පින්තූරවල ඇති සෞඛ්‍ය පුරුදුවල වැදගත්කම දරුවන් සමග කතාකරන්න.

කෑමට පෙර
අත් සෝදමු

ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසු
අත් සෝදමු

වැසිකිළි යෑමෙන් පසු
අත් සෝදමු

අපි සුරැකෙමු

දත්මැද මුහුණ
සෝදමු

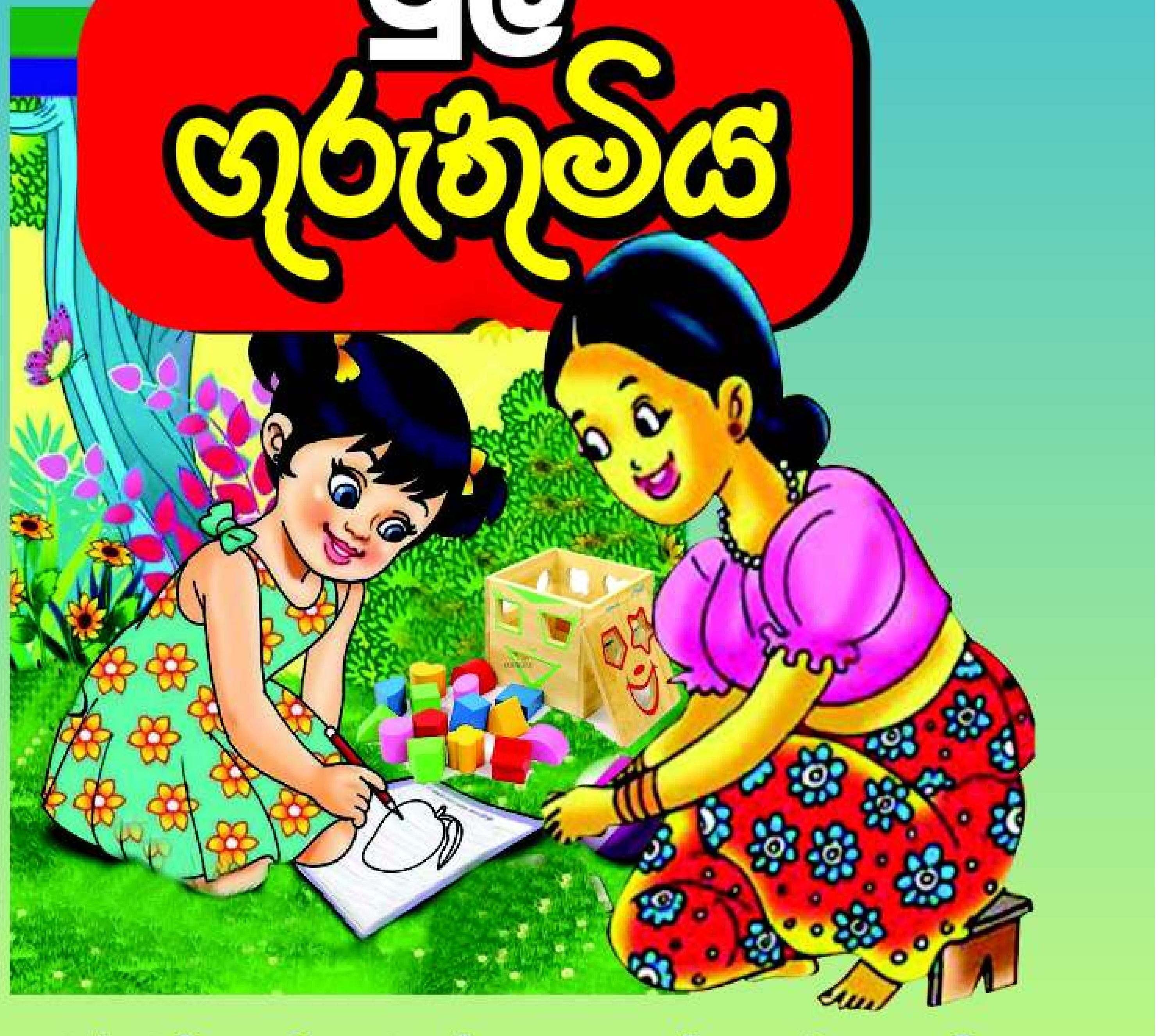
දිනපතා ස්නානය
කරමු

මුහුණු ආවරණ
පළඳිමු

කිවිසුම් යන විට
වැලමිටින් ආවරණය
කරගමු

කිවිසුම් යන විට
ලේන්සුවක්
භාවිතා කරමු

මුල් ගුරුතුමිය



මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය - ඌව පළාත් සභාව

පළමු කලාපය

ඌව පළාතේ
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන
මධ්‍යස්ථානවල
දරුවන් සඳහා

අපේ ගුරුතුමිය

උපදේශකත්වය හා මගපෙන්වීම
ගරු ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාරතුමා
සහ
ඌව පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්තුමා

සම්බන්ධීකරණය
ලේකම්
ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය

මෙහෙයවීම හා තාක්ෂණික සහය
අධ්‍යක්ෂ ,
ඌව පළාත් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන
අධිකාරිය

සංස්කරණය
ඩබ්.එම්. ජයන්තා ගුණවර්ධන
විදුහල්පති ,
ආදර්ශ පෙර පාසල
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය

පී. ශ්‍රී දේවි
ප්‍රාථමික ගුරු උපදේශක,
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය
බදුල්ල

විෂය සහය
ඇන් වික්‍රමසිංහ
කිංග්ස්ටඩ් පෙර පාසල
දයා ගුණසේකර මාවත, බදුල්ල

එස්. නිර්මලා
ශානිකා ඉඳුනිල් ප්‍රාර්ථනා
ආදර්ශ පෙර පාසල
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය,
පිං අරාව, බදුල්ල

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය
හා කවර නිර්මාණය
නිලූ ඇඩ්වර්ටයිසින්
බුත්තල

අධ්‍යක්ෂතුමාගේ පණිවුඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වී තිබෙන කොරෝනා වෛරසය හේතුවෙන් ඌව පළාත් අණ්ඩුකාර තුමන්ගේ උපදෙස් පරිදි මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය විසින් පෙර පාසල් ළමයින් සඳහා නිවාඩු ලබා දී ඇත. මෙනිසා දැනට මසකට වැඩි කාලයක් ක්‍රමවත් ඉගෙනුමකින් තොරව ළමයි දෙමාපියන් සමග නිවසට වී සිටී. මෙම කරුණු මත ඌව පළාත් ගරු අණ්ඩුකාරතුමන් හා ඌව පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්තුමන්ගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම යටතේ ඌව පළාත් අධ්‍යාපන කාර්ය සාධක බලකායේ යෝජනාවක් ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම් සහිත පුවත්පත සම්පාදනය කරන ලදී.

සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් වැනි මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ අදහස වනුයේ දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනයේ ඉතා වැදගත් අවධිය මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අවදිය බවයි . මේ සඳහා දෙමාපියන්ට ද තම නිවසේ සිට ළමයින් සඳහා මග පෙන්වමින් තම දරුවා සංවර්ධනය කළ හැකිය . මෙය නිවස පදනම් කරගත් ක්‍රියාවලියකි. මෙමගින් ළමයා හා ගුරුවරයා අතර ඇත්තේ දුරස්ථ අධ්‍යාපන සබඳතාවකි. මෙවැනි ක්‍රමවේද වෙනත් රටවල ගුරුවරුන් නොමැති හුදකලා ප්‍රදේශවල දෙමාපියන් බලසතුකරණය කරමින් තම දරුවා සංවර්ධනය කිරීමට යොදාගෙන ඇත. තවද වෛරසය හේතු කොටගෙන පෙර පාසල් ළමයින් අතර සමාජ දුරස්ථබාවය ආරක්ෂා කිරීම අපහසු බැවින් දෙමාපියන් හරහා විධිමත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් ළමයින් තම නිවෙස් දී සංවර්ධනය කිරීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙමගින් ලබා දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් පසුගිය නිවාඩු කාලයේ අත්කර දීමට නොහැකි වූ නිපුණතා අත්පත් කර දීමට ද අපේක්ෂා කරනු ඇත. දැනට ඌව පළාතේ පෙර පාසල්වලට ඇතුළත්ව සිටින ළමයින්ගෙන් 20338 දෙනෙක් 2021 වසරේ පළමු ශ්‍රේණියට ද ඇතුළත් වන අතර මෙම ළමයින්ගේ ප්‍රවේශ කුසලතා ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුව අත්කර දෙමින් විධිමත් පාසලේ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ශක්තිමත් කිරීම ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ හා ඌව පළාත් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරියේ ප්‍රමුඛ කාර්යයකි.

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය
ඌව පළාත් සභාව

දුරකථන අංකය (.94)5522295518/0770150561
ෆැක්ස් 055229522
E-mail - ecda.uva@gmail.com
Web - uvaecda.up.gov.lk

ක්‍රියාකාරකම් - 16

ළමයා සමඟ දෙමාපියන්

1. දරුවා ගැන කෙටි විස්තරයක් කරන්නට යොමු කරන්න
   දරුවාගේ නම
   දරුවාගේ වයස
   දරුවා සිටින ගමේ නම
   දරුවා යන පෙර පාසලේ නම
   ගෙදර සිටින අයගේ නම් අම්මා, තාත්තා ....
2. දරුවා කියන්නට කැමති කතන්දරයක් ඉදිරිපත් කිරීමට කියන්න
3. දරුවාට ඇසෙන්නට කතන්දරයක් කියන්න
4. දරුවා දන්නා ගීත ගායනා කිරීමට සලස්වන්න

දෙමව්පියන් සඳහා උපදෙස්

1. මෙම පුවත්පත මගින් සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් වලට අමතරව තවත් එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඔබගේ දරුවා යොමු කරන්න.
2. ඔබගේ දරුවා සමඟ මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම ඇගයීම සඳහා නැවත මෙම පුවත්පත පෙරපාසල් ගුරුතුමිය වෙත භාර දෙන්න.
3. ගුරුවරයා සහ දරුවා සමඟ මෙම පුවත්පත භාවිතා කිරීමේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපදින්න.
4. දරුවා සමඟ සතුටින් හා ප්‍රියමනාප ලෙස දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
5. දෙමාපියන් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ළමයා ලවා කරවීමට වෙනම කාලයක් හා සුදුසු ස්ථානයක් වෙන්කරගන්න.
6. ළමයාට සහය අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී පමණක් දෙමාපියන් සහය වන්න.

ක්‍රියාකාරකම් - 15

පුංචි යාළුවෝ-කතන්දරයක් කියමු.

හෂිනියි සෙනුදියි හොඳ යාළුවෝ. දවසක් හෂිනි කිව්වා සෙනුදිට එයාගෙ අම්මත් එක්ක නිවාඩුවට හෂිනිගේ ගෙදර එන්න කියලා.. ඉතින් දවසක් සෙනුදි එයාගෙ අම්මත් එක්ක හෂිනිගෙ ගෙදර ගියා . හෂිනිලාගේ ගෙදර මිදුල දැක්කම සෙනුදිට හරිම සතුටුයි.

"ෂා මේ බලන්න .... ඔයාගේ මල්වත්ත ගොඩාක් ලස්සනයි"... මිදුල පුරාම හරි ලස්සන මල් ගස් මල් පැණි බොන්න සමනල්ලු..පැණි කුරුල්ලෝ ඇවිත්...

මම හැමදාම මගේ මල් පැළවලට වතුර දානවා. ඒවා ආදරයෙන් බලා ගන්නවා.... හෂිනි කිවුවා... යාළුවෝ දෙන්නා හරි සතුටින් එහෙ මෙහෙ දිවුවා. හෂිනිලාගෙ වත්ත පුරාම ගොඩක් පලතුරු වර්ග තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි හරිම ලස්සනට ගෙවත්තෙ එළවළුත් හදල තිබුනා...ගස්වල පලතුරු කඩාගෙන හැමෝම බෙදාගෙන කෑවා. සෙනුදි කිව්වා හෂිනිලාගෙ ගෙවත්ත ගොඩක් ලස්සනයි කියලා.

හෂිනිගේ අම්මා කිවුවා අපි හැමෝම එකතුවෙලා පැළ හිටවනවා.. ඒවට වතුර දාල ගොඩක් ආදරෙන් රැකබලා ගන්නවා... ඒකයි, මේ ගස් වැල් හොඳට හැදිල තියෙන්නෙ කියල.

"ඔයාල දන්නවද ? පරිසරයට, ගස්වැල්වලට අපි ආදරය කළොත් පරිසරයත් අපිව රැකගන්නවා කියලා". හෂිනිගේ තාත්තා කිවුවා....

සෙනුදි එයාගෙ අම්මට කිවුවා.....

