දෑත් සෝදමු රෝග වළකමු

නිවැරදිව දෑත් සේදීම පිළිබඳව ඔබේ දරුවාට කියා දෙන්න...

මුල් ගුරුතුමිය

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය - ඌව පළාත් සභාව

මෙම පුවත්පතේ ඉදිරිපත් කරන ක්‍රියාකාරකම් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය විසින්
මුල් ළමාවිය දරුවන් තුළ සංවර්ධනය කිරීමට අපේක්ෂිත නිපුණතා පාදක කර ගනිමින් සකස් කර ඇත

දෙවන කලාපය

ඌව පළාතේ
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන
මධ්‍යස්ථානවල
දරුවන් සඳහා

මුල් ගුරුතුමිය

උපදේශකත්වය හා මගපෙන්වීම
ගරු ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාර තුමා
සහ
ඌව පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්තුමා

සම්බන්ධීකරණය
ලේකම්
ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

මෙහෙයවීම හා තාක්ෂණික සහය
ඩී.එම්.චන්ද්‍රසිරි දිසානායක
අධ්‍යක්ෂ
ඌව පළාත් මුල් ළමාවිය
සංවර්ධන අධිකාරිය,
බදුල්ල

සංස්කරණ මණ්ඩලය
බී.ඒ.ඩී.ජේ. ජයවර්ධන (විශ්‍රාමික)
(හිටපු ප්‍රාථමික සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)

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

පී.ශ්‍රී දේවී
ප්‍රාථමික ගුරු උපදේශක
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය
බදුල්ල

විෂය සහය
පී.ඒ. නිලුකා දිසානි
දිමුතු පෙර පාසල, ඔක්කම්පිටිය

එල්. සංජීවනී සුබසිංහ
සන්ෂයින් පෙර පාසල, බණ්ඩාරවෙල

එස්. සිවරංජනී
භාරතී පෙර පාසල, බදුල්ල

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය
හා කවර නිර්මාණය
NiluAds
Buttala|071 2964568

මුද්‍රණය
ඌව පළාත් සභා මුද්‍රණාලය,
බදුල්ල.

අධ්‍යක්ෂතුමාගේ පණිවුඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වී තිබෙන කොරෝනා වෛරසය හේතුවෙන් ගරු ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාරතුමාගේ උපදෙස් පරිදි මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය විසින් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල ළමයින් සඳහා නිවාඩු ලබා දී ඇත. මේ නිසා දැනට දෙමසකට වැඩි කාලයක් ක්‍රමවත් ඉගෙනුමකින් තොරව ළමයි දෙමාපියන් සමග නිවසට වී සිටී. මෙම කරුණු මත ගරු ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාරතුමා හා ඌව පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්තුමාගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම යටතේ ඌව පළාත් අධ්‍යාපන කාර්ය සාධක බලකායේ යෝජනාවක් ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම් සහිත පුවත්පත සම්පාදනය කරන ලදී.

2021 වර්ෂයේ දී පළමු ශ්‍රේණියට ඇතුළත්වන ළමයින්ගේ ප්‍රවේශ කුසලතා ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුව අත්කර දෙමින් විධිමත් පාසල්වල ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ශක්තිමත් කිරීම ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හා ඌව පළාත් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරියේ ප්‍රමුඛ කාර්යයකි.

දෙමව්පියන් සඳහා උපදෙස්

- මෙම පුවත්පත මගින් සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් වලට අමතරව තවත් එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට දරුවා යොමු කරන්න.
- මෙම පුවත්පතේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් කර අවසන්වූ පසු ඇගයීම සඳහා පුවත්පත නැවත මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ ගුරුතුමියට/ගුරුතුමාට භාර දෙන්න.
- ගුරුවරයා සහ දරුවා සමඟ මෙම පුවත්පත භාවිත කිරීමේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපදින්න.
- දරුවා සමඟ සතුටින් හා ප්‍රියමනාප ලෙස දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් දරුවා ලවා කරවීමට වෙනම කාලයක් හා සුදුසු ස්ථානයක් වෙන් කරවා ගන්න.
- දරුවාට සහය අවස්ථාවලදී පමණක් ඔබගේ සහය ලබා දෙන්න.

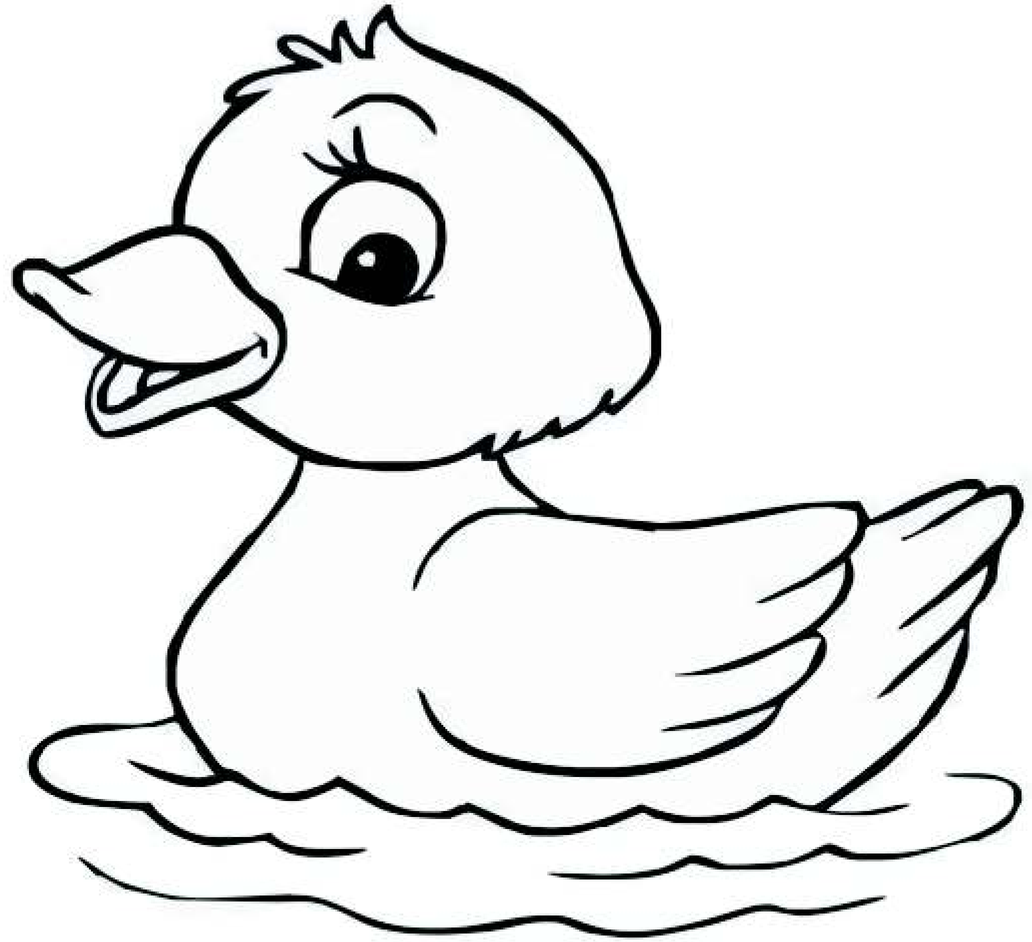
ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය
ඌව පළාත් සභාව

