සිව්වන කලාපය

ඌව පළාතේ මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානවල දරුවන් සඳහා

මුල් ගුරුතුමිය

උපදේශකත්වය
ඌව පළාත් ගරු ආණ්ඩුකාරවර
ඒ.ජේ.එම්. මුසම්මිල් මැතිතුමා

විධායක අධීක්ෂණය
පී.බී. විජයරත්න මහතා,
ඌව පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්

ජී.ඒ.එම්.එස්.පී. අඹන්වල මිය
ලේකම්
ඌව පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

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

සංස්කරණ මණ්ඩලය

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

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

කේ.ජී.පී. අමරනී
ප්‍රාථමික ගුරු උපදේශක
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය - සොරණාතොට

තෝරා ගන්නා ලද පෙර පාසල් ගුරුවරුන්
(බදුල්ල, බණ්ඩාරවෙල හා වැලිමඩ)

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය
හා කවර නිර්මාණය

Bee Studio
We Create your Dreams
Photography
Web & Software Development
Creative Designing
071 33 9 44 71 | 0713 574 374

මුද්‍රණය
ඌව පළාත් සභා මුද්‍රණාලය - බදුල්ල

අධ්‍යක්ෂතුමාගේ පණිවුඩය

වර්තමානයේ කොරෝනා වසංගතය නිසා පෙර පාසල් ළමයින් සඳහා නිවාඩු ලබාදී ඇති අතර, පෙර පාසල් වයසේ ළමයින් 30275 දෙනෙක් ක්‍රමවත් නිවස පදනම් කරගත් අධ්‍යාපනයනින් තොරව නිවසට වී සිටිති. මෙය 2022 වර්ෂයේ පළමු ශ්‍රේණියට ඇතුලත්වන ළමයිනගේ ප්‍රවේශ නිපුණතා සංවර්ධනයට බාදාවක් වනු ඇත. එම නිසා මෙම නිවාඩු කාලයේ අතපසුවන ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම් සහිත පුවත් පතක් "මුල් ගුරුතුමිය" නමින් සකසා ළමයින් සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත.

මේ සඳහා ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාරතුමන් , ප්‍රධාන ලේකම්තුමන් හා අධ්‍යාපන අමත්‍යංයේ ලේකම්තුමිය මෙන්ම අධ්‍යාපනය පිළිබඳ කාර්ය සාධක බලකායේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම් ලැබෙන අතර අවශ්‍යය තාක්ෂණික කටයුතු හා බෙදා හැරීම් සඳහා මුල්‍ය සහය ඌව පළත් අධ්‍යාපන අමත්‍යංශය විසින් සපයා ඇත. මෙම පුවත්පත මුද්‍රණය සඳහා UNICEF ආයතනය මූල්‍ය අනුග්‍රහය ලබා දී ඇත . මෙම කටයුත්තට සහය ලබාදුන් සියළු දෙනාට මාගේ ස්තුතිය පල කරමි.

දෙමව්පියන් සඳහා උපදෙස්

- මෙම පුවත්පත මඟින් සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට 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 භාවිතා කිරීමේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපදින්න.
- දරුවා සමඟ සතුටින් හා ප්‍රියමනාප ලෙස දී ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් දරුවා ලවා කරවීමට වෙනම කාලයක් හා සුදුසු ස්ථානයක් වෙන් කරවා ගන්න.
- දරුවාට සහය අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පමණක් ඔබගේ සහය ලබා දෙන්න
- ඔබ සහය දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ අදාල උපදෙස් ක්‍රියාකාරකම තුළ සටහන් කර ඇත.