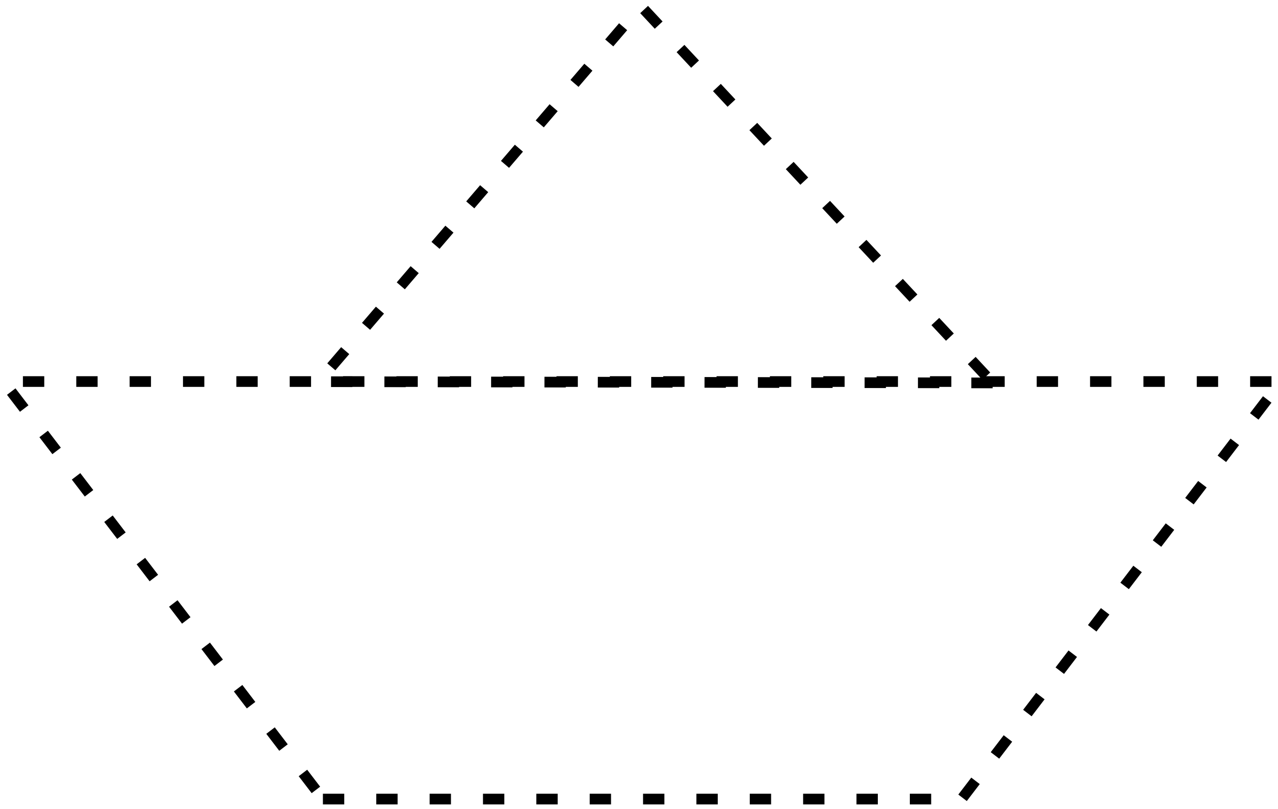
"අම්මේ.......අපිත්,

අපේ ගෙදර මේ වගේ ලස්සනට පැළ සිටවමු. මමත් පැළවලට වතුර දාල හොඳට බලාගන්නම්."........ එදා සෙනුදි ගෙදර ආවෙ හරිම සතුටින්.....

ඔබත්, ඔබේ දරුවා සමඟ ප්‍රයෝජනවත් පැළයක් සිටුවන්න.. එය රැකබලා ගැනීමට දරුවා යොමු කරන්න....

ක්‍රියාකාරකම් - 01

කඩ ඉරි යා කරන්න. පින්තූරය පාට කරන්න.



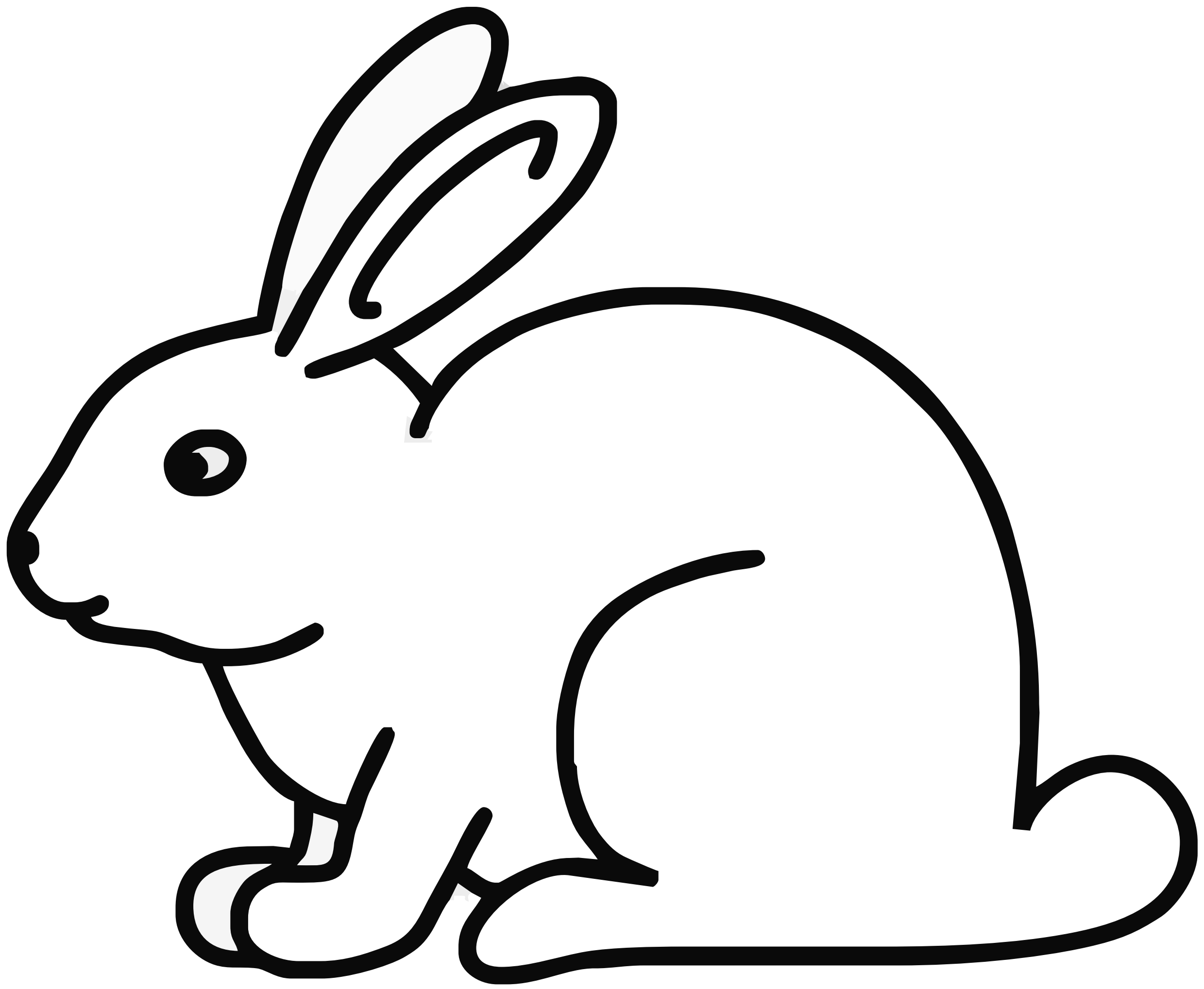
1. දරුවාට කඩදාසි ඔරුවක් සෑදීමට සහාය වෙන්න.
2. දරුවාට ආරක්ෂාව සලසමින් වතුර බේසමක පා කිරීමට දෙන්න.
3. මෙම ගීතය ගායනා කිරීමට දෙන්න.

සුළං හමනවා ගස් ඇඹරෙනවා
හෝ හෝ ගාලා වැස්ස වහිනවා
ඔරුවක් හදලා පාකර යවමු
යන හැටි බලලා උඩ පැන නටමු

ක්‍රියාකාරකම් - 02

පුළුන් ගුලි කරමු. අලවමු.