දුරකථන අංකය 0552229518 / 0770150561
ෆැක්ස් 0552229522
E-mail - ecda.uva@gmail.com
Web - uvaecda.up.gov.lk

ක්‍රියාකාරකම් - 17

ලස්සන තාරාවා

01. සුදු ඇණු පොතු කුඩා කැබලිවලට කඩා ගනිමු.
02. රූපය මත අලවමු.
03. තාරාවාගේ හොට රතුපාටින් හා ඇස කළු පාටින් පාට කරමු.
04. දරුවා සමඟ පහත සඳහන් ගීතය ගායනා කරන්න.



මෙන්න මෙන්න තාරා පැටියා
හරි ලස්සන තාර පැටියා
හෙමින් හෙමින් ගමන් කරන
හරි ලස්සන තාර පැටියා

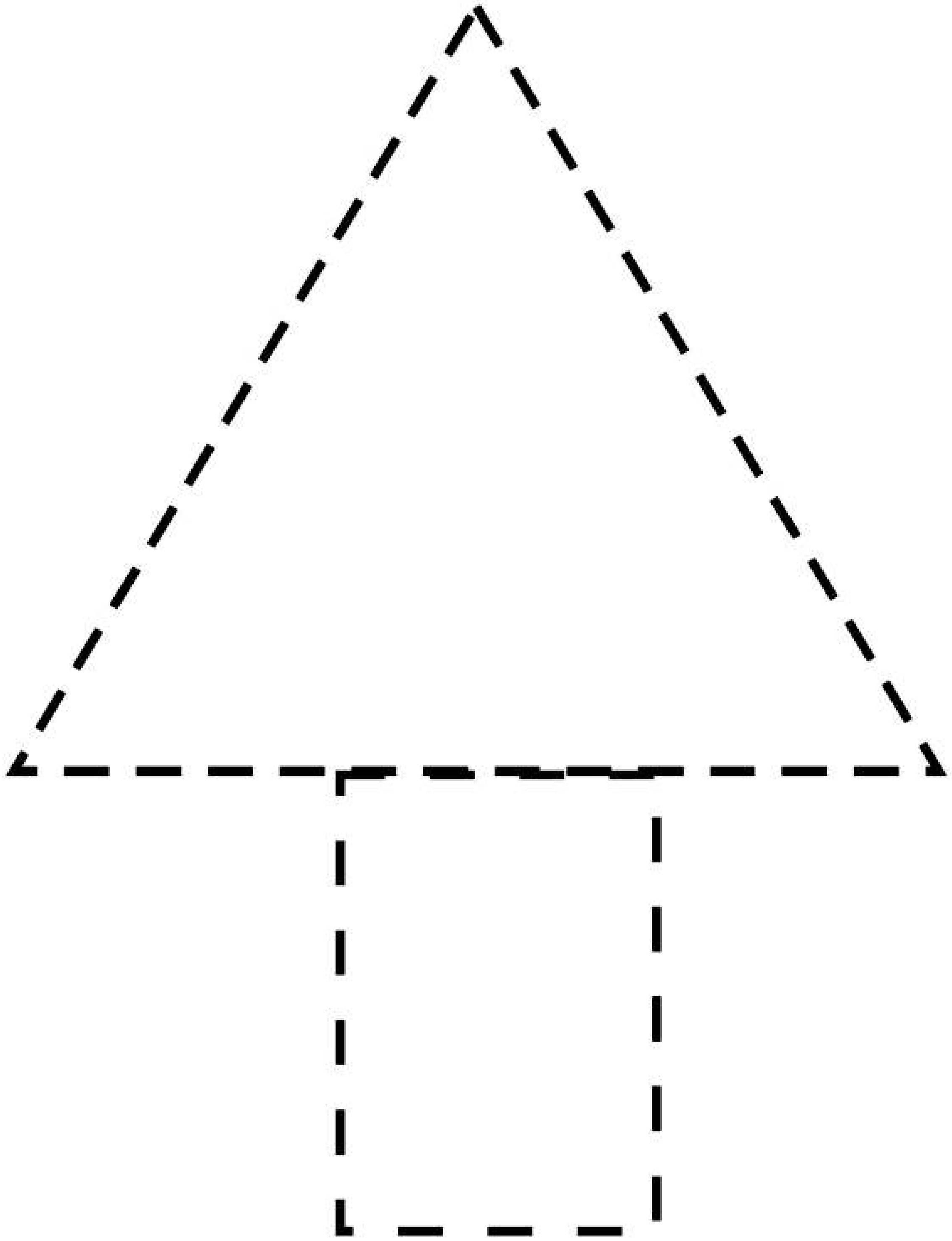
මෙම පුවත්පත තව දුරටත් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා පහත ලිපිනයට ඔබගේ අදහස් සහ යෝජනා යොමු කරන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටින්නෙමු.

ඌව පළාත් මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය, පිං අරාව, බදුල්ල.

ක්‍රියාකාරකම් - 16

හැඩ අඳිමු... කොල අලවමු....

