

5 ශ්‍රේණිය පරීක්ෂරය

2021 - 12 ඒකකය
මිනිස් හැසිරීම්



සමාජයක සාමාජිකයන් අතර යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවතීමට නම් ඔවුන් එකිනෙකා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගතව කටයුතු කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ සඳහා අන් අය කෙරෙහි සහානුභූතික ව කටයුතු කිරීමට හුරුකම් ඇති, මානවයා තුළ ගිලිහී යන මානුෂික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීමෙහි හැකියාව ඇති, සාමාජික - සාමාජිකාවන් අතර ප්‍රියමනාප බව හා සමගිය වර්ධනය කොට යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට හැකි පුද්ගලයෝ අවශ්‍ය වෙති. එවැනි ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයක් බිහිකිරීම සඳහා අනාගත පරපුරට අදාළ ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගනු පිණිස මෙම තේමාව සකස් කර ඇත.

සැකසුම - නිසිත හෙට්ටිආරච්චි
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

Online Class details – [WhatsApp](#) 071 – 9020298 [Facebook](#) 3in1 [Youtube](#) 3in1

12. මිනිස් හැසිරීම්

සමාජයක සාමාජිකයන් අතර යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවතීමට නම් ඔවුන් එකිනෙකා කෙරෙහි අනුකම්පා සහගතව කටයුතු කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ සඳහා අන් අය කෙරෙහි සහානුභූතික ව කටයුතු කිරීමට හුරුකම් ඇති, මානවයා තුළ ගිලිහී යන මානුෂික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීමෙහි හැකියාව ඇති, සාමාජික - සාමාජිකාවන් අතර ප්‍රියමනාප බව හා සමගිය වර්ධනය කොට යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට හැකි පුද්ගලයෝ අවශ්‍ය වෙති. එවැනි ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයක් බිහිකිරීම සඳහා අනාගත පරපුරට අදාළ ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගනු පිණිස මෙම තේමාව සකස් කර ඇත.

• නිපුණතා:

- ✓ තමාගේ මෙන්ම සමාජයේ යහ පැවැත්ම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් ගුණාංග පවත්වාගෙන යයි.
- ✓ යහපත් අන්තර් සබඳතා පැවැත්වීමට ඉවහල් වන ආකාරයේ නිර්මාණ කරයි.
- ✓ සහභාගි වීමේ සම අවස්ථා ලබා ගනිමින් උපකරණ හසුරුවන නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- ✓ මිනිසුන්ගේ විවිධ චාර්යාවන් හා හැසිරීම් භාවාත්මක ලෙස විවිධ ප්‍රකාශන මාධ්‍යය මගින් නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කරයි.

• ඉගෙනුම් පල:

- ✓ මිනිසුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන ක්‍රියා කරයි.
- ✓ සියලු ම දෙනාට සමාන අවශ්‍යතා ඇති බව වටහාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරයි.
- ✓ සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල දී තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේදු ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ලෙස ආචාරශීලීව හැසිරෙයි.
- ✓ සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේදී අන් අය සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- ✓ මානව ගරුත්වය රැකෙන ආකාරයට තම අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.
- ✓ යහපත් අන්තර් සබඳතා දැක්වෙන පෝස්ටර් නිර්මාණය කරයි.
- ✓ වළලු, බෝල සහ පනින ලණු ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණාත්මක සාමූහික ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.
- ✓ යහපත් මිනිස් හැසිරීම් ගැන කියවෙන ආදර්ශවත් කවි, ගායනා කරයි. වර්තමාන රංගන ඉදිරිපත් කරයි.

• මිනිසාගේ අවශ්‍යතා

(වාතාශ්‍රය, දූරකථනය, රූපවාහිනිය, පරිගණකය, ප්ලය, ගොඩනැගිලි, ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම්, ගුවන්විදුලිය, නිවාස, ප්‍රවාහනය(යාන වාහන), ආරක්ෂාව

මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා	මූලික නොවන අවශ්‍යතා



- ✓ මිනිසුන් ලෙස අප මූලික අවශ්‍යතා වලට ප්‍රමුඛතාව ලබා දිය යුතු ය. ඉන්පසු ව මූලික නොවන අවශ්‍යතා අපට ඉටු කරගත හැකි ය. එසේ නොවන විට අපට විවිධ ගැටලු වලට මුහුණ දීමට සිදුවෙයි.