1. පුළුන් කුඩා කැබලිවලට කඩා ගුලි සකසන්නට දරුවාට සහාය වන්න
2. පහත දී ඇති හාවාගේ රූපය මත දරුවා ලවා සකසා ගත් පුළුන් බෝල ඇලවීමට සහාය වන්න
3. මෙහි දැක්වෙන ගීතය ගායනා කිරීමට උදවු වන්න.
4. හැකිනම් එම ගීතයට නැටුමක් ඉදිරිපත් කරන්න කියන්න හාවා ගැන කියන්නට අවස්ථාව දෙන්න



දිග කන්දෙක උස්ස උස්ස පොඩි වලිගය ගස්ස ගස්ස
අර පැත්තට මේ පැත්තට පිනුම් ගහන හා පැංචා
හරිම අහිංසක පාටයි පුළුන් ගොඩක් වගේ සුදුයි
අනුන්ට කරදර නොකරයි ලස්සන මගෙ හා පැංචා

ක්‍රියාකාරකම් - 14

දරුවන් සමඟ දී ඇති රබන් පද තාලයකට ගායනා කරමු.

රන් රඹුටන් ගස් දෙකයි
වළි කුකුළන් පස් දෙනයි
උන්ගේ කරේ බොත්තමයි
බලන්න හරි ලස්සනයි

තුන් තුඹ මල් තුනයි තුනයි
තිත්ත කැකිරි දෙකයි දෙකයි
තුන් තුඹ මල් තුනට කපන්
තිත්ත කැකිරි දෙකට කපන්

උඩපල ගත්තත් වට්ටක්කා
බිමපල ගත්තත් වට්ටක්කා
උඩපල ගත්තත් බිමපල ගත්තත්
පුංචි පුංචි ගෙඩි වට්ටක්කා

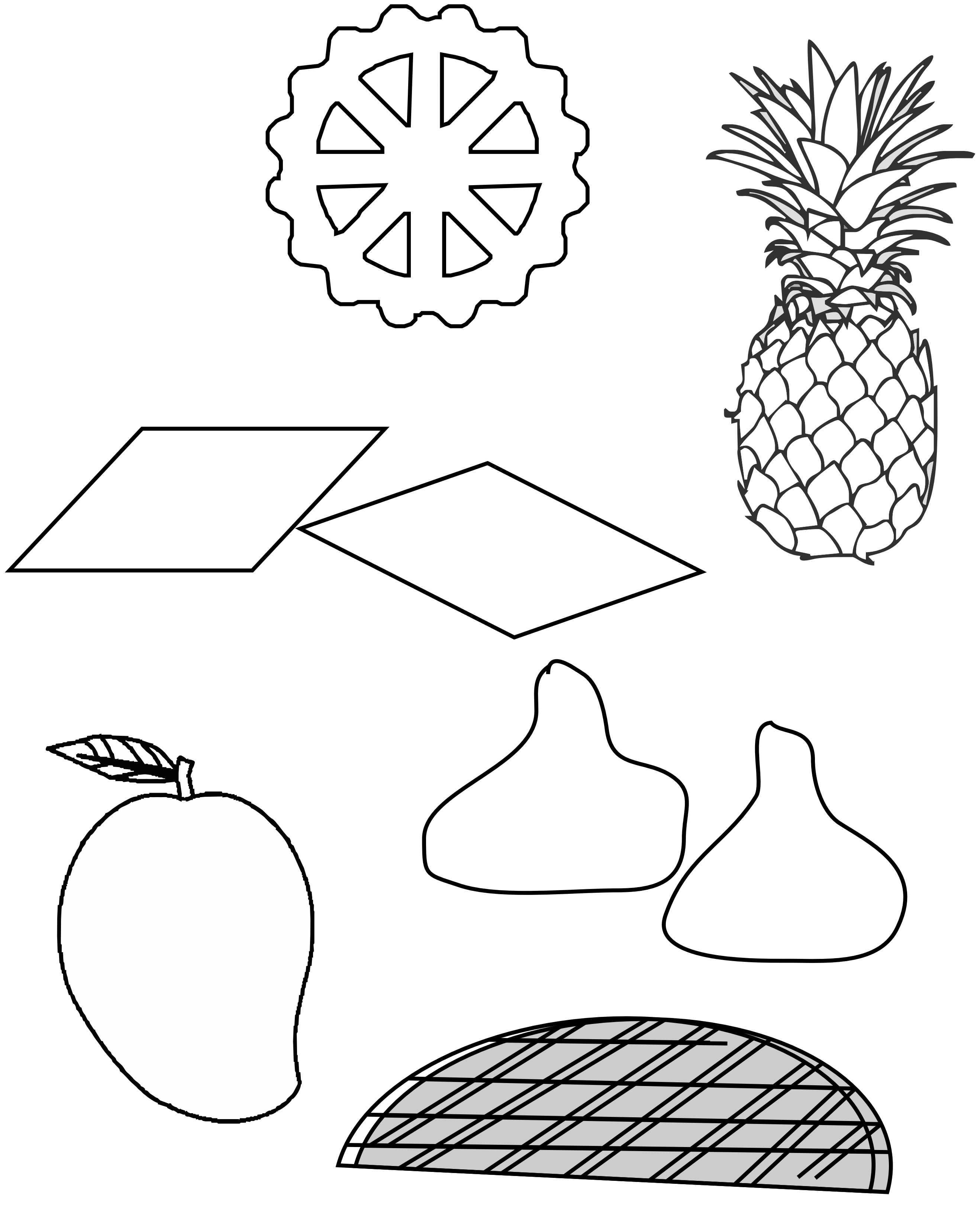
හබන් කුකුළෝ පස් දෙනයි
උන්ට කන්න බත් තමයි
උන් කන කොට ලස්සනයි
උන්ගේ කරේ බොත්තමයි

උඩින් උඩින් වර පෙත්තප්පු
බිමින් බිමින් වර පෙත්තප්පු
උඩින් උඩින් වර බිමින් බිමින් වර
කැවුම් කන්න වර පෙත්තප්පු