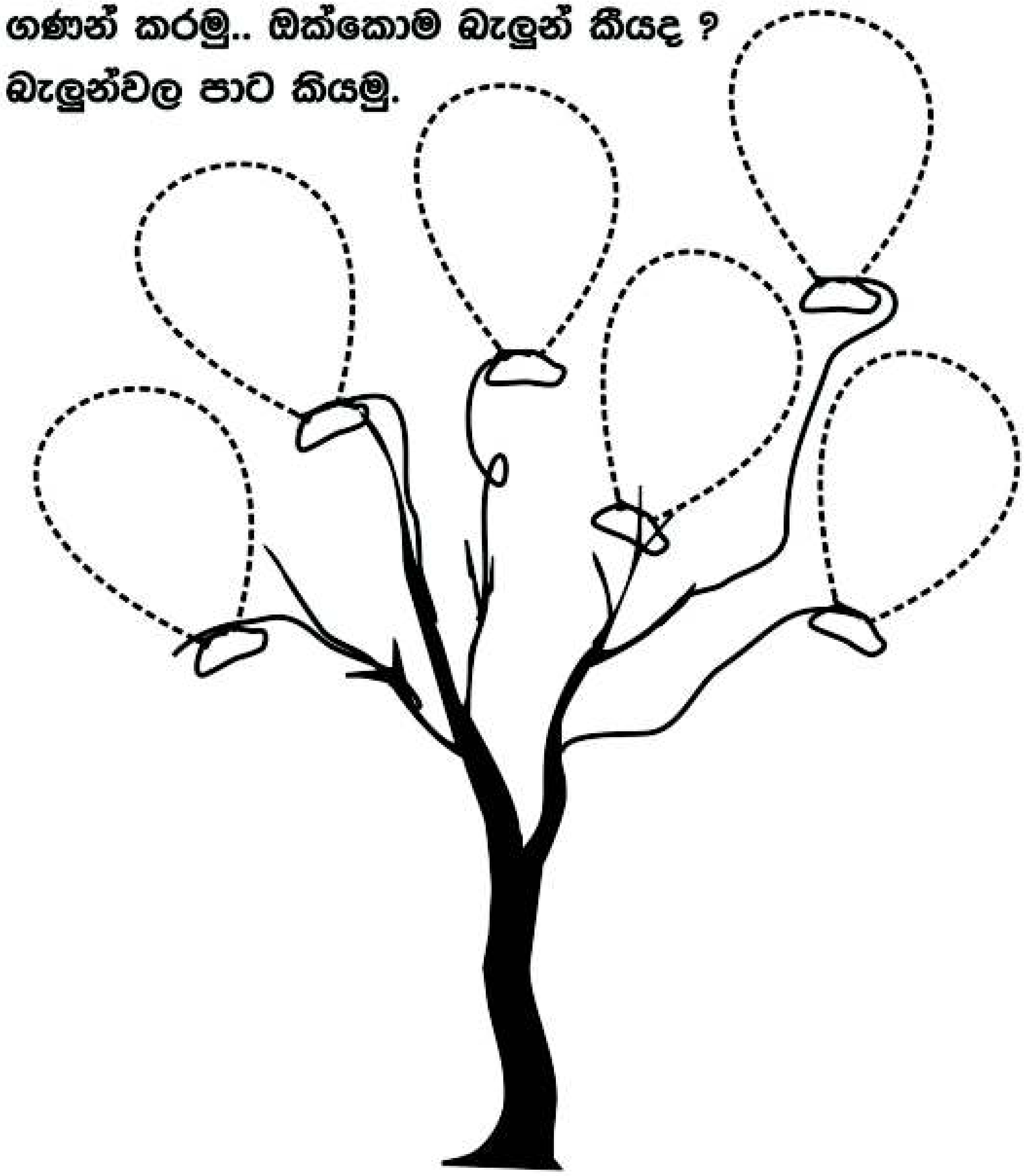
01. කඩ ඉරි යා කරමින් හැඩ අඳිමු.
02. ඉවතලන පාට කඩදාසි කැබලිවලට ඉරමු.
03. ඒවා හැඩ මත අලවමු.



ක්‍රියාකාරකම් - 01

බැලුන් අඳිමු ... පාට කරමු....

01. කඩ ඉරි යා කරමින් බැලුන් අඳිමු.
02. බැලුන් පාට පාටින් පාට කරමු.
03. ගණන් කරමු.. ඔක්කොම බැලුන් කීයද ?
04. බැලුන්වල පාට කියමු.



මෙහි ඇති ගීතය දරුවා සමඟ ගායනා කරන්න.

පාට පාට බැලුන් - හුළං පිරුණු බැලුන්
ළමයි ආස බැලුන් - හරි ලස්සන බැලුන්
සුළඟෙ වැනෙන බැලුන් - පාට කරමු බැලුන්
පාට පාට බැලුන් - අඳිමු ... අඳිමු... බැලුන්...

ක්‍රියාකාරකම් - 2

කඩදාසි බෝල හදමු...

01. ඉවතලන පත්තර කඩදාසි සොයා ගනිමු
02. පත්තර කඩදාසිවලින් ටෙනිස් බෝලයක ප්‍රමාණයට බෝල ලෙස ගුලි කරමු
03. සකස් කර ගත් බෝල මත ගම් ගාමු
04. පාට කඩදාසි ඒ මත අලවමු
05. පාට පාටින් බෝල 6 ක් පමණ හදා ගනිමු
06. සකස් කර ගත් බෝල ගණන් කරමු
07. බෝලවලින් සෙල්ලම් කරමු

ක්‍රියාකාරකම් - 3

පාට පාටින් දම්වැලක් හදමු...

01. පාට පාටින් දම්වැලක් හදමු
02. පාට දෙකකින් කඩදාසි සොයා ගනිමු
03. අඟල් 6 ක් දිග අඟල් 1 1/2 ක් පළල කඩදාසි පටි කපා ගනිමු (කඩදාසි පටි කැපීමට දරුවාට සහාය වන්න)
04. පටි රවුම් වන සේ පාට දෙකින් මාරුවෙන් මාරුවට අලවා දිග දම්වැලක් සකස් කරමු
05. දිග දම්වැලක් පහතින් අඳිමු

ක්‍රියාකාරකම් - 15

අපි හොඳ ළමයි...