උදා: කුලී නිවසක ජීවත්වන දුෂ්කර පවුලක් සුහුරු (Smart) රූපවාහිනියක් චාරික ගෙවීමේ ක්‍රමයට මිලදී ගතහොත් එය ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන නිවාස අවශ්‍යතාවය ගැන නොසිතා මූලික නොවන අවශ්‍යතාවක් ඉටුකර ගැනීමකි.

- ✓ අප අතින් සිදුවන නාස්තිය අවම කර ගැනීමෙන් තම මූලික අවශ්‍යතා අහිමි බොහෝ පිරිසකට යහපතක් සලසා දිය හැකි ය.

උදා:

✓ අපේ මූලික අවශ්‍යතා සපයන බොහෝ දෙනා මේ රටේ විවිධ පළාත්වල ජීවත් වන අය වේ. ඔවුන් වෙනුවෙන් සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට අප සැම විටම උත්සාහ ගත යුතු ය.

• අපේ රටේ ආහාර නාස්ති වන ක්‍රම

- ✓ බෝගය වගා කිරීමේදී - බෝගය වගා කරන කාලයේ නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම නිසා අස්වැන්න නාස්ති වේ.
- ✓ අස්වනු හෙළීමේදී - වි අස්වැන්න ලබා ගැනීමේදී එම ක්‍රියාවලියේ යම් යම් දුර්වලතා නිසා අධික ලෙස අස්වැන්න නාස්ති වේ. නියමිත මේරීමේ අවස්ථාවෙන් බැහැර ව එල හෙළීම, දවසේ නුසුදුසු වේලාවට අස්වනු හෙළීම ආදිය නිසා ද අස්වැන්න නාස්ති වේ.
- ✓ ප්‍රවාහනය දී - එළවළු වැනි දෙයක් ප්‍රවාහනයේ දී විශාල ලෙස නැළීමෙන් අපතේ යයි.



උදා:

✓ වෙළඳපොලක් නොමැතිවීම - ගොවීන් දැක් මහන්සියෙන් නෙලාගත් අස්වැන්න සාධාරණ මිලකට අලෙවි කරගත නොහැකි වූ විට ඔවුහු ඒවා හෙළීම සිදු නොකර හැර දමති.

උදා:

✓

• ආහාර නාස්තිය අවම කර ගත හැකි ක්‍රම

- ✓ නියමිත මේරීමේ අවස්ථාවේදී එල හෙළීම.
- ✓ දවසේ සුදුසු වේලාවට අස්වනු හෙළීම.
- ✓ නිසි ඇසුරුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- ✓ නිසි පරිදි ප්‍රවාහනය කිරීම.
- ✓ එළවළු වර්ග හා විශේෂ ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණාත්මකව අපතේ නොයන ආකාරයට ගබඩා කිරීම.
- ✓ අතිරික්ත ආහාර නැවත පරිහරණයට සුදුසු පරිදි ගබඩා කිරීම.
- ✓ ආහාර අපතේ යාම අවම කිරීම.
- ✓ සෑම විටම ආහාර ගැනීමේදී අවශ්‍ය පමණට ආහාර බෙදා ගැනීම.



.

- **ක්‍රියාකාරකම 1** - පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායමක් ලෙස එකට එකතුව කටයුතු කිරීමේ දී තමාගේ දී තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේ ද ශෛවයට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් ආචාරශීලී ව කටයුතු කළ යුතු යන්න සොයා බැලීම.

