල් කුඩා, වතුර බේතල් ආදිය) හාවිත කරමින් එවා පිළිවෙළට තබා දිග ම රේඛාවක් සකස් කළ කන්ඩායම අයය කරන්න.

- ✓ සෑම විට ම තම කටයුතු කුමවත් ව, පිළිවෙළට, ආලංකාර ව හා පිරිසිදු ව කිරීමේ වැදගත්කම තහවුරු කර ගන්න.
  - පිළිවෙළට වැඩ කිරීම.
  - ගත් බඩු නිවැරදි තැන්වල තැබීම.
  - රේඛාව කුමවත් ව (අද නැති ව) සකස් කර ගැනීමට සාමූහික දායකත්වය දැක්වීම.

- **සුදුසු වචන යොදා හිස් තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.**

(අනිසි, පරිහරණාය, කසල, පරිසරය, අපද්‍රව්‍ය, පරිසරය ද, අනවශය)

- ✓ පාසල හා අවට පුද්ගය මැසිමලුරුවන් හා වෙනත් භානිකර සතුන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු වන්නේ සෞඛා දහමේ දායදයක් ලෙස අපට නිම් වී ඇති පරිසරය, ගොදුන් ... **පරිහරණාය** ... කිරීම ය.
- ✓ එම නිසා අප ... , **පරිසරය** ... සුරැකීමෙන් ... **පරිසරය ද** ... අප ආරක්ෂා කරයි.
- ✓ ඒ සඳහා පරිසරයට ... **අතවශය** ... ද්‍රව්‍ය කිසිවක් මුදා නොහරිය යුතු ය,
- ✓ ... **අතිසි** ... දේ පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් මැසිමලුරුවන් බෝවන ස්ථාන වර්ධනය වේ.
- ✓ ... **කඩල** . ලෙස දෙයක් නොමැති අතර, ඉවත් කරන සියලු දේ ... **අපද්‍රව්‍ය** ... වේ.

- **ත්‍රියාකාරකම 3**

- ✓ එක සහ දෙක වශයෙන් සිසුන් ගනාන් කර පන්ති කාමරය තුළ කුණු බදුන (Dust bin) හා පාසලේ එළියේ තබා ඇති කුණු බදුන සඳහා පන්තියේ සිසුන් වෙන් කර, කන්ඩායම් 2ක් සාලා ගන්න.
- ✓ එළියේ කන්ඩායම හා අභ්‍යන්තරේ කන්ඩායම තවත් කන්ඩායම් 2කට වෙන් වන්න.
- ✓ පන්ති කාමරයෙන් පිට හා පන්ති කාමරය තුළ ඇති අපතේ යන ද්‍රව්‍ය රැස් කර ඇති ස්ථානවලට යන්න.
- ✓ කාඩ්බෝඩ් (ඩ්‍රිස්ටල් බෝඩ්), ගම් බෝතලයක්, කතුරක් හා සේලෝටේප් රෝල බැගින් හැම කන්ඩායමක් ම ලබා ගන්න.
- ✓ අපතේ යන ද්‍රව්‍ය අසුරුදුන් තමා කැමති නිර්මාණයක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- ✓ සිසු ත්‍රියාකාරකම් පන්ති කාමරයේ පුද්ගලනය කරන්න. ඒවා



- ✓ අප බැහැර කරන දේ නිවැරදි ව පරිහරණාය මගින් කිසි ද වියදමකින් තොර ව අලුත් යමක් නිර්මාණය කළ හැකි ය.

- අපතේ දුමන සියලු දේ වෙන් කර බඳුන්වලට ඇම්ම  
(ගාක පතු, බැටරි, ඉදුල්, වයර්, පොල් කුඩා, බල්බි, මුනු පොතු)
  - ✓ කඩුසි
  - ✓ ඉටුකොල / පොලිතින්
  - ✓ දිර්න උච්ච (ස්වාහාවික උච්ච) - **ගාක පතු, ඉදුල්, පොල් කුඩා, මුනු පොතු ..**
  - ✓ ජේලාස්පික්
  - ✓ විදුරු
  - ✓ විදුත් අපදුච්ච - **බැටරි, වයර්, බල්බි** .....

- අපතේ දුමන සියලු දේ වෙන් කර බඳුන්වලට ඇම්මේ යහපත් ප්‍රතිඵල

- ✓ පරිසරය පිරිසිදු, සූන්දර හා ප්‍රසන්න වීම.
- ✓ අවට පරිසරය සූන්දර හා ප්‍රසන්න වීම.
- ✓ මැසිමදුරුවන් බෝෂීම වළක්වා ගැනීමට හැකි වීම.
- ✓ පරිසරය විනාශ කරන කැරපෙන්තන්, මියන් වැනි සතුන්ගෙන් තොර වීම.
- ✓ සුදුසු වාතාග්‍රෑයක් සහිත වට්ටිවාවක් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම.