විහන්සියි නිපුණයි මිදුලෙ සෙල්ලම් කර කර හිටියා. දෙන්නා මිදුලේ වටේටම දිව්වා. "ඔයා මාව අල්ලන්න එන්න" කියලා නිපුණ කිව්වා. විහන්සි නිපුණව අල්ල ගන්න එයාගේ පස්සෙන්ම දිව්වා. එක පාරටම විහන්සි මිදුලෙ වැටුණා. . "අනේ අම්මේ ඉක්මනට එන්නකෝ......... විහන්සි වැටුණා" කියලා නිපුණ හයියෙන් එයාගේ අම්මට කතා කළා. නිපුණගේ අම්මා දුවගෙන ආවා. "අනේ පුතේ........ මේ මොකද වුණේ?" කියො නිපුණගේ අම්මා විහන්සිට වතුර ටිකක් ඉස්සා. විහන්සි ඇස් ඇරලා වට පිට බැලුවා. ඒ වෙලාවේ විහන්සි ගේ අම්මා එතැනට දුවගෙන ආවා. "ඒකනේ මං ඔයාට කිව්වේ........ කෑම නොකා සෙල්ලම් කරන්න හොඳ නෑ කියලා" විහන්සිගේ අම්මා කිව්වා. "ඇයි නැන්දේ විහන්සි කෑම කන්නේ නැද්ද ? ඒ නිසා නේද එයා වැටුනේ ?" .... "ඔව් පුතා එයා කෑම කන්න හරිම අකමැතියි". ඒ වෙලාවේ නිපුණගේ අම්මා කිව්වා. "හොඳට අහගන්න දරුවනේ.............. අපි නිරෝගිමත් වෙන්න නම් හොඳට කෑම කන්න ඕනි..................... වැඩිපුර එළවළු, පළතුරු, පළා වර්ග කන්න ඕනි................ ඒ විතරක් නෙවෙයි. ඒ එළවළු, පළතුරු, පළා වර්ග වස විස නැති ඒවා වෙන්න ඕනි. අපිට ඕනි එළවළු. පළතුරු, පළා වර්ග ගෙදරම වවා ගන්න පුළුවන් නම් ගොඩක් හොඳයි............... ඒක නිසා අද ඉඳලා ගෙදර හැමෝම එකත වෙලා ගෙදර පුංචි ගෙවත්තක් හදමු. පුතාලා කැමතියි නේද ? හිටවන පැළවලට වතුර දාන්න." අම්මාගේ යෝජනාවට පුංචි දෙන්නා හරිම කැමති වුණා.

01. ඔබගේ දරුවා සමඟ නිවසේ ගෙවත්තක් සකස් කරන්න.
02. දරුවාට ගෙවත්තේ ඇති වෙනස්කම් පෙන්වා දෙන්න.

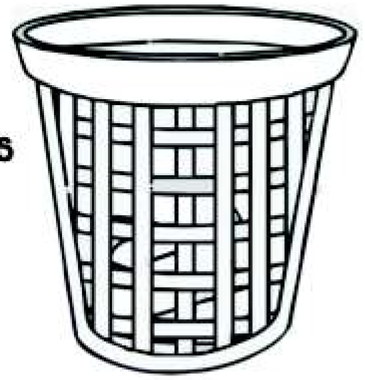
ක්‍රියාකාරකම් - 14

එල්ලයට බෝල දමමු..

01. ක්‍රියාකාරකම් 02 දී දරුවා විසින් සාදාගත් කඩදාසි බෝල 6 ගනිමු
02. භාජනයක් හෝ පෙට්ටියක් ද රැගෙන මිදුලට යමු.

දරුවාට පහත සඳහන් පරිදි සහාය වන්න.

- දරුවා සිටින තැන ඉරකින් ලකුණු කරන්න.
- එතැන සිට මීටරයක් පමණ දුරින් බෝල දැමිය හැකි භාජනයක් හෝ පෙට්ටියක් තබන්න.
- බෝල එකින් එක භාජනයට හෝ පෙට්ටිය තුළට දැමීමට කියන්න.

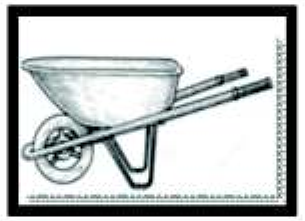


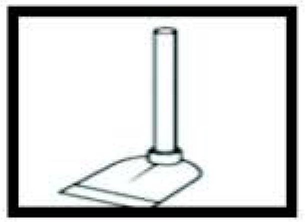
01. භාජනයට හෝ පෙට්ටියට වැටුණු බෝල ගණන් කරමු.
02. බෝල පිටතට වැටුණේ නම් ඒවා ද ගණන් කරමු.
03. කිහිප වතාවක් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙමු.
04. පහත දී ඇති කොටුව තුළ බෝල අඳිමු.

ක්‍රියාකාරකම් - 4

අපේ පෙර පාසල පිරිසිදු කළ දා...

01. චිත්‍රය වටේ ඇති පින්තූරවල නම් කියමු
02. චිත්‍රයේ ඇති එක් එක් ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන උපකරණය යා කරමු
03. කැපීමට ගන්නා උපකරණවල නම් කියමු
04. පොළොව කෙටීමට ගන්නා උපකරණයේ නම කියමු
05. පස බුරුල් කිරීමට ගන්නා උපකරණයේ නම කියමු





ක්‍රියාකාරකම් - 5

තාල තබමු... නැටුම් නටමු...