- ✓ සිසුන් සියලු දෙනා එළිමහනේ ඉඩ ඇති ස්ථානයකට යන්න.
- ✓ කණ්ඩායමකට හතරක් පහක් වන පරිදි සිසුන් සියලු දෙනා කණ්ඩායම් වලට බෙදෙන්න.
- ✓ එදිනෙදා පාසල් ජීවිතයේදී පන්තියේ අනෙක් සිසුන් සමග එකඟ නොවූ අවස්ථා හා එහිදී තමාට කළ හැකි දේ සිතියට නගන්න.
- ✓ තමාගෙන් අන් අයට කියැවුණු අන් අයගේ ගරුත්වයට හානි වන වචන ක්‍රියා ආචර්ජනය කරන්න.
- ✓ එවැනි වචන ක්‍රියා ඉදිරියට සිදු වීම වළක්වා ගැනීමට අධීක්ෂණ කරන්න.
- ✓ තමාගේ අධීක්ෂණ කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ✓ සිසුන් ප්‍රකාශ කළ දේ ඇසුරෙන් තම තමන්ට හිතට තදින් කා වැදුණු අවස්ථාව මතකයේ තබාගන්න.
- ✓ කිසිදු ආකාරයෙන් කණ්ඩායමේ අන් අයගේ ගරුත්වයට හානියක් නොවන ආකාරයෙන් හා සිසුන්ට අපහසුතාවයක් ඇති නොවන ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම් සිදු කරන්න. උදාහරණ:

- 1 සිසුවා : මගේ ආච්චි නැතිවුණු වෙලාවේ අම්මා ක්ලාන්ත වෙලා වැටුණා. මම විතරයි ගෙදර හිටියේ.
- 2 සිසුවා : වැස්ස දවසක අයියයි මමයි ඉස්කෝලේ ඇරලා ගෙදර යද්දී පාරේ ගිය වාහනයක් අපි දෙන්නව මඩ වතුර ගොඩකින් නාවගෙන ගියා. අපි දෙන්නට තිබුණේ එක ම ඇඳුම යි.

.....

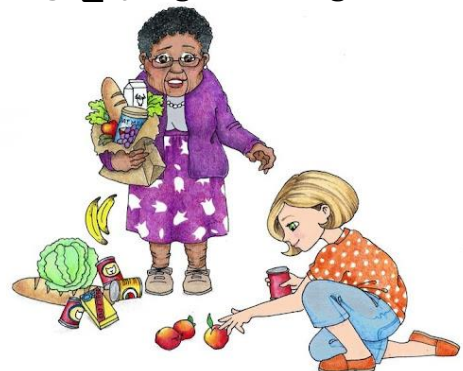
.....

.....

- **අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමට අප විසින් කළ යුතු දේ**

- ✓ මෙලෙස මතකයට නැගෙන සුවිශේෂී සිදුවීම් කණ්ඩායමේ අන් අයට ප්‍රකාශ කරන්න. තමාගේ මතකයේ රැඳුනු ගැටලුව හෝ සිද්ධිය අන් අයගේ හිතට දැනුණු ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායමේ වෙනත් අයෙකු අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් එම යහළුවාගේ ගරුත්වයට හානි විය හැකි ය.
- ✓ ඔහුගේ ගරුත්වය ආරක්ෂා වන ආකාරයෙන් ආචාරශීලීව අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න.
- ✓ සමාජයක් ලෙස මිස මිනිසාට තනිව ජීවත් විය නොහැකිය. එම නිසා මිනිසුන් සෑම විටම අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ✓ අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමට අප විසින් කළ යුතු දේ මොනවාදැයි යන්න දැස් පියා ගෙන මෙනෙහි කරන්න.

- වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම.
- අන් මත වලට ගරු කිරීම.
- ලද දෑගෙන් සතුටු වීම.
- බෙදා හදා ගැනීම.
- අන් අය කෙරෙහි කරුණාවන්ත වීම.
- අන් අය කෙරෙහි සංවේදී වීම.
- තමාගේ අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ඉවසීම.



- ✓ මෙයට අමතරව ආදරය කරුණාව දැවැන්ත වැනි ගුණ යහපත්කම් හැකිතාක් අපේ චරිතය තුළ ඉස්මතු කිරීමට ඉඩ සලසා ගන්න.
- ✓ මෙසේ කිරීමෙන් අපේ සිතත් ගතත් සැහැල්ලු වන ආකාරය මෙන්ම, සතුටු සිතින් කටයුතු කිරීමෙන් ශරීරය අභ්‍යන්තරය රුධිරය පිරිසිදු වී, ලේ ගමනාගමනය පහසු වී ජීවිත සුවපත් වන ආකාරය තේරුම් ගන්න. එකිනෙකා කෙරෙහි මෙන් සිතින් කටයුතු කිරීමේ අගය තේරුම් ගන්න.

- **ක්‍රියාකාරකම 2** - අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම පිළිබඳ සොයා බැලීම.