දොන්ත බබක්කට
දෙන්න දෙයක් නැත
පෙට්ට ගමක් උඩ
තුට්ටු දෙකක් ඇත

ක්‍රියාකාරකම් - 13

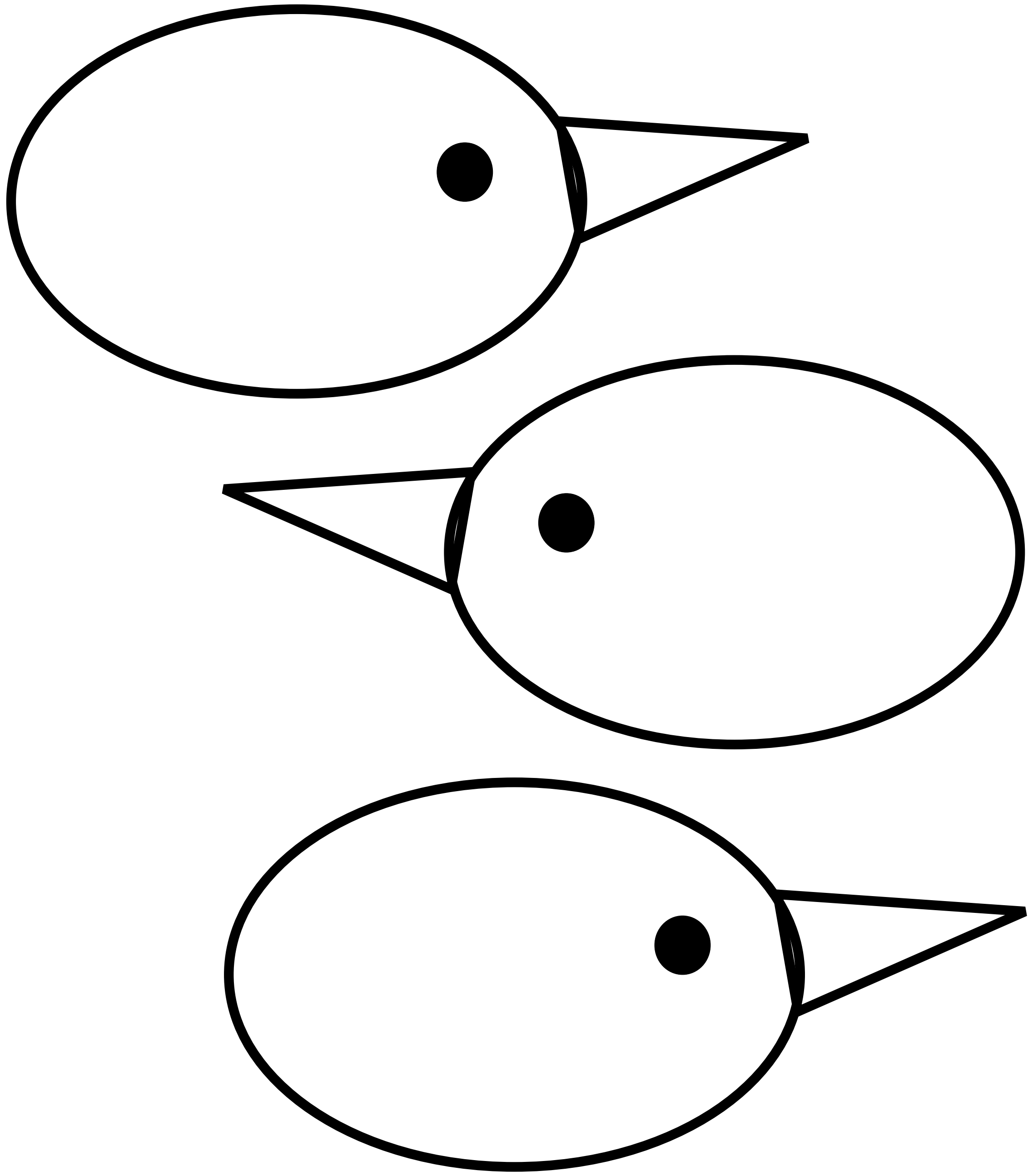
wj|reÿ leú, f;drd mdg lru



ක්‍රියාකාරකම් - 03

බිත්තර කටු කුකුළු පැටවා

1. හොඳින් පිරිසිදු කරගත් ඉවතලන බිත්තර කටුවක් ගනිමු.
2. රතුපාට කොල කැබැල්ලකින් හොටයක් සවිකර සිදුරට සවි කරමු.
3. කළු පාටින් ඇස් දෙකක් අලවමු.