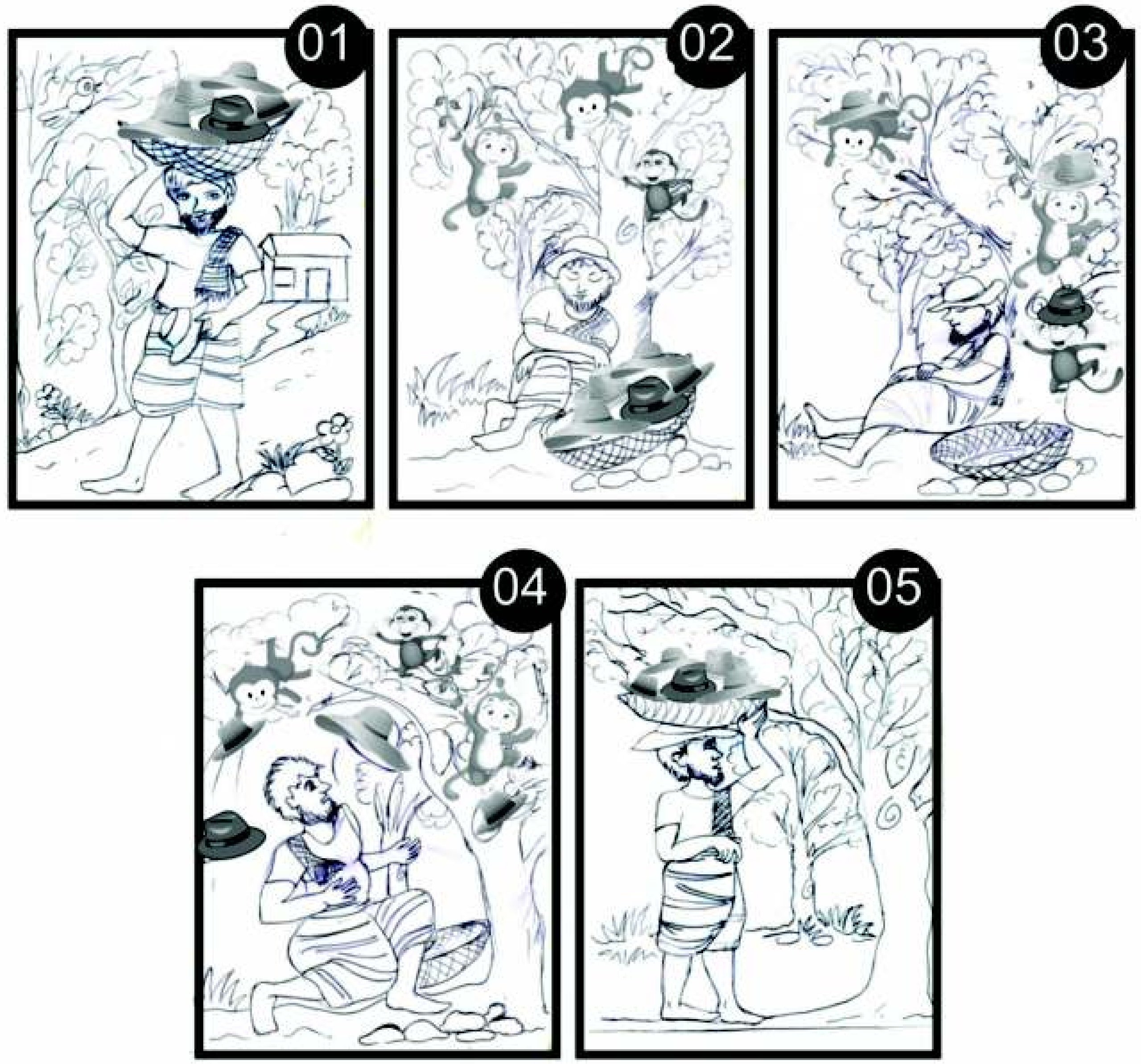
01. සමාන ප්‍රමාණයේ පොල් කටු දෙකක් හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීමට දරුවාට උදවු වන්න.
02. පොල් කටු දෙක පාට කරමු.
03. පොල් කටු දෙක තාලයකට තට්ටු කරමු
04. පොල් කටු දෙක තාලයකට තට්ටු කරමින් ගීතය තාලයකට ගායනා කරමු
(මෙහි ඇති ගීතය තාලයකට ගායනා කිරීමට දරුවාට උදවු වන්න.)
05. පොල් කටු දෙක තාලයකට තට්ටු කරමින් ගීතය තාලයකට ගායනා කරමින් නටමු.

පොල්කටු දෙක අතට අරන්
තාලයකට පා තබමින්
ටක් ටක් ටක් හඬ නගමින්
නැටුම් නටනවා....පොල්කටු නැටුම් නටනවා...

ක්‍රියාකාරකම් - 13

කතන්දරය හදමු..

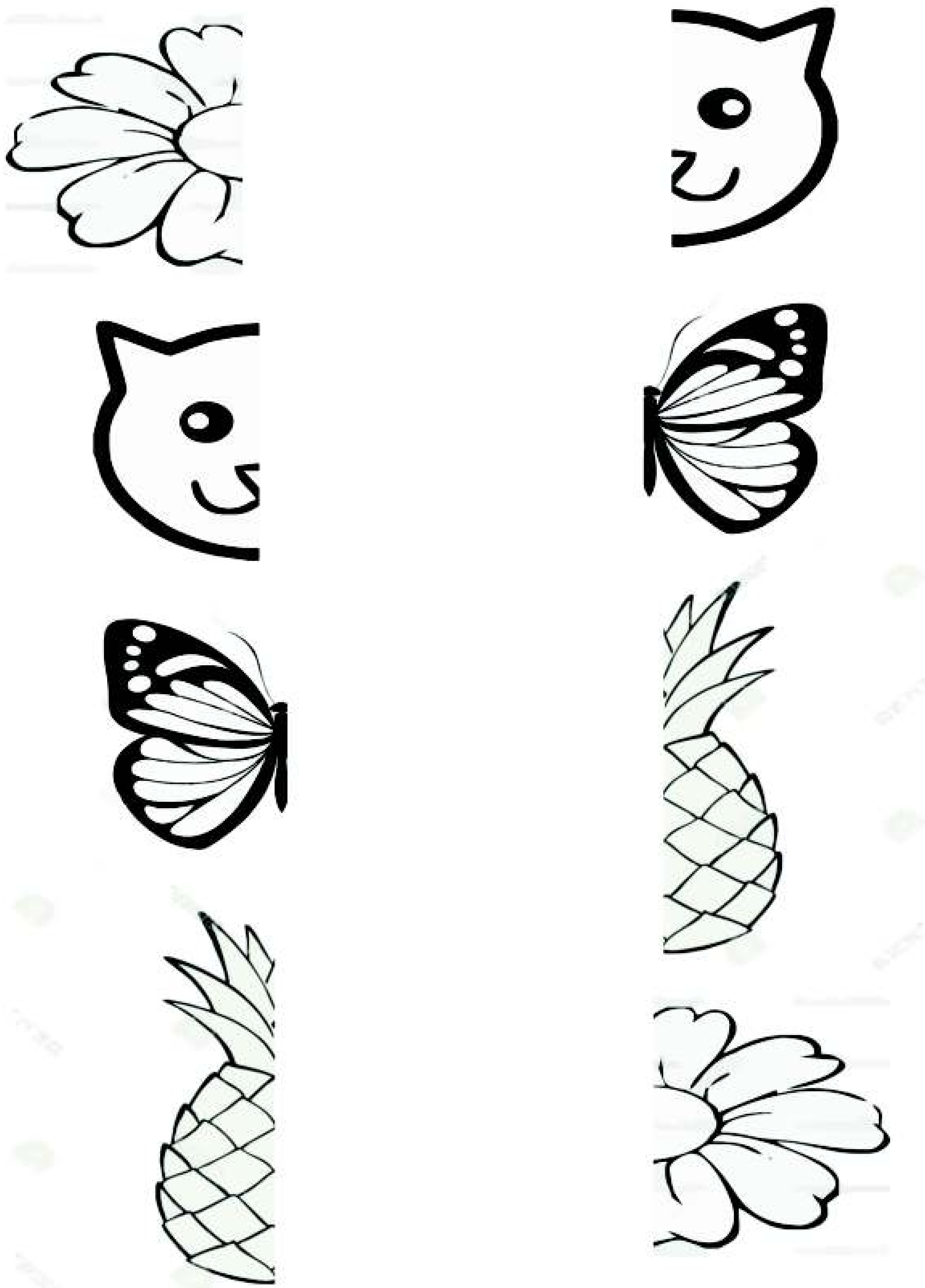
පින්තූර බලා තොප්පි වෙළෙන්ඳාගේ කතන්දරය කියමු.