- ✓ මිතුරන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් වන්න.
- ✓ දෙදෙනෙකුට එකක් බැගින් වන පරිදි A4 කඩදාසියක් සහ පැස්ටල් කුරක් ලබාගන්න. දෙදෙනාම එකට අතින් අල්ලා පැස්ටල් කුර නොකවා නිවසක් හා ගසක් අඳින්න. මැද පාට කිරීමෙන් වළකින්න.

- ✓ පැස්ටල් කුර දෙදෙනා විසින්ම අල්ලාගෙන ම චිත්‍රය අඳින්න.
- ✓ දෙදෙනා එකට සහයෝගයෙන් අඳින ලද චිත්‍රය පිළිබඳ ව දෙදෙනාට ම දැනුණු ආකාරය පිළිබඳ කතා බහ කරන්න.
- ✓ ඉන්පසු ඉදිරියට පැමිණ අත්දැකීම විස්තර කරන්න. ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.
- ✓ පීච්තයේ පළමු වතාවට එක් චිත්‍රයක් දෙදෙනෙකු විසින් එකට අතින් අල්ලා අඳින ලද ආකාරය ආකාරය සිහිපත් කරමින් සාමූහිකව දෙදෙනෙකු හෝ ඊට වැඩි දෙනෙකු කටයුතු කිරීමෙන් ලබන සතුව ද එකම හැඟීමෙන් වැඩි කිරීමෙන් ලැබෙන එකමුතුකමේ අගය හා සතුව පිළිබඳව ද තහවුරු කරගන්න.

• යමක් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී හා අන් අය සමඟ කටයුතු කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු

- භාවිතා කරන භාෂාව.
- ඉරියව් (මුහුණ, අත්, පා).
- හඬ හසුරුවන ආකාර.
- ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාව/ තැන.
- ප්‍රකාශ කරන දෙයින් අන් අයගේ ගරුත්වයට හානියක් සිදු වේ ද යන්න දෙවරක් සිතා බැලිය යුතුය.



- ✓ “රට වටකර වැට බැන්දත් කට වටකර වැට බඳින්න බෑ” යනුවෙන් කියමනක් අතීතයේදී භාවිතා කළේ කට පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි අය සම්බන්ධයෙනි.

මහනෙල් සුවද	ම	ය	-	කුඩමසු පිළි	ගඳ	ම	ය
දෙකට එක දිය	ම	ය	-	හොඳට නරකට දෙකට	කට	ම	ය

- ✓ වර්තමාන සමාජයේ පීච්ත වන බොහෝ පුද්ගලයන් ක්‍රියා කරන්නේ, අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ නමා පිළිබඳ පමණි. නැතිනම් මමත්වයෙන් යුතුව ය. එය සමාජය පිරිහීමට හේතු වේ.
- ✓ නමා ප්‍රකාශ කරන සෑම දෙයක්ම තැන අනුව සුදුසු පරිදි නිසියාකාරව භාවිතා කරන්නේ නම් එය සමාජයේ දියුණුවට හේතු වේ. එය අන් අයගේ ප්‍රශංසාවට ලක් වේ.

• ක්‍රියාකාරකම 3 - සිදුවීම් වලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අධ්‍යයනය

පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 1

ප්‍රචීන් : හලෝ කොහොමද ? ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ. (ආදරණීය ලෙසින්)
 නවීන් : හා - හලෝ මම දැන් කොළඹ ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන්නේ. (හරි ආඩම්බරයෙන් යහළුවා අපහසුතාවයට ලක්වන ලෙස)
 ප්‍රචීන් : ඒ කියන්නේ ඔයා ගමෙන් ගියා ද ?
 නවීන් : ඔයා ඒක දන්නේ නැද්ද ? ගමේ හැමෝම දන්නවා.

පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 2

දහම් : ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනවද?
 නිමේෂ: ඔයා හැමදාම අනුන්ගෙන් ම ඉල්ලන්නේ ලැප්පා නැද්ද ?

පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 3

බිනුල් : රවින්, මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවාට කමක් නැද්ද ?
 ප්‍රවීණ : ඒ මොකටද ? ඔයා හිටපු තැනම ඉන්න. මොකටද මා ළඟට එන්නේ?