#### • ක්‍රියාකාරකම 4

- ✓ එදිනෙදා විවිධ අවස්ථාවල දී අපට යම් යම් සම්ප මිතුරන්, පුද්ගලයන්, සතුන් වෙනුවෙන් උදුව රුපකාර කිරීමට අවස්ථාව උදා වේ.
- ✓ මබ මුහුණා දී ඇති එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

**පාසලට නොපූමේනි මිතුරෙකට උදුව් කිරීම.**

**කුසරින්නේ සිටි බල්ලෙකට ආහාර ලබා දීම.**

- ✓ එසේ අන් අයට උදුව රුපකාර කිරීම නිසා ඇති වු වෙනස කුමක් ද?

**මානයික සතුවක් ලබාම.**

**රුදුව් ලබා තැනෙන්නා තුළ මා කෙරෙහි ප්‍රසාදයක් ඇති වීම.**

- ✓ එහි දී තමාට අන්වුනු මානයික සතුව මෙන් ම උදුව රුපකාර ලබා තැනෙන්නා තුළ තමා කෙරෙහි ඇති වු ප්‍රසාදය ඉතා අගන්තය. එසේ කටයුතු කිරීම දුරුවන් වශයෙන් ඉතා විශිෂ්ට පුරුද්දකි.

1. ගසක් යට වැස්සේ තෙමෙමින් කෘෂිකම්න් සිටි කුඩා බලු/බල්ල් පැටියකු දුටුවහාත් මබ කුමක් කරන්නේ ද?

**බලු/බල්ල් පැටියා නොගෙමෙන ස්ථානයකට ගෙන යාම.**

2. බෙළපැටියා කෘෂිකම්න් කුමන හේතුවක් නිසා විය හැකි ද/ඒ සඳහා කුමක් කළ යුතු ද?

**අධික දිනල නිසා.**

**බලු පැටියා නොගෙමෙන ස්ථානයකට ගෙන යාම.**

3. තෙමෙමින් සිටි බලු පැටියාට පළමුවෙන් ම කළ යුත්තේ කුමක් ද?

**නොගෙමෙන ස්ථානයකට ගෙන යාම.**

4. පිළිසරණාක් නොමැති මෙම බලු පැටියා වෙනුවෙන් මබට කළ හැකි වෙනත් දේ මොනවා ද?

**නිවසට ගෙන ගොස් රික බලා ගැනීම, ආහාර ලබා දීම.**

5. කුරුලු කුඩාවකින් පැටියකු බිමට වැටි සිටි අතර කුරුලු මට ඒ අසුල සිට කෙසෙමින් සිටියි. කුරුලු පැටියට කුරුමානම් ආලේලමින් පුසෙක් බලා සිටියි. මෙටැනි අවස්ථාවක් දුටුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක් ද?

**බම වැටි සිටි කුරුලු පැටියා කුඩාවන් තැබීම.**

**පුසාව එලවා දැමීම.**

6. ඔබ පාසල නිමේ ගෙදර යනවිට මහලු කාන්තාවක ගෙන යමින් සිටි එලවා මල්ල ඉර් සියලු එලවා බිම වැටි විසිරි තැබේ. විසිරැණු එලවා ඇය ඉතා අපහසුවන් අනුලමින් සිටියි. මෙටැනි අවස්ථාවක් දුටුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක් ද?

**එලවා එකතු කර ගැනීමට උද්ධා කිරීම.**

**නිවසට යාමට හා එලවා මල්ල ගෙන යාමට උද්ධා කිරීම.**

- ✓ ඉහත දැක්වූ සිද්ධි තුමිනා රෝග මතින් ඉදිරිපත් කරන්න.

• පංති කාමරය තුළ අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ පහති කාමරයේ තීන්ත ආලේප කිරීම.
- ✓ පහති කාමරයේ අලංකාර රුස්ප එල්ලීම.
- ✓ පහති කාමරයේ බේස්, පුවුවල තීන්ත ගැම.
- ✓ බේස්, පුවු පිළිවෙළකට සැකසීම.
- ✓ පහතියේ ආදර්ශ පාඨ පුදර්ශනය කිරීම.
- ✓ ගුරු මෙසයට අලංකාර මල් බදුනක් තැබීම.
- ✓ කියවීම් මුල්ලේ ඇති පොත් ගානා වැඩිකිරීම.
- ✓ පහති කාමරයේ මකුල් දැඟල් කැඩීම.



