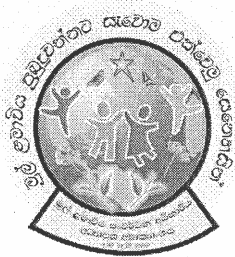
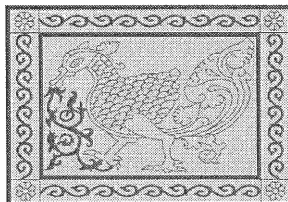


මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන සඳහා අඩු වියදම් සහිත  
සෙල්ලම් මිදුල භාවිත කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සංග්‍රහය



මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය



උච්ච පළාත් අධ්‍යාපන

අමාත්‍යාංශය



## හැඳින්වීම

දරුවන්ට ප්‍රියජනක ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සෙල්ලම් මිදුලේ ඇති උපකරණ බෙහෙවින් උපකාර වේ. අඩු පිරිවැයක් දරමින් වැඩි ඵලදායී හා ගුණාත්මක සෙල්ලම් මිදුලක් සකස්කර ගැනීම තුළින් මුල් ළමාවියේ දරුවන්ට හා ගුරුභවතුන්ට ගුණාත්මක ඵලයක් අත්කරදීම අවශ්‍ය වී ඇත.

දරුවන්ගේ කායික, මානසික, සාමාජීය හා චිත්තවේග සංවර්ධනය කිරීම මෙහි මූලික අපේක්ෂාව වේ. සෙල්ලම් මිදුල භාවිතය දරුවන්ගේ විනෝදය පිණිස පමණක් නොව ඊට වඩා පුළුල් පරාසයක විහිදුන ප්‍රතිලාභ ලභා කර ගත හැකි බව මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන ගුරුභවතුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවය කි.සෙල්ලම් මිදුල භාවිතය දරුවන්ගේ නිදහස් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භාවිතයට ගත හැකි සේම සෙල්ලම් මිදුලේ උපාංග සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් සහගතව කිරීම තුළින් දරුවන්ගේ පෞරුෂ ගති ලක්ෂණ සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන වල ගුරුවරුන් සඳහා ඉහත ප්‍රතිලාභ දරුවාට ලභාකර දිය හැකි ලෙස ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමට අත්වැලක් සැපයීම මින් අපේක්ෂිත ය.



උපදේශකත්වය

ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අනුග්‍රහය

යුනිසෙල් ආයතනය

සම්බන්ධීකරණය

ආනන්දසිරි ගොඩකන්ද මයා - අධ්‍යක්ෂ - මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය  
ඌව පළාත

සම්පත් දායකත්වය

- I. ඩබ්.එම්. ජයන්තා ගුණවර්ධන මිය - විදුහල්පති - මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය - බදුල්ල
- II. සුගත් අධිකාරම් මයා - යුනිසෙල් සම්බන්ධීකාරක - පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය - බදුල්ල
- III. ඒ.එම්.එච්.එම්.බණ්ඩාර මයා - ව්‍යාපෘති නිලධාරී - කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මඩුල්ල
- IV. ආර්.එම්.සුදු බණ්ඩාර මයා - ප්‍රජා සංවර්ධන නිලධාරී - සහකාර පළාත් පාලන කොමසාරිස් කාර්යාලය - මොනරාගල
- V. පී.පී.කේ.දමයන්ති මිය - ව්‍යාපෘති නිලධාරී - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - බණ්ඩාරවෙල
- VI. වයි.එම්.නිමල් සමරසිරි මයා - ව්‍යාපෘති නිලධාරී - කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - සියඹලාණ්ඩුව
- VII. පී. ශ්‍රීදේවි මිය - ගුරු උපදේශක - කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - බදුල්ල
- VIII. කේ.එම්. උදයපාල මයා - කලාප ප්‍රාථමික ක්‍රීඩා සංවර්ධන නිලධාරී - බ/ලුම්බිණි විදුහල - බදුල්ල
- IX. කේ.වන්දෙස්න මයා - ස.අ.අ. (ප්‍රාථමික) - බදුල්ල කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - හාලිඇල
- X. එස්. නිත්‍යානන්දන් මයා - ගුරු උපදේශක - කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - හාලිඇල
- XI. ආර්.එම් ඉන්ද්‍රාවතී මිය - ගුරු උපදේශක - කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇල්ල
- XII. පී.යූ.විජේසූරිය මිය - පෙර පාසල් පාලිකා - මහ නගර සභාව -බදුල්ල
- XIII. ආර්.මල්ලිකා මිය - පෙර පාසල් පාලිකා - මහ නගර සභාව -බදුල්ල

## 1) උපකරණය

### ❖ මංචිල්ලාව



- ක්‍රියාකාරකම - පැද්දීම

- නිපුණතා -

#### ➤ දල වාලක කුසලතා -

- අත්වල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු වේ.
- පාදවල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු වේ.

#### ➤ සියුම් වාලක කුසලතා -

- අත් ඇඟිලිවල වලනාත්මක ශක්තිය වැඩි දියුණු වේ.
- පා ඇඟිලිවල වලනාත්මක ශක්තිය වැඩි දියුණු වේ.
- ඇස් සමායෝජනය වේ.

➤ ඉගෙනුම් ඵල -

- සමබරතාව වර්ධනය කර ගැනීම.
- රිද්මය පවත්වා ගැනීම.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- බෙදා හදා ගැනීම.
- ඉවසීම වර්ධනය.
- එකිනෙකාට උපකාර කිරීම.
- මානසික තෘප්තිය.
- ශ්‍රවණ හා දෘෂ්ඨි විභේදනය.
- සෞන්දර්යාත්මක හැකියා වර්ධනය.
- ස්වයං මෙහෙයවීම.