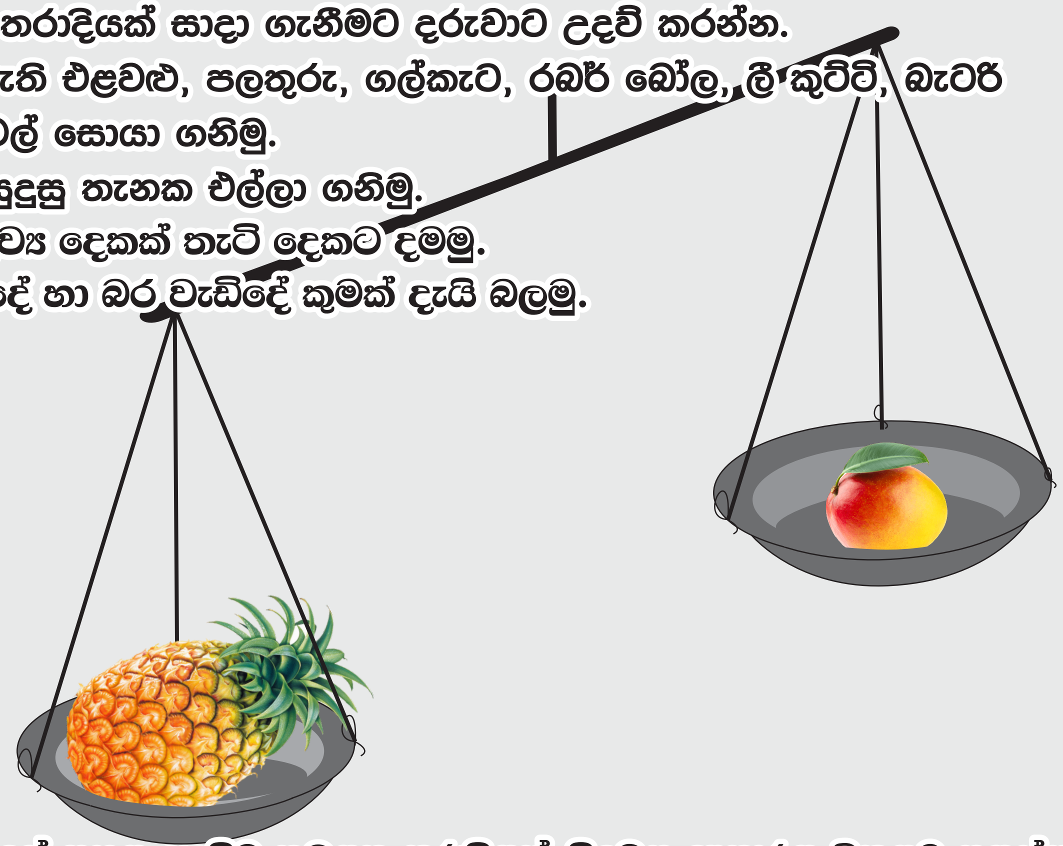
ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම
මුල් ළමාවිය සංවර්ධන අධිකාරිය
ඌව පළාත් සභාව
දුරකථන අංකය 055 2229518 | 077 0150561
ෆැක්ස් 055 222 9522
e-mail:- ecda.uva@gmail.com
Web:- uvaecda.up.gov.lk

ක්‍රියාකාරකම් 16

බර අඩුද බර වැඩිද ?

- පහත ඇති තරාදිය දෙස බලමු.
  - බර වැඩි පලතුරේ නම කියමු.
  - බර අඩු පලතුරේ නම කියමු.

- සෙල්ලම් තරාදියක් සාදා ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න.
- නිවසේ ඇති එළවළු, පලතුරු, ගල්කැට, රබර් බෝල, ලී කුට්ටි, බැටරි වැනි දේවල් සොයා ගනිමු.
- තරාදිය සුදුසු තැනක එල්ලා ගනිමු.
- වරකට ද්‍රව්‍ය දෙකක් තැටි දෙකට දමමු.
- බර අඩු දේ හා බර වැඩිදේ කුමක් දැයි බලමු.

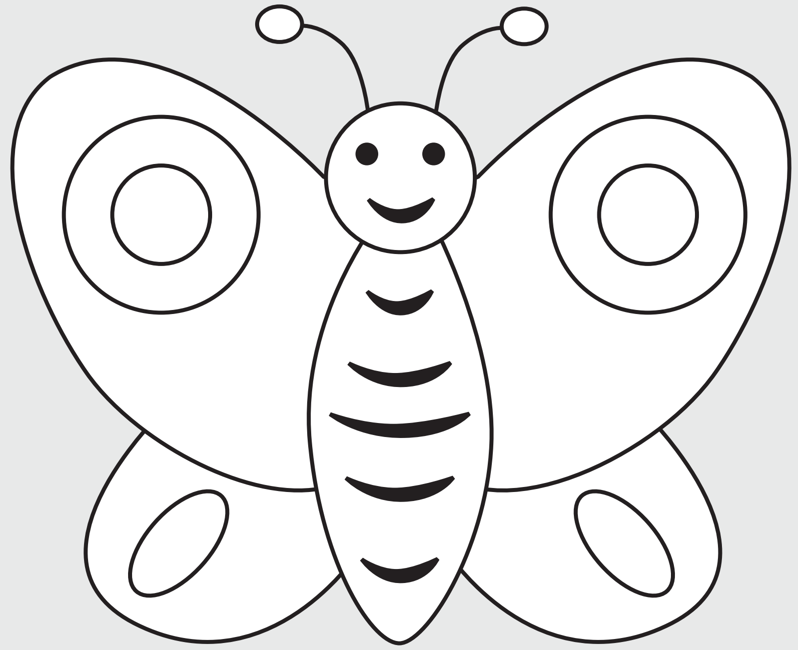


වැඩිහිටියෙකුගේ සහය ඇතිව කඩයක තරාදියක් තිබෙන ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න