පින්තූරය බලා උත්තර කියමු
2 වන පින්තූරයේ වඳුරන් කීදෙනාද?
3 වන පින්තූරයේ තොප්පි කීයද?

ක්‍රියාකාරකම් - 12

ගැළපෙන ලෙස යා කරමු...



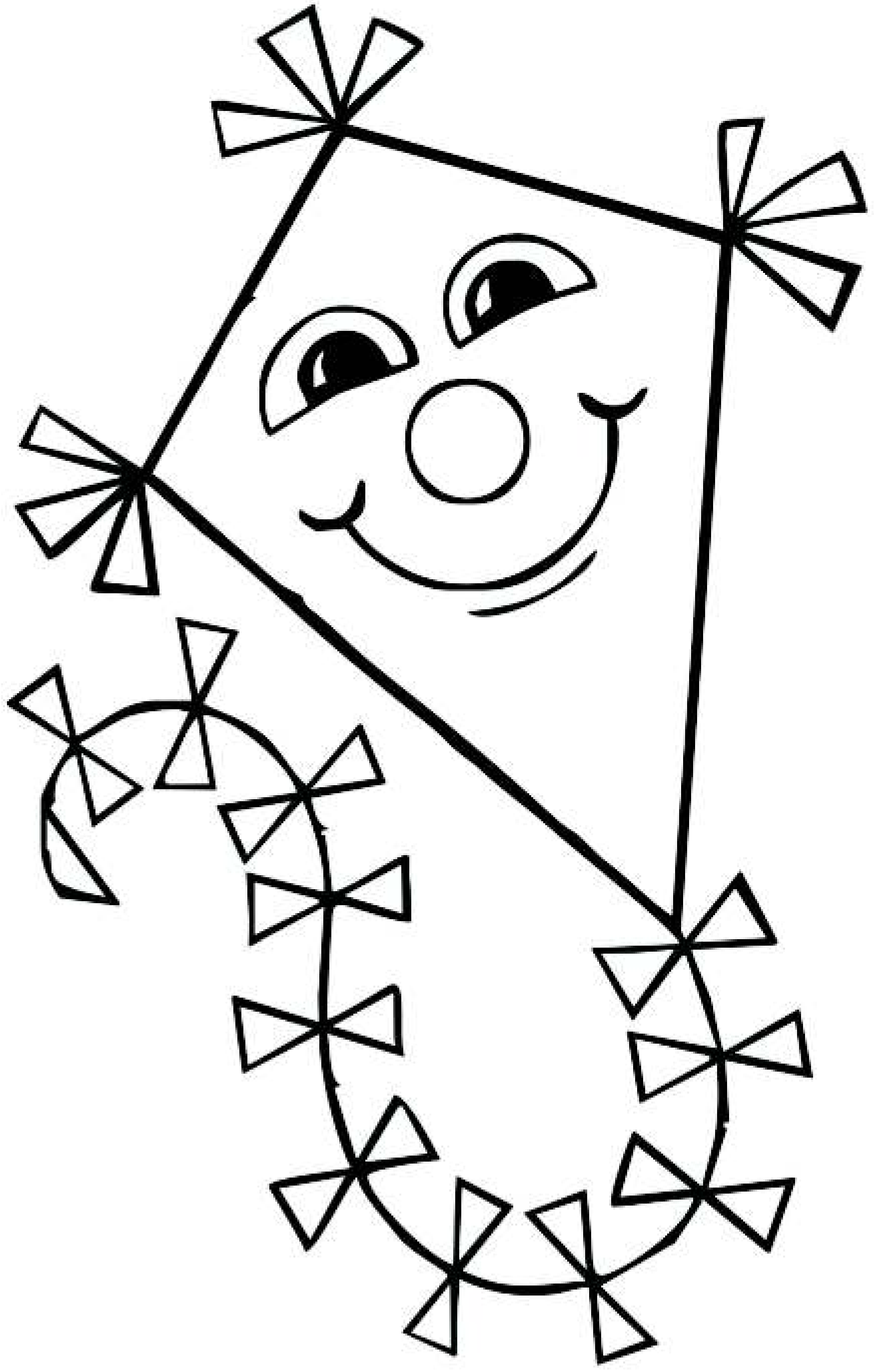
ක්‍රියාකාරකම් - 6

සරුංගලයේ ලස්සන බලමු...

සරුංගලය පාට කරමු.