➤ විෂය ක්ෂේත්‍රයට ගැලපීම

- 6.2 “අපි ඔක්කොම යාළුවෝ”
- 7.21 “දරු නැලවිලි ගී ගයමු”
- 7.8 “ගණන් කිරීම”
- 9.18 “පුංචි පුංචි තේරවිලි”
- 9.2 “හා පැටවුන් හය දෙනයි”

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 01

- ළමයි කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. පළමු කණ්ඩායම තමන්ගේ වාරය ලබා ගන්නා පරිදි පෙළ ගස්වන්න. එම පේළියේ දෙදෙනෙක් එක් ළමයා බැගින් ඔංචිල්ලා දෙකට යොමු කරන්න. දෙවන කණ්ඩායම ඔංචිලි වාරම් ගායනා කිරීමට යොමු කරන්න. (ගුරුවරියගේ සහය ද ඇතිව)
- පළමු කණ්ඩායම අවසන් වූ පසු දෙවන කණ්ඩායම ක්‍රියාකාරකමට යොමු කරන්න.
- ළමුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කර පළමු කණ්ඩායම එක් එක් වාරයට ළමුන් දෙදෙනා බැගින් ඔංචිල්ලා දෙකට යොමු කරන්න. දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන් ලවා ඔංචිල්ලාව පිටුපසට යන වාර 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කිරීමට සලස්වන්න.
- ළමුන්ට ඔංචිල්ලාවට තනිවම නැගීමට, තනිවම බැසීමට ඔංචිල්ලාව තනිවම පැදීමට සලස්වන්න.

- ඇත ළඟ යන සංකල්පය අවබෝධ කරවීම.
- උස මිටි යන සංකල්පය අවබෝධ කරවීම.
- අඩු වැඩි (වේගය) යන සංකල්පය අවබෝධ කරවීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 02

පියවර 1

- මෙහෙයවීම ගුරුතුමිය

1 තල්ලු කරන ළමයා	2 පදින ළමයා	3 ඉතිරි ළමුන්
ගායනය		
කන්න කැමති මොනවදෝ	<u>පාන්</u>	කන්න කැමති <u>පාන්ලු</u>
බොන්න කැමති මොනවදෝ	<u>දොඩම්</u>	බොන්න කැමති <u>දොඩම්ලු</u>
යන්න කැමති කොහේදෝ	<u>ගාල්ලේ</u>	යන්න කැමති <u>ගාල්ලු</u>
ඉන්න කැමති කොහේදෝ	<u>ගෙදර</u>	ඉන්න කැමති <u>ගෙදරලු</u>

- ඉහත ආකාරයට තල්ලු කරන ළමයා ගායනයෙන් ප්‍රශ්න අසයි.
- පදින ළමයා අදාළ උත්තරය දෙයි. කැමති විදියට කෙටි ස්වරය/ දිගු ස්වර ආදී වශයෙන් වචනය කියයි.
- ඉතිරි ළමුන් තාලයට ඔවුන්ගේ කොටස ගයයි.
- සැ.යු.( ඉරි ඇදී පද කැමැති ආකාරයට වෙන් කර ගත හැකිය.)

පියවර 2

- පදින ළමයා ජේළියට ගෙන්වා ගන්න.
  - තල්ලු කළ ළමයා ඔන්විල්ලාවට නංවන්න.
  - ජේළියෙන් ළමයෙක් තල්ලු කිරීමට ගන්න.
- ඉහත ආකාරයට අවසාන ළමයා දක්වාම කරගෙන යන්න.

ඉහත ගන්නාදේ :- වචන, කැම, ස්ථාන, බීම

පේළියට සිටින ළමුන්	පදින ළමයා
(වලන සහිතව) වත්තේ බහ මොකක්දෝ.....// වත්තේ බහ හුබහදෝ.....//	හුබහ
වත්තේ නලා කවුරුදෝ .....// වත්තේ නලා සිකනලා .....//	සිකනලා
නැට්ට නැත්තේ මොන කොළේ .....// නැට්ට නැත්තේ පත්තරේ .....//	පත්තරේ

ආදී වශයෙන් ගී සකසා ගන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 03

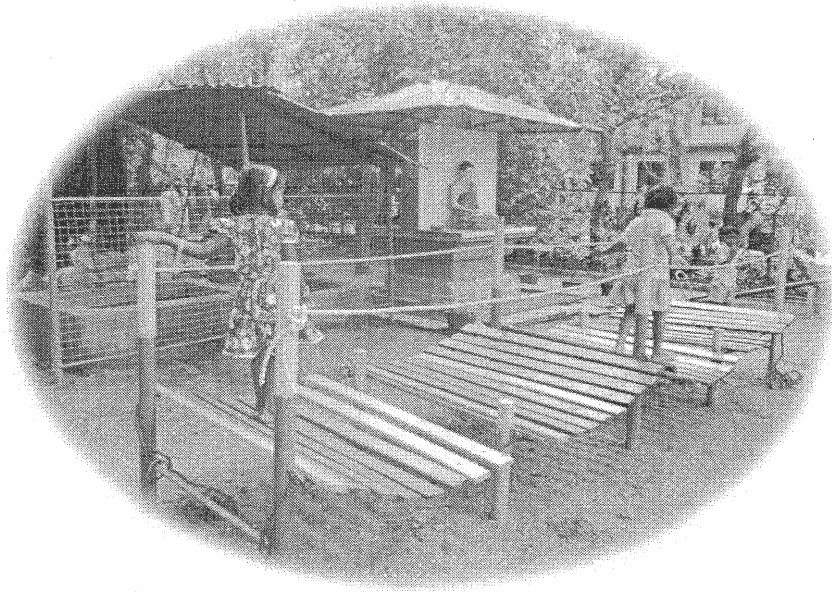
- ළමුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- කණ්ඩායම් දෙක පේළියට සිටුවීම.
- ගුරුතුමිය රූප කට්ටල දෙකක් පිළියෙල කර ළමුන්ගේ පේළි දෙක ඉදිරියෙන් පෙට්ටියක දමා තිබීම.
- ගුරුතුමිය සඳාචක් නිකුත් කළ පසු ඉදිරියෙන්ම සිටින දෙදෙනා තම පේළිය ඉදිරියේ තිබෙන පෙට්ටිය අසලට දුවගොස් අහඹු ලෙස පින්තූර කාඩ්පතක් ගැනීම. එයට අදාළ ඉංග්‍රීසි නම කීමට සැලැස්වීම.
- නම කීමෙන් පසුව ඔව්ල්ලාවේ වාර 05 ක් පැදීමට සැලැස්වීම.
- මෙලෙස ක්‍රියාකාරකම් අනෙක් ළමුන් සමඟ ද කරවීම.