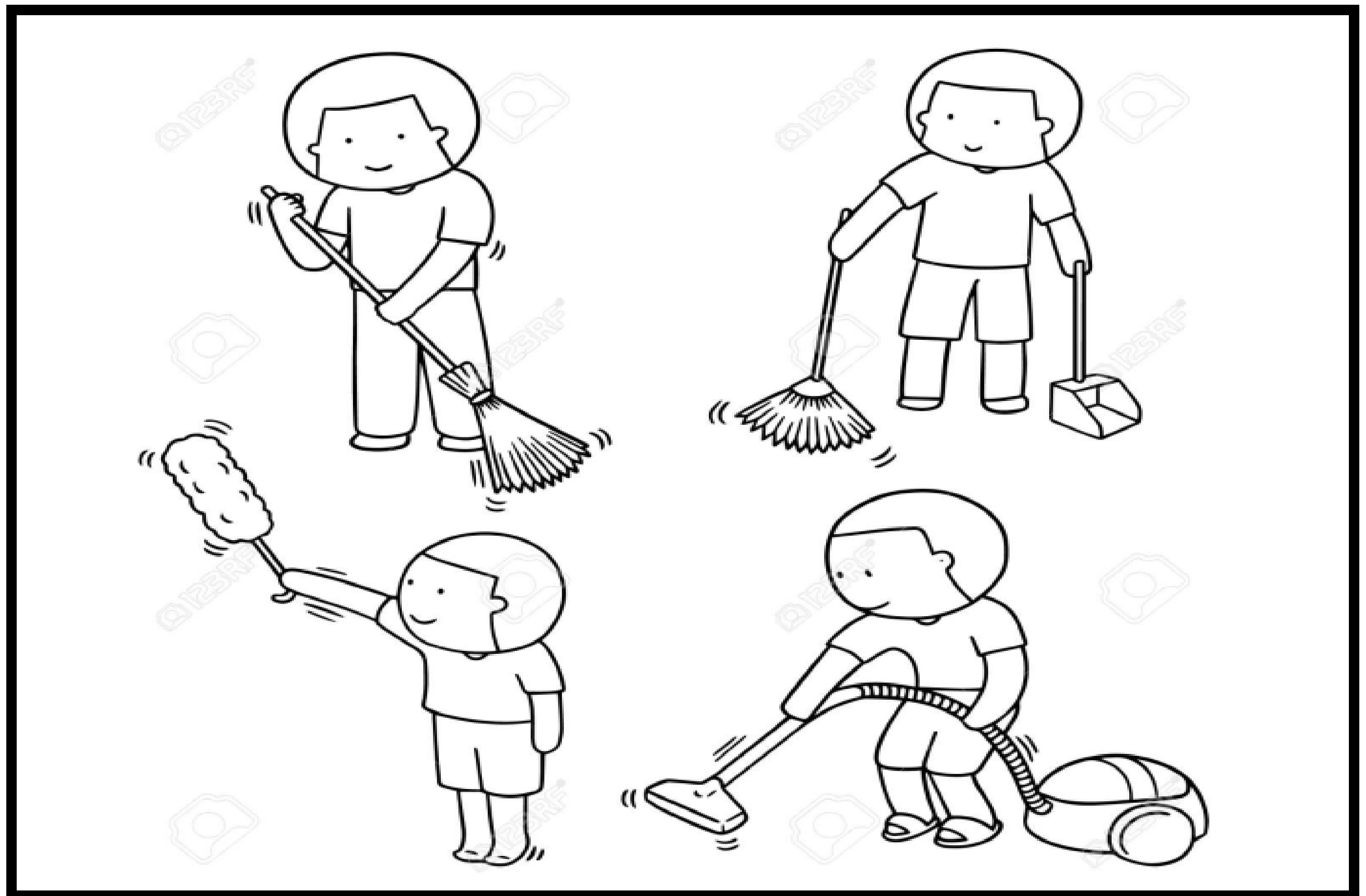


ක්‍රියාකාරකම් - 04

රන්වන් සමනලයා

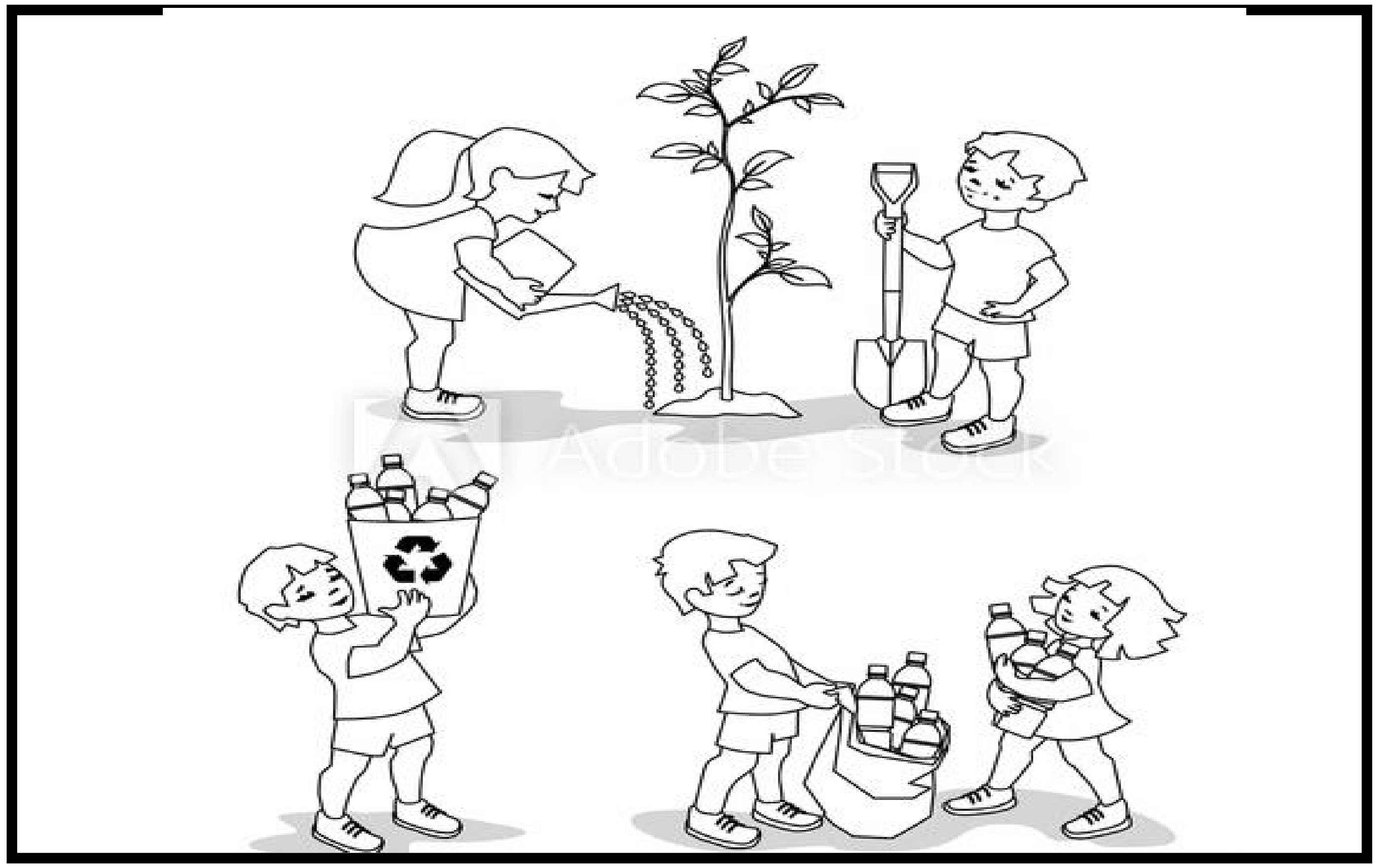
1. ටොෆි කොලයක් ගනිමු.
2. එය හොඳින් පිරි මැද මැදින් අඹරමු.
3. දෙපැත්තට ඇති කොටස් දෙක විහිදුවා සමනලයෙකු සකස් කරමු.
4. සෑදූ සමනල්ලු ටික කොටුවේ අලවමු.

රූපයේ ඇති දේ පවුලේ අය සමග විස්තර කරමු.