- ✓ ඉහත ඉදිරිපත් කිරීම් වලදී සිසුන් දක්වන ප්‍රතිචාර නිසා අන් අයගේ හානි සිදුවිය හැකිය.

දෙවන අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 1

ප්‍රචීන් : හලෝ කොහොම ද ? ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ
 නවීන් : අනේ මටත් හරිම සතුටයි ඔයා දැක්කම. අපි දැන් මෙහේ නැහැ. හැමෝම කොළඹ පදිංචියට ගියා
 ප්‍රචීන් : අනේ ඇත්ත ද ? මම ඔයාගේ අනාගතයට සුභ පතනවා.
 නවීන් : මාත් ඔයාට සුබපතනවා. අපේ යාළුකම හැමදාම තියාගනිමු. (ආදරයෙන් වැලඳගෙන)

දෙවන අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 2

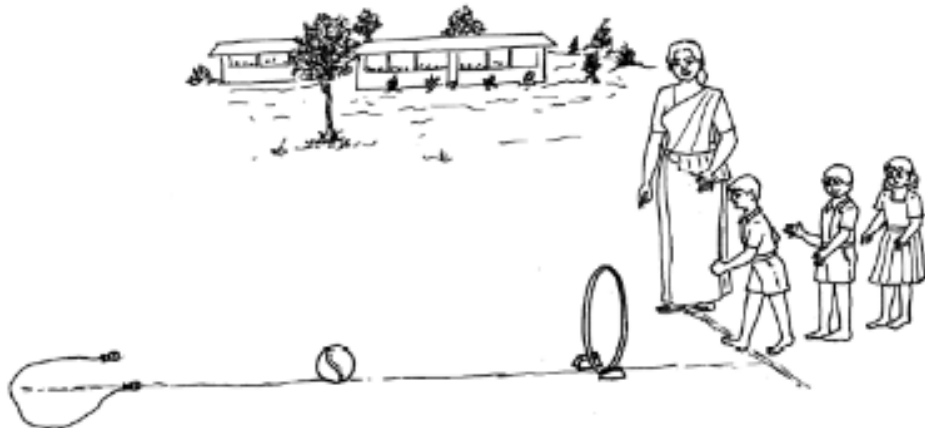
බහුද් : ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනව ද ?
 නිමේෂ් : අපොයි තියෙනවා. චුට්ටක් ඉන්න... ආ... මෙන්න.
 බහුද් : ස්තූතියි. ඔයා හැමදාම මට උදව් කරනවා.
 නිමේෂ් : ඒක මොකක්ද. අපි හැමදාම යහළුවෝ නෙ.



දෙවන අවස්ථාව ඉදිරිපත් කිරීම - 3

මිනුල් : රවීන් මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවාට කමක් නැද්ද ?
 රවීන් : ඔව් මිනුල් ඔයාට ඉක්මනට යන්න පුළුවන්. ඔයා මෙනහට එන්න. මම ඔයා ඉන්න තැනට එන්නමි.
 මිනුල් : ස්තූතියි රවීන්.

- ✓ ඉහත අවස්ථා ද හුමිකා රංගන ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න. රංගනවල ප්‍රතිචාර විග්‍රහ කරමින් සියලු දෙනා මිනිසුන් ලෙස මනුෂ්‍යත්වය රැකෙන අයුරින් කාරුණිකව කටයුතු කිරීම වැදගත් බව අවධාරණය කර ගන්න.
- **ක්‍රියාකාරකම 4 -** තම වටපිටාවේ අසල්වාසීන්ට පවුලේ අයට නිවසේ අයට පාසලේ සිටින ලොකු පොඩි අයට හැමදාම අවංක සිනහවකින් සංග්‍රහ කරන්නේ නම් හැමෝම මේ ආකාරයට හිතන පතන මිනිසුන් බවට පත්වී අපේ සමාජය ලස්සන හා ප්‍රියජනක වන බව පෙන්වා දීම.
 - ✓ මෙවැනි අවස්ථා ඉස්මතු කරන සරල සංකේත සහිත පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.
 - උදාහරණ:
 - සිනාසි “ආයුබෝවන්” කියන සිසුන් දෙදෙනෙක්
 - උදව් උපකාර කරන අවස්ථාවක් සහිත හෘදයාංගම වචන “ස්තූතියි” භාවිතා කරන සිද්ධියක අවස්ථාවක්
 - මගෙන් වරදක් වී නම් “සමාවෙන්න” වැනි නිරහංකාර වචන ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාවක්
 - ලස්සන හඳවත් තියන අයගේ මුහුණු ප්‍රසන්න වන බව විදහා දැක්වෙන අවස්ථාවක්
 - සිටිනු මැන හැම විට තුටින්
 රෝග හැම දුරු වෙයි ගනින්
 සුහද බව පෙන්වනු සොඳින්
 හැම දෙන ම තුටු වෙති නිතින්
 - ✓ තමාට හැඟෙන දැනෙන අයුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ පුද්ගල වශයෙන් හෝ යුගල වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම)
 - ✓ ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.
- **ක්‍රියාකාරකම 5 -** නීති ඊනි වලට එකඟව කටයුතු කිරීමේ සහ කණ්ඩායමක සාමාජිකයකු ලෙස යහපත්ව හැසිරීමේ අගය අවධාරණය කිරීමට පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩාව කරන්න.