➤ උපදෙස් -

- ඔංචිල්ලාවේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට පෙර ගුරු මහත්මිය විසින් ඔංචිල්ලාවේ ශක්තිමත් භාවය පිළිබඳව හා එය ළමුන්ට පරිහරණය කිරීමට සුදුසු බව, නිශ්චිත කරන්න.
- ඔංචිල්ලාවට ළමුන්ට තනිවම නැග ගැනීමට සහයවන්න.
- ළමුන් ඔංචිල්ලාවට නැඟීමේදී හා බැසීමේදී ගුරුතුමියගේ අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔංචිල්ලාව අසල වටපිටාව තුළ අනතුරුවීමේ අවස්ථා නොතිබෙන බවට තහවුරු කර ගන්න.
- ඔංචිල්ලාව පදින ළමුන් ගැන මෙන්ම අනෙකුත් ළමුන් ගැන ද ගුරුවරියගේ අවධානය යොමු කරන්න.

## 2) උපකරණය

### ❖ පැද්දෙන පාලම



- ක්‍රියාකාරකම - පැද්දෙමින් පියවර තැබීම

- නිපුණතා -

#### ➤ දල වාලක කුසලතා -

- පාද වල මාංශ පේශි වර්ධනය.
- අත් වල මාංශ පේශි වර්ධනය.
- අත් සහ පාද වල සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගෙන යාම.

#### ➤ සියුම් වාලක කුසලතා -

- අත් ඇඟිලිවල මාංශ පේශි වර්ධනය.
- පා ඇඟිලිවල මාංශ පේශි වර්ධනය.
- ඇස් සමායෝජනය වේ.

➤ ඉගෙනුම් ඵල

- ඉවසීම වර්ධනය කර ගැනීම
- ඉලක්ක ජය ගැනීමේ හැකියාව
- ගණිත සංකල්ප වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව
- ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 01

- පැද්දෙන පාලමේ ගමන් කිරීම.
- පැද්දෙන පාලම දෙපැත්තේ කණ්ඩායම් දෙකක් පෙළ ගැස්වීම.
- එක් ළමයෙක් ගුරුතුමිය අත්පුඩි ගැසුවාට පසු පාලමට නැඟ ගමන් කිරීම.
  
- ජයවේවා / ජයවේවා .....
- තව ටිකයි / තව ටිකයි .....
- ඔබ දිනුම් / ඔබ දිනුම් .....
  
- පැද්දෙන පාලම ටිකක් දුරින් බැලුම් ගසක් සදා තිබීම.
  
- අවසානයේ දරුවා බැලුම් බෝලයක් ලබා ගෙන යහළුවන් සිටින තැනට පැමිණීම.
  
- පැද්දෙන පාලමේ දෙපැත්තේ සිටින දරුවන් ගමන් කරන තම යහළුවා දිරිමත් කිරීම.
  
- ජයවේවා / ජයවේවා .....
- තව ටිකයි / තව ටිකයි .....
- ඔබ දිනුම් / ඔබ දිනුම් .....



➤ ක්‍රියාකාරකම් - 02

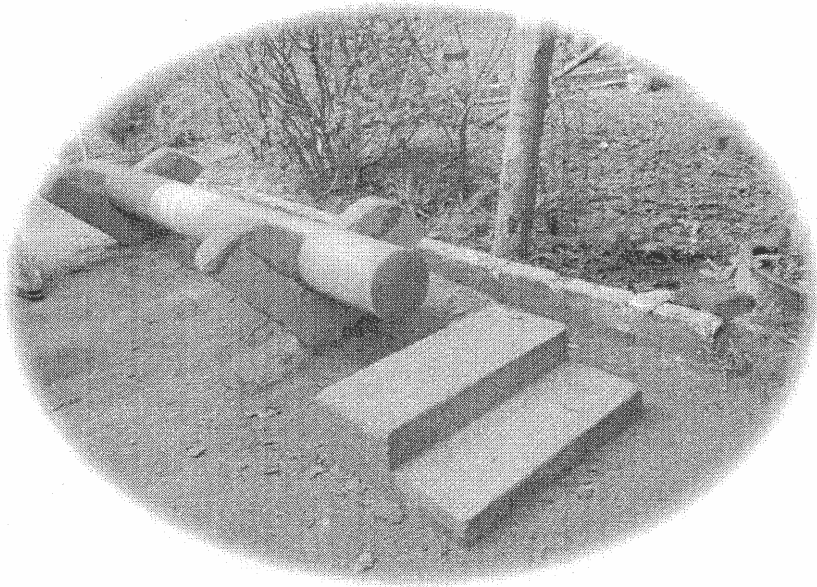
- පැද්දෙන පාලමේ එක් පසකින් ලමුන් පෙළ ගස්වන්න.
- පැද්දෙන පාලමේ අනෙක් පස වැලි පිරවූ භාජනයක් තබන්න.
- එක් එක් ළමයා වරින් වර ගොස් භාජනයේ කොඩියක් ගැසීමට සැලැස්වීම.
- මුලින් කොඩිය ගැසූ ළමයා දුවගෙන ගොස් ජේලියේ අවසානයේ සිට ගැනීම.
- මෙලෙස සියලුම ළමුන් ක්‍රියාකාරකම සඳහා යොමු කිරීම.