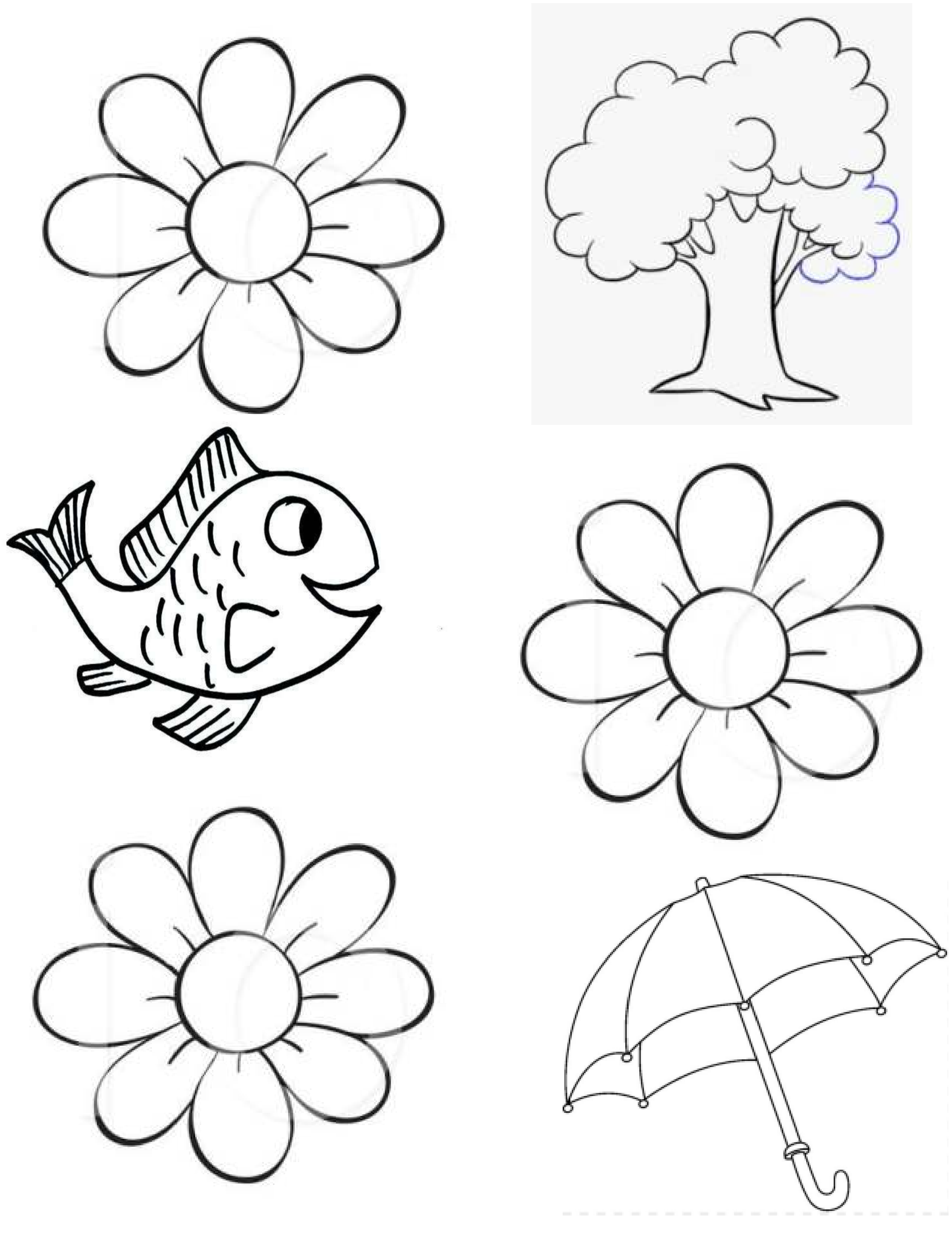
ක්‍රියාකාරකම් - 12

රූපයේ ඇති දේ පවුලේ අය සමග විස්තර කරමු.



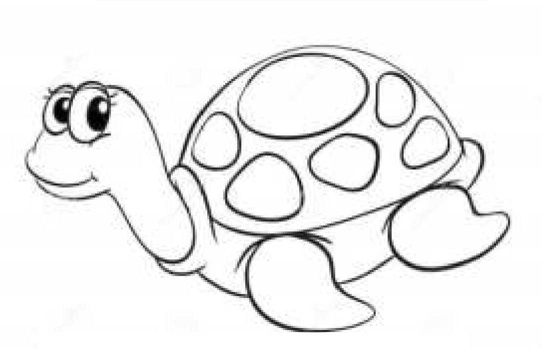
ක්‍රියාකාරකම් - 05

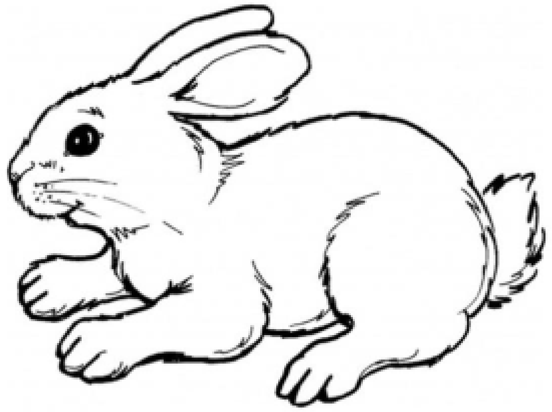
සමාන රූප පාට කරමු.

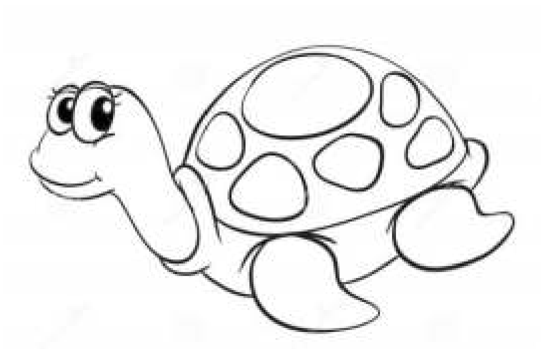


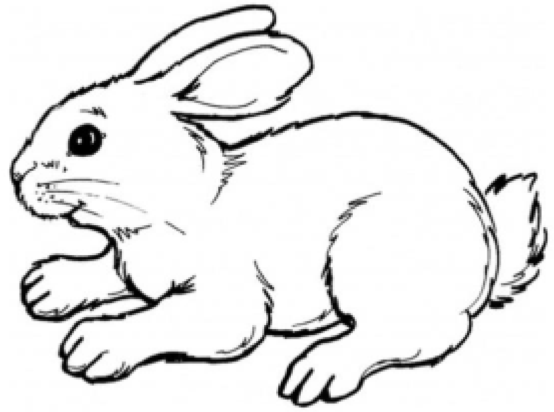
ක්‍රියාකාරකම් - 06

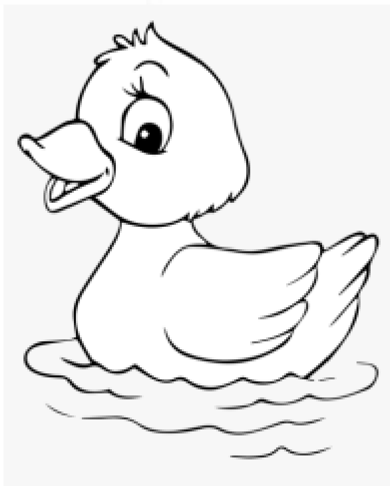
සමාන රූප යා කරමු.