- ✓ අවශ්‍ය උපකරණ - වොලිබෝල්/ වෙනත් පන්දු ප්‍රමාණවත් පරිදි, පහින ලණු ප්‍රමාණවත් පරිදි, මීටරයක් පමණ විෂ්කම්භය ඇති වළලු ප්‍රමාණවත් පරිදි.
- ✓ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් වන්න.
- ✓ ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන තුනක් පහත පරිදි සූදානම් කරන්න.
- ✓ ආරම්භක සංඥාවට දුටුගොස් වළල්ල තුළින් රිංගා නැවත දුටුගොස් එක තැන සිට බෝලය උඩ දමා අත්ප්‍රසිඬයක් ගසා ඇල්ලීම පස් වතාවක් සිදු කරන්න. ඉන්පසු නැවත දුටුගොස් පහින ලණුවෙන් පස්වරක් පැන ඉක්මනින්ම තම පේලියට ගොස් ඊළඟ සිසුවා ස්පර්ශ කරන්න.
- ✓ මේ ආකාරයට ඊළඟ සිසුවා ද එසේ කළ යුතු වේ.
- ✓ කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතුය.
- ✓ පළමුව අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමිවේ.
- ✓ සියලු දෙනා ඔවුන් අගය කිරීම කළ යුතුය.
- ✓ ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම තුළදී දිවිම්, පැහිම්, රිංගිම්, සම්බන්ධීකරණ ආදී විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වූ බව
 - ඒ මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වන බව
 - එම ක්‍රියාකාරකම් දෛනික ජීවිතයට අවශ්‍ය බව
 - ජයග්‍රහණය සාමූහිකව කටයුතු කළ යුතු බව
 - ක්‍රීඩාව තුළින් වින්දනයක් ලැබෙන බව
 - නීතිරීති වලට අනුගත විය යුතු බව

• **ක්‍රියාකාරකම 6 -** මිනිස් සිත්සතන් පහන් කරන පහත සඳහන් ආකාරයේ ගීත තෝරා ඒ සඳහා ප්‍රකාශනාත්මක චලන ඉදිරිපත් කරන්න.

✓ මෙන් මල් පිබිදේවා
 සිත් තුළ මෙන් මල් පිබිදේවා
 කරුණා ගුණ දේවා
 සිත් තුළ කරුණා ඉතිරේවා

තණිහා අශා වෙවෙරේ ක්‍රෝධේ
 සංකා නැති වේවා
 පාපේ ද්වේශේ මෝහේ මානේ
 මෙලොවින් දුරු වේවා

මෙන් මල් පිබිදේවා...

සමගිය සාමේ දූෂ අනුරාගේ
 යුතුකම් රජවේවා
 සමගිය සාමේ දූෂ අනුරාගේ
 යුතුකම් රජවේවා
 හොර බොරු වංචා බිය සැක දුරු වී
 සැමටම සෙත් වේවා

මෙන් මල් පිබිදේවා...



ගායනය

.

✓ මුළු ලොව ලැබුණත් වෙනස් නොවේ
 මගේ එක වස්තුව ඔබයි දුවේ

ගායනය

.

✓ සිනහවෙන් හෝ කතාවෙන් බෑ - මනින්නට මිනිසා

ගායනය

.