➤ උපදෙස් -

- ගුරුතුමිය විසින් පැද්දෙන පාලමේ ලණු, ලී පටි ආදී සියලු කොටස්වල ශක්තිමත්භාවය පිළිබඳව පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- පැද්දෙන පාලම අවට පරිසරය පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම.
- ළමුන් අනෙකුත් ළමුන්ට හිරිහැර නොවන පරිදි ගමන් කරවීමට පෙළඹවීම.

### 3) උපකරණය

#### ❖ සමබර දණ්ඩ (ඒ දණ්ඩ)



- ක්‍රියාකාරකම් - ශාරීරික සමබරතාව රැක ගැනීම.

- නිපුණතා -

#### ➤ දල වාලක කුසලතා -

- දෙඅත්වල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය
- පාදවල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
- ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම.

#### ➤ සියුම් වාලක කුසලතා -

- පා ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
- ඇස් සමායෝජනය.

➤ ඉගෙනුම් ඵල -

- කෙනෙකුගේ උපකාරයක් නොමැතිව දණ්ඩ මත ඇවිදීම.
- කාර්ය නිමවනතුරු ඉවසීම පවත්වාගෙන යාම.
- ඉලක්ක කරා ලඟා වීමට උත්සාහ කිරීම.
- ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම.
- බිය හා චකිතය අවම කර ගැනීම.
- ගණිතමය සංකල්ප වැඩිදියුණු කර ගැනීම. (පටිපාටිය)

➤ විධිමත් අධ්‍යාපනයට දායකත්වය -

- එක ශ්‍රේණියේ දරුවා හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් වලදී අවශ්‍ය මිනුම් කරා ළඟාවීමේ පහසුව.
- ශරීරය සමබරතාවයකින් යුක්තව පවත්වා ගැනීමේ අවස්ථා වලට සුදානම් වීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 01

- ළමුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කර එක දෙක වශයෙන් නම් කරන්න.
- ඒ දණ්ඩ ආසන්නයේ එක කණ්ඩායමක් වම් පසින් ද, අනෙක් කණ්ඩායම දකුණු පසින් ද පෙළගස්වන්න.
- ඒ දණ්ඩේ කෙළවරවල් දෙකේ සිට මීටර් 10ක් පමණ ඇතින් කොඩි කණු දෙකක් සිටුවන්න.
- පළමු කණ්ඩායම ඒ දණ්ඩේ වම් පසින් ආරම්භ කර ළමුන් එකිනෙකා දණ්ඩ මතින් ගොස් කොඩි කණුව කරා දිව යා යුතු ය.
- පළමු කණ්ඩායමේ ළමුන් සියලු දෙනා ගමන් කල පසු දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන් ඒ දණ්ඩේ දකුණු පැත්තෙන් ආරම්භ කර ඒ දණ්ඩ මතින් ගොස් ඉදිරියේ ඇති කොඩි කණුව අසලට දිව යා යුතු ය.
- කණ්ඩායම් දෙකම අත්පොළසන් දෙමින් කැ ගසමින් ගමන් කිරීමට සලස්වන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 02

- ළමයි ඒ දණ්ඩ ඉදිරියෙන් පෙළ ගස්වන්න.
- පළමු වන ළමයාගේ අතට බෝලයක් දෙන්න.
- පළමු වන ළමයා අතේ ඇති බෝලය ඒ දණ්ඩෙන් එහා පැත්තට විසි කිරීමට සලස්වන්න.
- ඉන් පසුව එම ළමයා ඒ දණ්ඩෙන් එහා පැත්තට ගමන් කිරීමට යොමු කර, ගමන අවසානයේ විසි කරන ලද බෝලය රැගෙන දුවගෙන ගොස් දෙවන ළමයා අතට බෝලය දීමට සලස්වන්න.
- මේ ආකාරයට පෙළ ගස්වා ඇති සියලු ළමුන් මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා යොමු කරවන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 03

- ළමුන් කණ්ඩායම් 03 කට වෙන් කරන්න.
  - 01 කණ්ඩායම - අභස්සානාව නමින් නම් කරන්න.
  - 02 කණ්ඩායම - මීමැස්සෝ නමින් නම් කරන්න.
  - 03 කණ්ඩායම - කපුටෝ නමින් නම් කරන්න.
- ගුරුතුමිය නම් කළ විට කණ්ඩායමට අදාළ අනුකරණයන් කරමින් ඒ දණ්ඩේ පේලියට ගමන් කිරීමට සැලැස්වීම.