එකතු කරමු - මාල හදමු

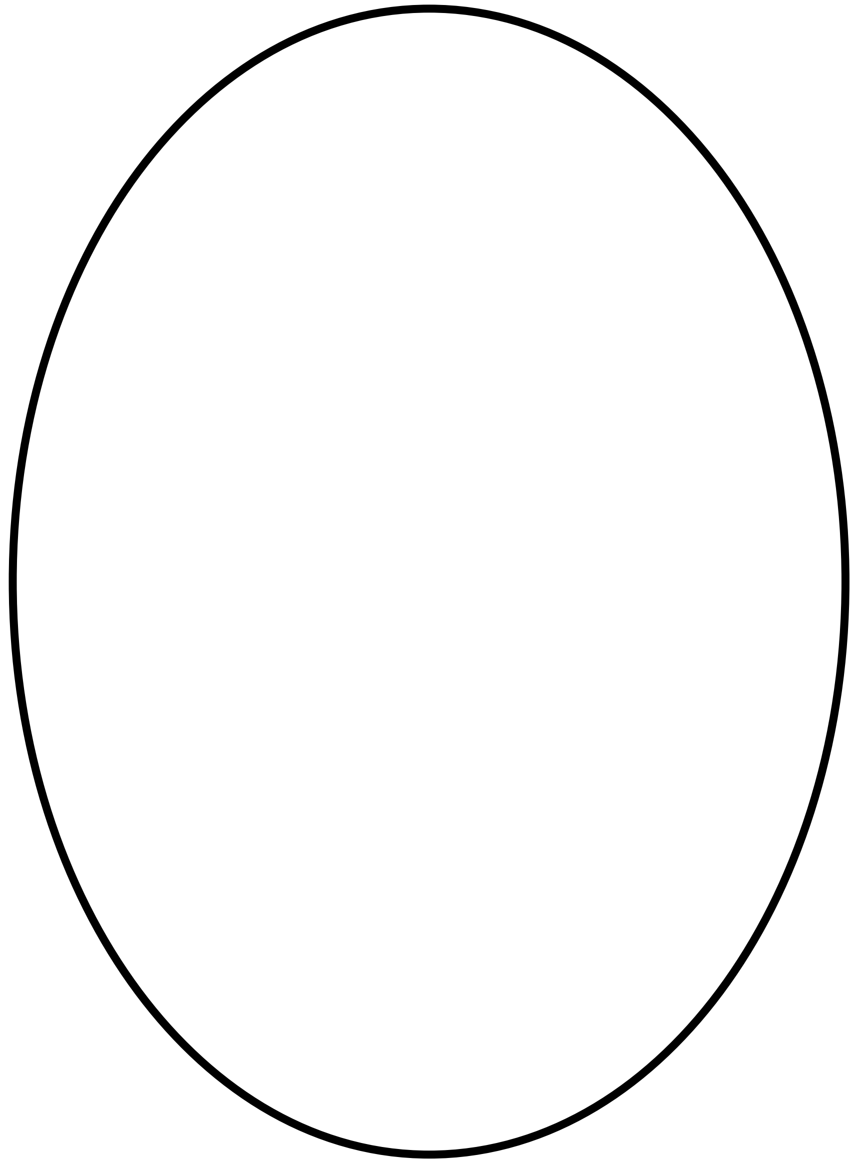
ක්‍රියාකාරකම් - 10

1. එක වගේ කොළ ටිකක් හොයා ගනිමු.(ශාක පත්‍ර)
2. කුඩා ඉරටු කැබලි සම්බන්ධ කර මාලයක් හදමු.

පාට පාට - මාල හදමු

ක්‍රියාකාරකම් - 11

1. පාට දෙකකින් වෙන් වෙන්ව පාට කඩදාසි කැබලි ගුලි කරමු.
2. රූපය වටේ කඩදාසි ගුලි මාරුවෙන් මාරුවට අලවා මාලයක් හදමු.



ක්‍රියාකාරකම් - 09

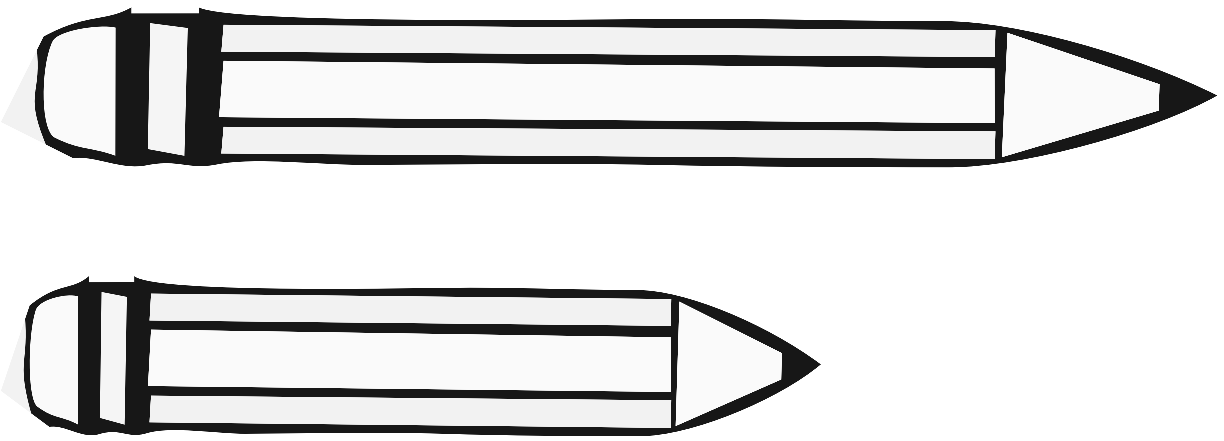
පාට කරමු - ගණන් කරමු

මිදුලෙ රෝස මල් ගහේ මල් එකයි දෙකයි ..
අඹ ගහේ ගෙඩි ඉදී එකයි දෙකයි තුනයි..
මල් දෙකයි ගෙඩි තුනයි ඔක්කෝම පහයි.../ /
ආකහේ ඉගිළෙනා කුරුලු රංචුවයි
ගණන් කරමු එකයි දෙකයි තුනයි හතර දෙනයි ...
මල් දෙකයි ගෙඩි තුනයි ..කුරුල්ලො හතරයි ..

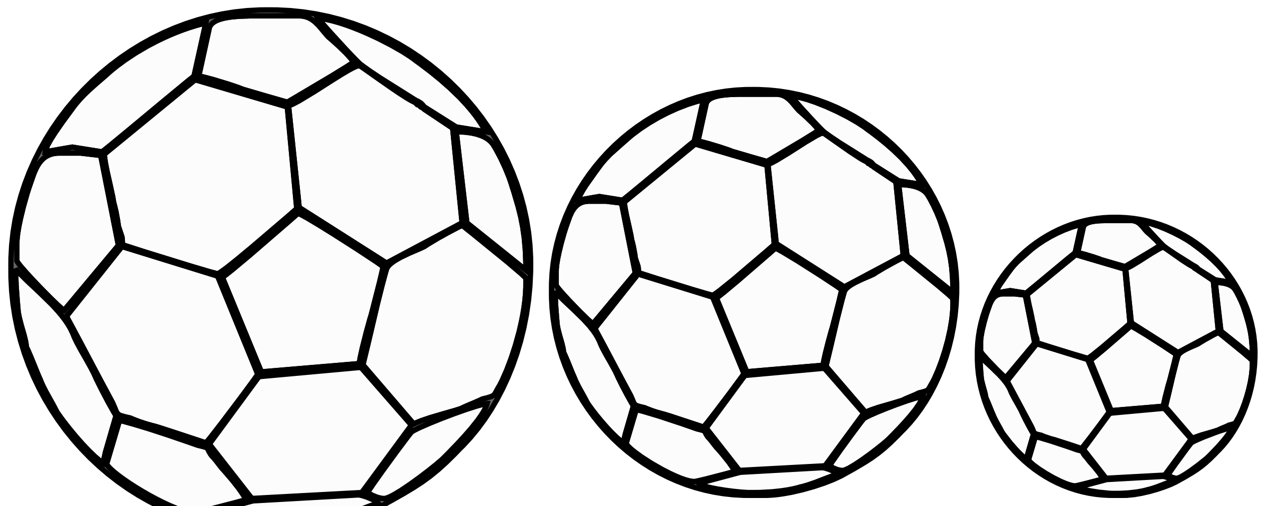
ක්‍රියාකාරකම් - 07

තෝර තෝර පාට කරමු

1. දිග පැන්සල රතු පාටින් පාට කරන්න
2. කොට පැන්සල කහ පාටින් පාට කරන්න



1. ලොකුම බෝලය නිල් පාටින් පාට කරන්න
2. පොඩිම බෝලය කහ පාටින් පාට කරන්න



ක්‍රියාකාරකම් - 08

ගණන් කරමු

1. තරු කීයද ?
2. තාරාවෝ කී දෙනාද ?
3. බෝනික්කෝ කීයද ?
4. මාළුවෝ කී දෙනාද ?
5. බලූපැටවි කී දෙනාද ?