සරුංගලයක් හදමු

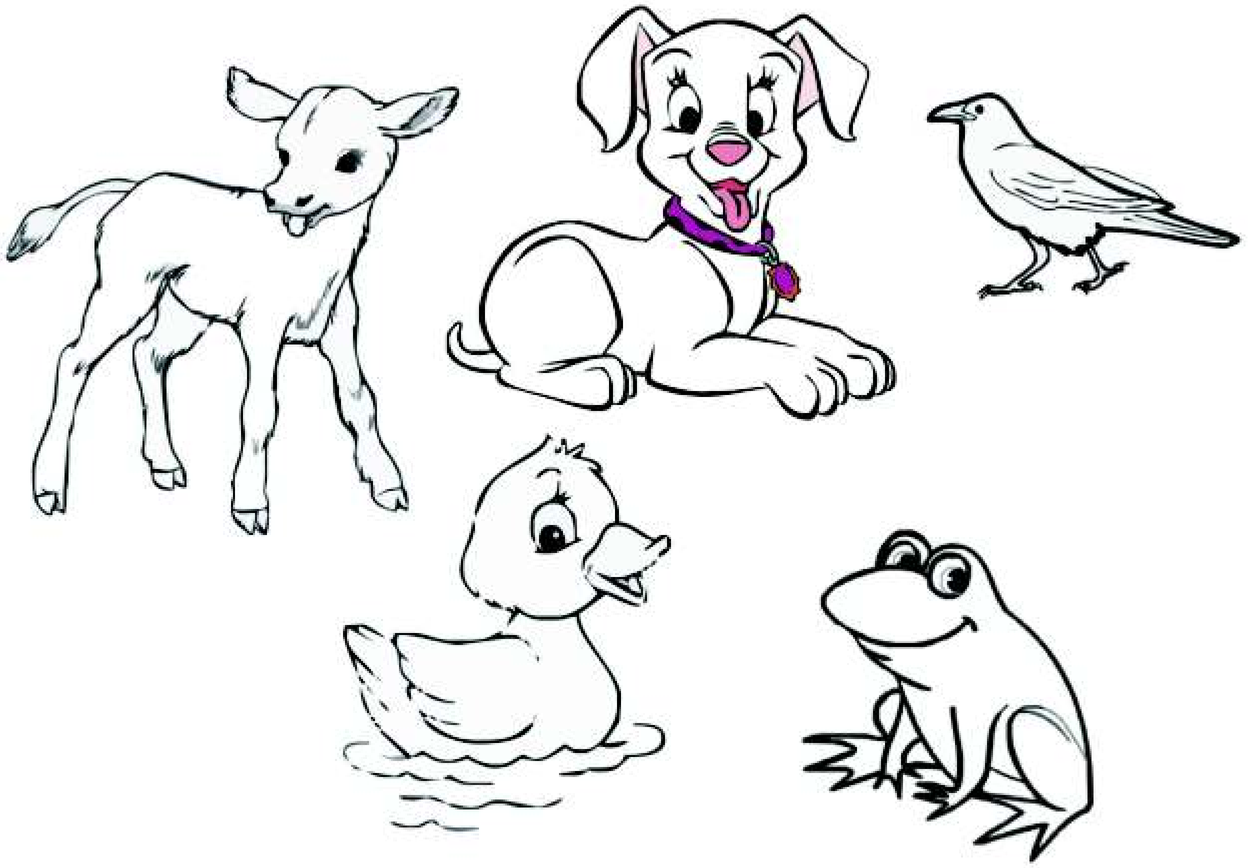
(දරුවාට සරුංගලයක් හදන්න උදවු කරන්න.)



ක්‍රියාකාරකම් - 7

සත්තු අපේ යාළුවෝ...

01. පින්තූරයේ ඇති සතුන්ගේ නම් කියමු
02. එම සතුන් නාද කරන ආකාරයට නාද කරමු
03. එම සතුන් ගමන් කරන ආකාරයට යමු
04. ගණන් කරමු සත්තු කී දෙනාද ?
05. දරුවා සමග පහතින් ඇති ගීතය ගායනා කරමු



බව්... බව්... බව්... බුහ්... බුහ්... බුහ්...
බලු පැටියෙක් මං
ක්වෑක් ක්වෑක් // තාරාවෙක් මං
බක බක බක //ගෙඹි පැංචෙක් මං
කාක් කාක් // කපුටුහාමි මං
උම්බෑ... උම්බෑ.... කියනා වසු පැටියා මං
අපි ඔක්කොම හරි යාළුයි... ගීත ගයමු... දැන්...

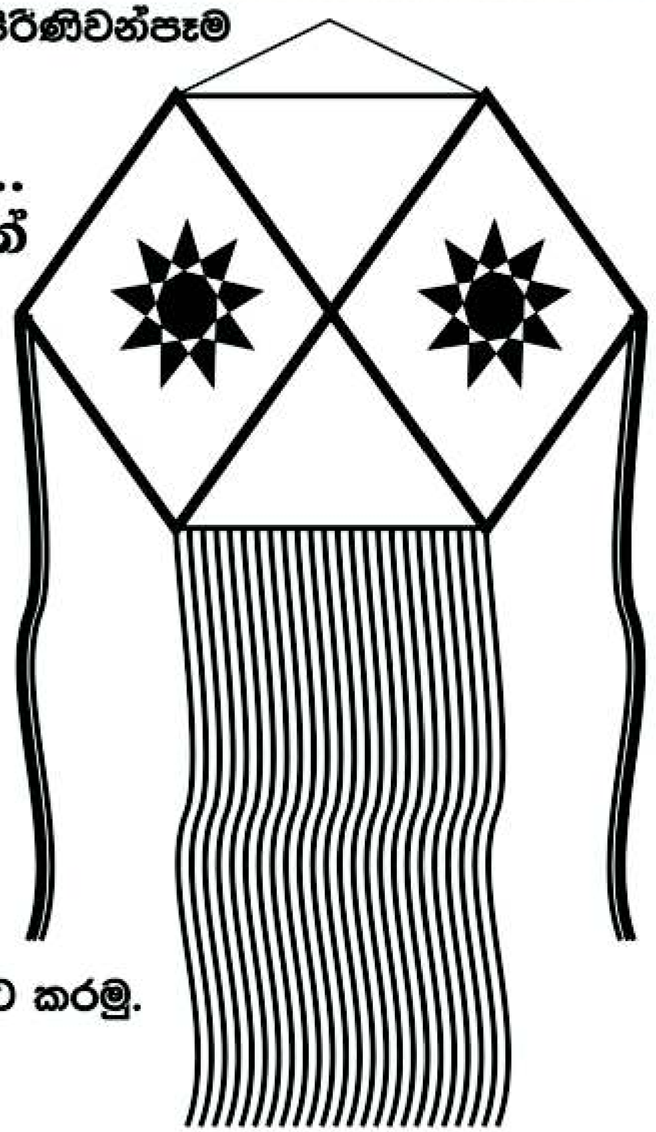
ක්‍රියාකාරකම් - 11

වෙසක් පෝය දා...