(උදා:- ගුරුතුමිය විසින් “අභස්සානාව” යන නම කී විට පළමු කණ්ඩායම අභස්සානාව පියාසර කරන්නාසේ අත් දෙපසට විහිදුවා “භ්ම,භ්ම” යන ශබ්ද නගමින් ඒ දණ්ඩේ ගමන් කිරීම. “මීමැස්සෝ” යන නම කී විට දෙවන කණ්ඩායම මීමැස්සෝ පියාඹන සේ අත් දෙපසට විහිදුවා “ගුමු,ගුමු” යන ශබ්ද නගමින් ඒ දණ්ඩේ ගමන් කිරීම. තුන්වන කණ්ඩායම “කපුටෝ” යන නම කී විට කපුටෝ පියාඹන සේ අත් දෙපසට විහිදුවා “කාක්, කාක්” යන ශබ්ද නගමින් ඒ දණ්ඩේ ගමන් කිරීම.)

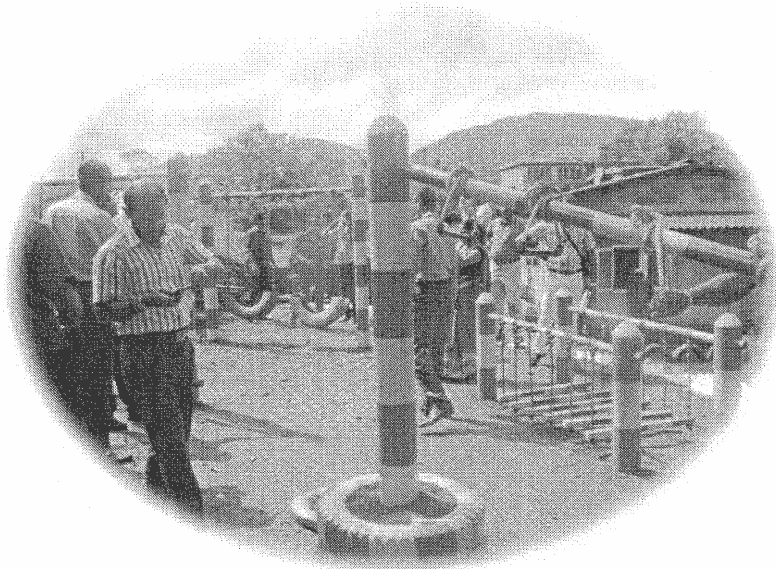
- මෙලෙස කණ්ඩායම් මාරු කරමින් සියලුම ළමුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවීම.

➤ උපදෙස් -

- ගුරුතුමිය විසින් සමබර දණ්ඩ ඉතා හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- ඒ දණ්ඩ අවට පරිසරයේ ළමුන්ට හානිකර ද්‍රව්‍ය තිබේදැයි පරීක්ෂා කර අනතුරක් නොවන බව තහවුරු කර ගන්න. (බෝතල් කටු, ඇණ, තහඩු කැලි ආදී ද්‍රව්‍ය)

#### 4) උපකරණය

##### ❖ එල්ලෙන ආරක්කුව



- ක්‍රියාකාරකම් - එල්ලීම.

- නිපුණතා -

- දල වාලක කුසලතා -

- අත්වල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
- පාදවල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.

- සියුම් වාලක කුසලතා -

- අත් ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කිරීම.
- පා ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කිරීම.
- ඇස් සමායෝජනය.

➤ ඉගෙනුම් ඵල -

- ඉවසීම වර්ධනය කර ගැනීම.
- නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම.
- රිද්මය පවත්වා ගැනීම.
- ඉලක්ක ජය ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය.
- ගණිත සංකල්ප වර්ධනය කර ගැනීම. (ඉහළ, පහළ, උඩ, යට)
- මනෝචාලක කුසලතා වර්ධනය.
- ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම.

➤ විධිමත් අධ්‍යාපනයට දායකත්වය -

- එක ශ්‍රේණියේ දරුවා හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් වලදී මිනුම් කරා ලඟාවීමේ පහසුව.
- ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වා ගෙන කාර්යයන් වල යෙදීමට අවස්ථාව උදාකර ගනී.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 01

- ළමුන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න. එම කණ්ඩායම් 1,2,3,4 යනුවෙන් නම් කරන්න.
- පළමුවන කණ්ඩායමේ ළමුන් එල්ලෙන ආරුක්කුවේ ගමන් කිරීම සඳහා පෙළ ගස්වා, යාමට සලස්වන්න.
- අනෙකුත් කණ්ඩායම් ගීත ගායනා කිරීමට යොමු කරවන්න.
- ඒ ආකාරයට 2 වන, 3 වන, 4 වන වශයෙන් සෑම කණ්ඩායමක් ම ඉහත ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා යොමු කරන්න.
- ගුරුවරයා ප්‍රමුඛ වී වඳුරන් පිළිබඳව කතාන්දරයක් ගොඩනඟා ගන්න.
- එම කතාන්දරය දරුවන් සමඟ එක්ව ක්‍රියාත්මක කරන්න. වඳුරන් යන ආකාරයට එල්ලෙන ආරුක්කුවේ ගමන් කිරීමට සලස්වන්න. කීප අවස්ථාවක්ම ක්‍රියාකාරකම් ඇතුලත් වනසේ කතාන්දර නිර්මාණය කර ගන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම - 02

- කොඩි 02ක් එල්ලෙන ආරුක්කුව දෙපැත්තෙන් ගැට ගැසීම. ( පාට 02කින්)
- එල්ලෙන ආරුක්කුව දෙපැත්තෙන් ළමුන් පෙළට සිටීම. (කණ්ඩායම් 02ක්)
- ගුරුතුමිය අත්පුඩියක් ගැසූ පසු දෙපැත්තෙන් දරුවන් දෙදෙනෙකු නැගීම හා කොඩිය අල්ලා නැවත බැස හිටපු තැනට යාම (පේළියට)
- අනෙක් ළමුන්ට අත්පුඩි ගැසීමට සලස්වන්න.
- මෙලෙස නැවත නැවත කිරීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම - 03