• පන්ති කාමරය අවට අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ පන්ති කාමරය අවට මදුරුවන් බේ තොවන මෙස තබා ගැනීම.
- ✓ ඉඩ ඇති තැන්වල මිරිස් පැල ආදි පැල සිටුවීම.
- ✓ ජලය මනාව බැස්‍යාමට කාණු ඉදිකිරීම.
- ✓ පන්ති කාමරය ඉදිරිපස විවිධ මල් වර්ග වාවා අලංකාර කිරීම.
- ✓ දිනපතා ම මිදුල අතුරුම්.



• නිවාඩු කාලයකදී අපට කළ හැකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ නිවස් මිදුලේ හා අවට මල් වැවීම.
- ✓ එලවා පාන්තියක් සැකසීම.
- ✓ බිත්ති සැරසිල්ලක් සැකසීම.
- ✓ කිලිරි වූ බිත්ති සේදීම.
- ✓ නුමියේ සේදා යන තැන්වලට ගල්වැටි බැඳීම.

• ත්‍රිඩා පිටියේ ආරක්ෂාවට අපට කළ හැකි දේවල්

- ✓ තනුකොළ ආදියට වතුර සැපයීම.
- ✓ ත්‍රිඩා පිටිය වටා වැටක් ඉදිකිරීම.
- ✓ එයට ඇතුළු විමට ගේටුවක් ඉදි කිරීම.
- ✓ වල් බිහි වූ විට කුමානුකුලව ඒවා කපා දැමීම.
- ✓ ත්‍රිඩාපිටියට ගෙවින් වැනි සතුන්ට ඇතුළිවීමට ඉඩ තොදීම.



- ගෙවත්තේ අපට කළහකි යහපත් වෙනස්කම්

- ✓ ගෙවත්තේ වල් පැපැරී උදුලු ගා දැමීම.
- ✓ ප්‍රයෝග්‍යනවත් බෝග වර්ග වගා කිරීම.
- ✓ ඉවත දමන කොළ රෝඩු වලින් කොමිපෝස්ටරි පොහොර් සකසීම.
- ✓ ලිඳක් ඇත්තාම් ලිඳ හා ලිඳ අවට පිරිසුදුව තබා ගැනීම.
- ✓ ගෙවත්තේ ඇති හෝග වර්ගවලට සාන්තු කිරීම.

- ක්‍රියාකාරකම 5 - කන්ඩායමක් වශයෙන් එක්වීම මගින් නිර්මාණයීලි වෙනස්කම් සිදු කිරීම.



- ✓ සේ.ම්. 20 පමණ උසකින් යුතු කොටු ආධාරයෙන් සේ.ම්. 10 පමණ උස සේ.ම්. 6 පමණ පළල කොටු වර්තා කිහිපයකින් සකසා ගන්න.
- ✓ සිසුන් කන්ඩායම කිහිපයකට බෙදෙන්න.
- ✓ එක් කන්ඩායමකට එක් වර්තායකට අදාළ කොටු සැම සිසුවකුට ම ලැබෙන සේ බෙදා ගන්න.
- ✓ එක් එක් කන්ඩායමකට එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක සීමාවන් වෙන් කර ගන්න.
- ✓ එම සීමාව තුළ කොටු අතැති ව නිදහසේ සේමෙන් දුවන්න.
- ✓ ඒ ආකාරයෙන් හැසිරෙන අතර, ගුරුවරයා විසින් ලබාදෙන විධානයකට අනුව තොසේල්වී සිට ගුරුතුමිය එම අවස්ථාවේ පවසන හැඩිනලයක් කන්ඩායමේ සියලු සිසුන් එක් ව නිර්මාණය කරන්න.

උදා : \* තිකේෂ්‍යාකාර හැඩය

- \* සමවතුරුසුය
- \* සෘප්‍රකේෂ්‍යාසුය
- \* වෘත්තය
- \* අර්ධ වෘත්තය
- \* කතිර සලකුණ

- ✓ තමා අතැති කොටු ඉහළට ඔසවා විෂ්ණු මත වාකි විය යුතු වේ.
- ✓ ඉක්මනින් මෙන් ම නිවැරදි ව හැඩිනල/සංකේත/සලකතු නිර්මාණයට උනන්ද වන්න.
- ✓ කන්ඩායමක් වශයෙන් එක් විමෙන් මෙලෙස විවිධ නිර්මාණයීලි කටයුතු සිදු කළ හැකි ය.
- ✓ එසේ කටයුතු කිරීමෙන් කාර්යයන් වඩාත් පහසුවන් හා අලංකාර ව සිදු කළ හැකි ය.