ඉපදීම බුදුවීම පිරිණිවන්පෑම

ලුම්බිණි සල් උයනේ
සිදුහත් කුමරු උපන්නේ...
ජය සිරි මහ බෝ සෙවනේ
බුදුබව ලැබ ගන්නේ...

පිරිණිවුනේද උපවත්තන
සල් උයනේ...
පරිසරයත් තෙමගුලේදී
සරණ වුනේ...



වෙසක් කූඩුව පාට කරමු.

ක්‍රියාකාරකම් - 10

චිත්‍රයක් අඳිමු - පාට කරමු...

01. වැඩිහිටියෙකු, පහත දී ඇති උපදෙස් අංක පිළිවෙළට කියන්න
02. ඒ අනුව දරුවාට පහත කොටුවේ චිත්‍රයක් ඇඳීමට හා පාට කිරීමට දෙන්න.
03. චිත්‍රය අවසන් කළ පසු දරුවාට හරි ලස්සනයි කියා තරු ලකුණක් හෝ ලොකු හරියක් දෙන්න.

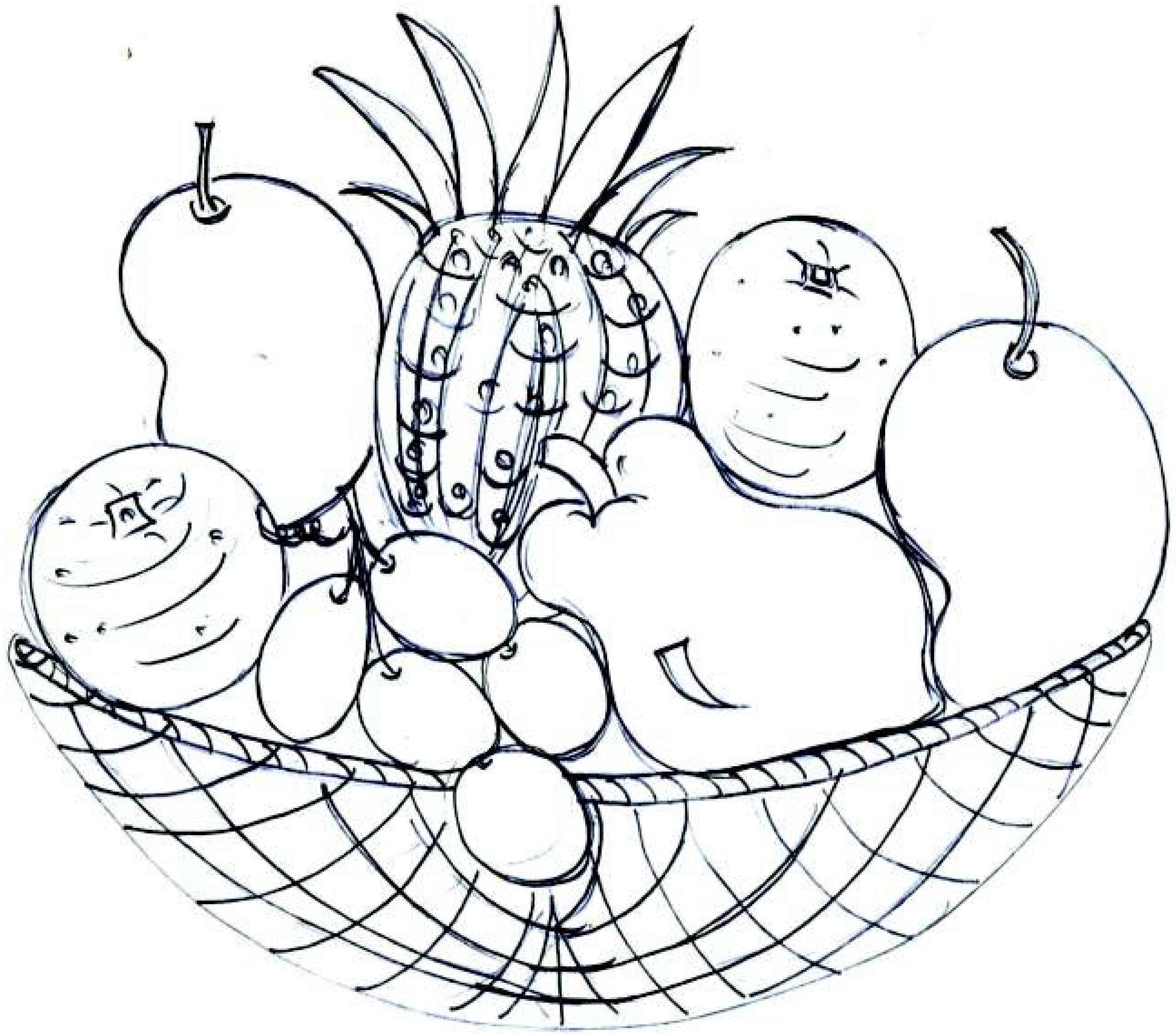
උපදෙස්

01. කන්දක් අඳින්න.
02. කන්ද උඩින් ඉර පායනවා අඳින්න
03. මල් පිපෙනවා අඳින්න.
04. මල්වලට පාට පාට සමනලයින් එනවා අඳින්න.

ක්‍රියාකාරකම් - 8

රසයි - ගුණයි පලතුරු...

01. වට්ටියේ ඇති පලතුරු පාට කරමු
02. පලතුරුවල නම් කියමු
03. වට්ටියේ ඇති පලතුරු ගණන් කරමු
04. අඹ කීයද ?
05. දොඩම් කීයද?
06. මිදි කීයද ?
07. ඔබ කැමතිම පලතුරේ නම කියන්න



කි්‍රයාකාරකම් - 9

ඩෙංකුටු... ඩෙංකුටු... පෙරහැර එනවා...

01. පෙරහැර බලා උත්තර කියමු.
02. මුලින්ම යන්නේ කවු ද?
03. අවසානයට යන්නේ කවුද ?
04. කසකරුවාට පසුව යන්නේ කවුද ?
05. පින්තූරයේ ඇති දේ පිළිබඳ දරුවා සමග සාකච්ඡා කරන්න
06. පහත සඳහන් ගීතය දරුවා සමඟ ගායනා කරන්න

චට පට චට පට කස පුපුරනවා
කොඩි සේසත් කරඬුව ගෙන එනවා
ඩෙංකුටු ඩෙංකුටු හඬක් ඇහෙනවා
සාදු කියාගෙන පෙරහැර එනවා....