- ළමුන් සිව් දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් ප්‍රමාණයට අදාළ පරිදි විනිවිද පෙනෙන එකම හැඩැති එකම ප්‍රමාණයේ භාජන සොයා ගන්න.
- එක් කණ්ඩායමක සිටින ළමුන් සිව් දෙනාගෙන් වරකට එක් අයෙකු බැගින් එල්ලෙන ආරුක්කුවේ එක් කෙලවරක සිට අනෙක් කෙලවර දක්වා ගමන් කිරීමට සලස්වන්න.
- ඔහු/ඇය අවසන් වනවාත් සමඟම අනෙක් ළමයා (කණ්ඩායමේ) ගමන් කරවීමට සලස්වන්න.
- මෙලෙස සිව් දෙනාවම ගමන් කරවීමට සලස්වන්න.
- තවත් කණ්ඩායමක ළමයෙකුට ඉහත කණ්ඩායමේ සිව්දෙනා එල්ලෙන ආරුක්කුවේ ගමන් කිරීම ආරම්භ කර අවසන් කරන තුරු විනිවිද පෙනෙන භාජනයට වතුර බේසමකින් (කුඩා ප්‍රමාණයේ භාජනයකින්) වතුර ගෙන භාජනය පිරවීමට සැලැස්වීම.
- ඉහත අයුරින් කණ්ඩායම් මාරු කරමින් සියලුම ළමුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදවීම.
- එම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ පසු කුමන කණ්ඩායමට හිමි භාජනයේ වතුර අඩු ප්‍රමාණයක් අල්ලා ඇත් දැයි සසඳා බලා අඩුවෙන් වතුර පිරවූ කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කළ බව පවසා අනෙකුත් කණ්ඩායම්ද උනන්දු කරවන්න.

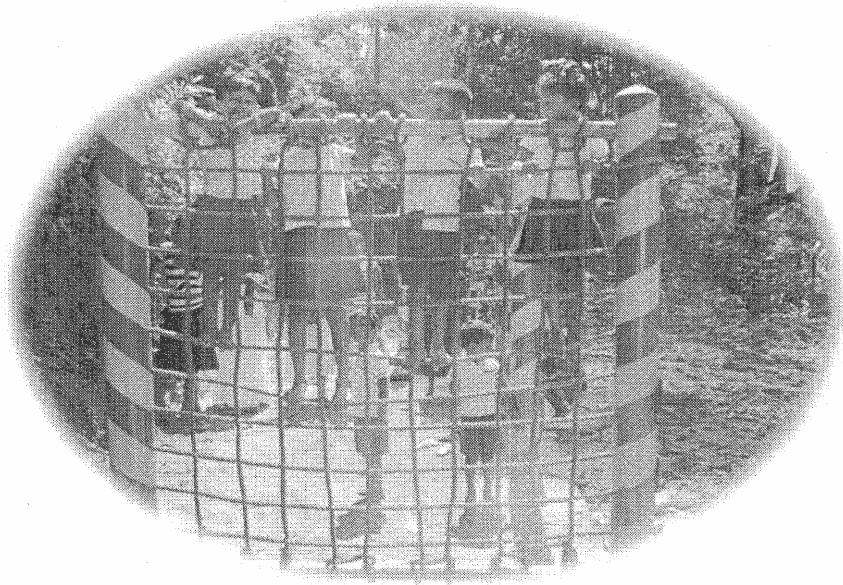
➤ උපදෙස් -

- ගුරු මහත්මිය විසින් උපකරණයේ සෑම කොටසක්ම ශක්තිමත්ව පවතින බවටත්, දරුවන්ට අනතුරක් සිදුනොවන බවටත්, තහවුරු කර ගන්න.
- දරුවන් මෙම උපකරණයේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට ගුරු මහත්මියගේ පූර්ණ අවධානය දරුවන් වෙතම තිබිය යුතුවේ.
- ළමුන් විනයක් ඇතිව (පේළියේ එක් අයෙකුට එක් අයෙක් පිටුපසින්) ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීමට ගුරුවරිය වග බලා ගත යුතුවේ.



## 5) උපකරණය

### ❖ ලණු දැල



- ක්‍රියාකාරකම් - එල්ලීම.  
නැගීම.  
බැසීම.
- නිපුණතා -
  - දල වාලක කුසලතා -
    - අත්වල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - පාදවල වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
  - සියුම් වාලක කුසලතා -
    - අත් ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කිරීම.
    - පා ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිදියුණු කිරීම.
    - ඇස් සමායෝජනය.

➤ ඉගෙනුම් ඵල -

- ඉවසීම වර්ධනය කර ගැනීම.
- එකිනෙකාට උපකාර කිරීම.
- මනෝවාලක කුසලතා වර්ධනය.
- දෘෂ්ඨි විභේදනය.
- පටිපාටිගත කිරීම.
- ඉහළ පහළ සංකල්පය අවබෝධ කරවීම.

➤ විෂය ක්ෂේත්‍රයට ගැලපීම -

- 5.14 “එකතුවෙලා ගමනක් යමු”
- 6.10 “අපි හොඳ ළමයි”
- 7.09 “රහස් කියමු”
- 7.19 “තොප්පි වෙළෙන්දා”

➤ විධිමත් අධ්‍යාපනයට දායකත්වය -

- එක ශ්‍රේණියේ දරුවා හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් වලදී පහසු වීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 01

- ළමුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කරමින් ලඟු දැලේ කොටුවෙන් කොටුවට නැගීමට සලස්වන්න. නැවත ගණන් කරමින් බැසීමට සලස්වන්න. එම ළමුන් දෙදෙනා බැසීමෙන් පසු නැවත ළමුන් දෙදෙනෙකු වශයෙන් සියලු ළමුන් එලෙස ක්‍රියාකාරකම සඳහා යොමු කරන්න.
- ළමුන් 4 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන්කර ගුරුතුමිය විසින් ලඟු දැලේ ගසා ඇති වර්ණ කොඩි පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. එක් වර්ණයක කොඩියක් පෙන්වූ විට එම තීරුවේ ළමුන් ලඟු දැලේ නැගීමට සැලැස්වීම. ඒ ආකාරයට සියලුම ළමුන් වරින් වර එක් එක් වර්ණ කොඩි පෙන්වා ක්‍රියාකාරකම සඳහා යොමු කරවන්න.

➤ ක්‍රියාකාරකම් - 02

- පියවර 1 ගුරුවරිය විසින් පන්ති කාමරය තුළදී පහත සඳහන් ගීතය සිසුන් ඉදිරියේ තාලානුකූලව ගායනා කිරීම.
- යාලුවේ ..... යාලුවේ .....
- මේ අහන්න යාලුවේ
- නැඟුම් රාමුවේ නගින්න
- එන්න මගේ යාලුවේ ..... //
- පරෙස්සමෙන් පය ලිස්සයි
- නොවැටී නැඟුමට දස්සයි
- මගෙ යාලුවො හරි මිත්‍රයි
- උදව් දෙන්න හරි ආසයි .....
- කවුද නඟින්නේ හනිකට
- කවුද බඟින්නේ හනිකට
- නගිමු නගිමු අපි හනිකට
- බසිමු බසිමු පරිස්සමට .....
- යාලුවේ .....
- ලඟුදැල පිළිබඳ දරුවන්ගේ මතකය අවදි කරමින් නැවතත් දරුවන් සමඟ මෙම ගීතය ගායනා කරන්න.
- පියවර 2
- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් නායකයෙක් පත් කරන්න.
- කණ්ඩායම් හතරෙම සිසුන් සෙල්ලම් මිදුලේ නැඟුම්රාමුව වෙත රැගෙන යන්න
- කණ්ඩායම් හතරෙ සිසුන් ලඟු දැලේ හතර පැත්තෙන් පේළියට සිටගැනීමට යොමු කරන්න.
- ගුරුතුමිය විසින් දෙන ලද සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම් හතරෙන් හතර පැත්තෙන් එක්කොනා බැඟින් හතර දෙනෙක් නැගීමට යොමුකරන්න.
- (පළමු අවස්ථාව නායකයාට දෙන්න)

- එක් අයෙක් නඟිනවිට (පියවරෙන් පියවර ඉහළට පා තබනවිට) එක, දෙක, තුන, හතර, පහ යනුවෙන් 1 – 5 දක්වා පිළිවෙලින් ගණන් කිරීමට කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන් යොමු කරන්න.
- ලණු දැලෙන් බිහිනවිට නැවතත් පහ, හතර, තුන, දෙක, එක යනුවෙන් ආපස්සට ගණන් කිරීමටත් යොමු කරන්න.
- මේ අනුව කණ්ඩායමේ සිටින සියලුම සාමාජිකයන් නැග බසින තෙක් අනෙක් සාමාජිකයන් 1 – 5 දක්වාත් 5 – 1 දක්වා ආපස්සටත් ගණන් කිරීමට යොමු කරන්න.
- අනෙක් සිසුන්ගේ ගණන් කිරීමට අවනතව ලණු දැලෙන් ඉක්මනින් නැග බැස අවසන් කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහක කණ්ඩායම වෙයි.
- අත්පොළසන් ගසා ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම අගය කරන්න.

- **පියවර 03**

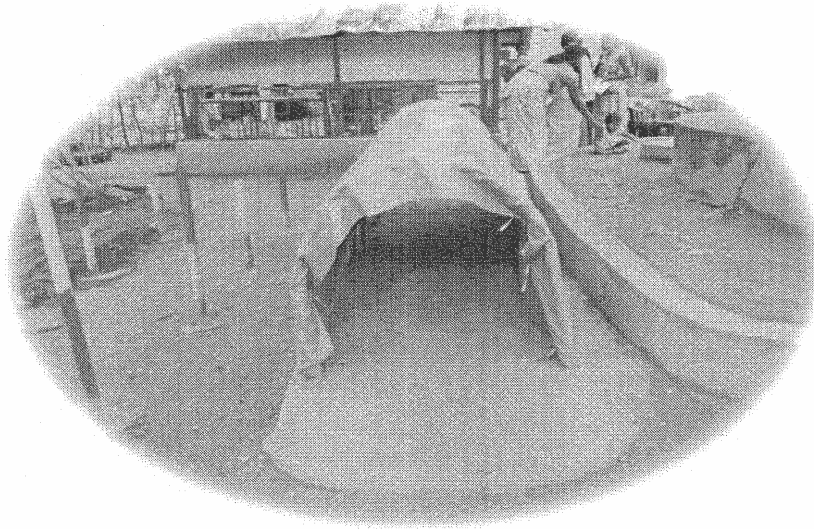
- කණ්ඩායම් දෙක බැහින් යොදාගෙන, දෙන ලද සංඥාවට අනුව ලණු දැලට නැගීමට හා බැසීමට යොමු කරන්න. (ආරම්භක සංඥාව දුන් පසු එක් කණ්ඩායමක් නැග බැස ඉවර වූ වහාම නැගීම බැසීම නතර කිරීමට සංඥාවක් දිය යුතු ය.)
- මෙහිදී ජයග්‍රාහක කණ්ඩායම අගය කරන්න.
- මෙහිදී කණ්ඩායම් දෙකක් තරඟවදින අතර අනෙක් කණ්ඩායම් දෙක පෙර පරිදිම තරඟයක ආකාරයෙන් නැගීමට බැසීමට යොමු කරන්න. (තරඟය අවසන් කළ කණ්ඩායම් දෙක ගායනයට යොමු කරන්න.)
- මෙහිදී ද ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම අත්පොළසන් ගසා අගය කරන්න.

➤ **උපදෙස් -**

- ලණු දැලේ ලණු පොටවල්වල ශක්තිමත් භාවය පිළිබඳව තුරුතුමිය විසින් තහවුරු කර ගත යුතුය.
- දරුවන් බැසීමේදී හා නැගීමේදී ගුරුතුමියගේ අවධානය යොමු විය යුතුය.
- එක් වරකට නඟින දරුවන් ප්‍රමාණය තීරණය කර ගත යුතු අතර අනෙක් දරුවන් කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිය යුතුය.

## 6) උපකරණය

### ❖ උමං මහ



- ක්‍රියාකාරකම් - රිංගීම.  
නැගීම.  
ලිස්සායාම.
- නිපුණතා -
  - දළ වාලක කුසලතා -
    - දෙඅත්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - දෙපතුල්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - හිසෙහි වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - කදෙහි වලනාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
  - සියුම් වාලක කුසලතා -
    - අත් ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - පා ඇඟිලිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය.
    - ඇස් සමායෝජනය.

➤ ඉගෙනුම් ඵල -

- කෙටි දුරක් රිංගා යාමේ හැකියාව.
- පෙරලීමේ හැකියාව.
- නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව.
- ඉවසීමේ හැකියාව.
- දෘෂ්ඨි විභේදනය.
- මානසික තෘප්තිය.
- පෞරුෂ වර්ධනය.
- නොපසුබට උත්සහය.

➤ විෂය ක්ෂේත්‍රයට ගැලපීම -

- 9.9 “පාරවල් සොයමු”
- 9.14 “මේවා තිබෙන්නේ කොහෙද?”

➤ විධිමත් අධ්‍යාපනයට දායකත්වය -

- දරුවා හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් වලදී අවශ්‍ය මිනුම් කරා ලඟා වීම.
- ඉවසීම තුළින් ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය පහසු කර ගැනීම.

➤ ක්‍රියාකාරකම් -

- ළමුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන්කර, වෙන වෙනම පෙළ ගස්වන්න. පළමුවන කණ්ඩායම හා දෙවන කණ්ඩායම වශයෙන් නම් කරන්න. පළමුවන කණ්ඩායමේ ළමුන්ට සංඥාවක් දුන් පසු උමං මාර්ගයේ වම් පැත්තෙන් රිංගා යෑමට සලස්වන්න. පළමුවන කණ්ඩායමේ ළමුන් රිංගා යන විට දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන් අත්පොළසන් ගසමින් කෑ ගසමින් පළමු වන කණ්ඩායමේ ළමුන් දිරිමත් කිරීමට යොමු කරන්න.
- පළමුවන කණ්ඩායමේ ළමුන් සියලු දෙනා රිංගා ආ පසු දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන්ට සංඥාවක් දී උමං මාර්ගයේ දකුණු පැත්තෙන් රිංගා යෑමට සලස්වන්න. දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන් රිංගා යන විට පළමු කණ්ඩායමේ ළමුන් අත්පොළසන් ගසමින් කෑ ගසමින් දෙවන කණ්ඩායමේ ළමුන් දිරිමත් කිරීමට යොමු කරන්න.

- දැන් අපි කෝවිඩයෙන් ගමනක් යන බව පවසන්න. ළමුන් කෝවිඩයෙන් යන ආකාරයට පෙළ ගස්වන්න. “උඩරට මැණිකොට පට කුඩ දෙක දෙක” යන ගීතය ගායනා කරමින් සෙල්ලම් මිදුල වටේ කෝවිඩයක් යන ආකාරයට ගමන් කිරීමට සලස්වන්න.
- දැං ඔන්න අපි බිං ගෙයකින් යනවා කියමින් එකිනෙකා පිටු පසින් යමින් උමං මහ තුළින් රිංගායාමට සලස්වන්න.

➤ උපදෙස් -

- උමං මහේ රිංගායාමට පෙර ගුරුතුමිය විසින් නිවැරදි පරීක්ෂණයක් කර අනතුරු නොවන බවට තහවුරු කර ගන්න. ළමුන් බොහෝ දෙනෙකුට උමං මහ තුළින් රිංගා යන විට අනතුරු විය හැකි යි.
- ළමුන් උමං මහ තුළින් රිංගා යන විට එයට උඩින් තවත් ළමුන් ගමන් කළ හැකි ය. එනිසා එහි ශක්තිමත් භාවය හා ළමුන්ට අනතුරක් නොවන බවට තහවුරු කර ගන්න.
- බියක් දක්වන ළමුන් තව දුරටත් බිය වන අවස්ථා තිබෙන විට එය වළක්වා ගන්න.

ඉහත සඳහන් කල අඩු වියදම් සහිත සියලුම සෙල්ලම් මිදුල් උපකරණ කලින් කලට අලුත්වැඩියා කල යුතු අතර දරුවන්ගේ රුචිකත්වය හා ආකර්ශනය වැඩිවන පරිදි වර්ණවත් කරන්න.