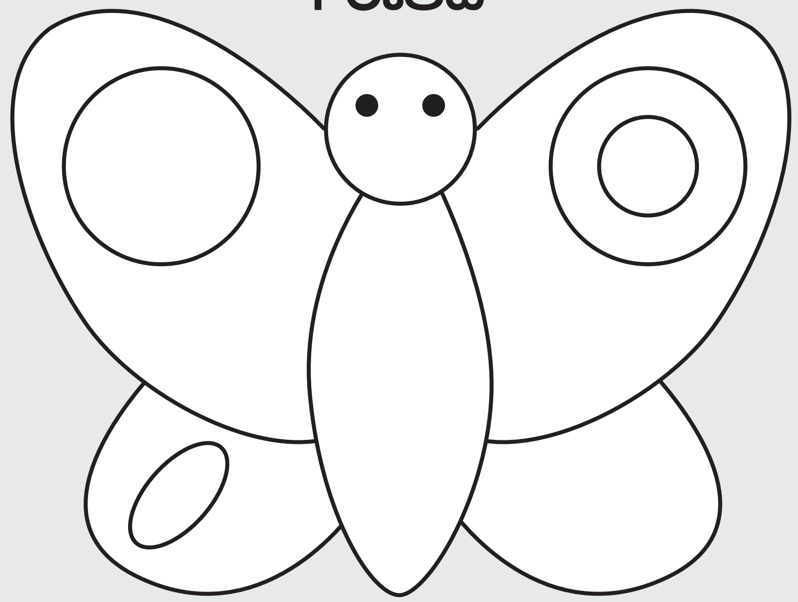
රූප දෙකම එක වගේද ?

ක්‍රියාකාරකම් 15

- රූප දෙකම හොඳින් බලමු.
- 1 රූපයට අනුව 2 රූපයේ අඩු කොටස් අඳිමු.
- රූප දෙකම පාට කරමු.
- මෙවැනි තවත් පින්තූර සොයා අඩුව හඳුනා ගැනීමට හා පිරවීමට දෙන්න.



1 රූපය



2 රූපය

දෙමාපියන්ගේ සහය ඇතිව පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න

- බාගෙට ජලය පිරවූ වීදුරු බෝතලයක් හා බකට් එකක් දරුවාට දෙන්න. ඒ බෝතලය හා බකට් එකේ අඩු ජලය පුරවන්න දරුවාට අවස්ථාව දෙන්න.
- අඩුව පිරවීමට වැඩි කාලයක් ගතවූ භාජනය කුමක් ද? එයට හේතු දරුවා සමඟ කතා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම් 01

දුවල එන්න ජම්බු කන්න

- ජම්බු පොකුර ලස්සනට පාට කරමු.
- ජම්බු ගෙඩි කීයද? ගණන් කරමු.
- මැටි හෝ ක්ලේ යොදා ගනිමින් ජම්බු ගෙඩියක් නිර්මාණය කර, එම ගෙඩිය කන කුරුල්ලෙක් නිර්මාණය කරන්න.
- පහත දී ඇති ගීතය දරුවා සමඟ කිහිප වරක් ගායනා කරමින් රංගනයේ යෙදෙන්න.

දුවල එන්න ජම්බු ගහේ ජම්බු බලන්න
උඩ පැනලා උඩ පැනලා ජම්බු කඩන්න
බිමට නැවී බිමට නැවී ගෙඩි අහුලන්න
එකයි දෙකයි තුනයි කියල ජම්බු ගණින්න

- දිනපතා ආහාර ගැනීමෙන් පසු දරුවාට පලතුරක් කෑමට දෙන්න.

වෙන් කරමු ඉවත ලමු

ක්‍රියාකාරකම් 02

- නිවස තුළ හා නිවස අවට පරිසරයේ ඇති දිරන හා දිරාපත් නොවන දේවල් කිහිපයක් එකතුකර ගන්න. (පොල් කටු, ගස්වල කොළ, කඩදාසි, කාඩ්බෝඩ්, ෂොපින් බෑග්, ටොෆි කොළ, පොලිතීන්, යෝගට් කෝප්ප, ප්ලාස්ටික් බඳුන් ආදිය)
- එකින් එක පෙන්වමින් දිරන හා දිරාපත් නොවන දේවල් ගොඩවල් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- දිරන දේවල් හා දිරාපත් නොවන දේවල් ගැන දරුවාට කියා දෙන්න.
- ද්‍රව්‍ය දිරා යාමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හා දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය නිසිලෙස ඉවත් නොකිරීමෙන් අපට වන හානිය ගැන කතා කරන්න.
- සුදුසු ස්ථානයක බඳුන් 3ක් තබා, කුණු වෙන්කර දැමීමටත්, ඒවා වසා තැබීමටත්

ගැළපෙන පරිදි බඳුන්වලට යා කරමු.

කොහෙද ඉන්නේ ?

ක්‍රියාකාරකම් 14

- අත්ත උඩ ඉන්නේ කවුද ? පාට කරමු.
- ගහ ළඟ ඉන්නේ කවුද ?
- ගහ යට තිබෙන්නේ කුමක්ද ?
- ගහට ඈතින් ඉන්නේ කවුද?
- සතුන් කීයද? ගණන් කරමු.

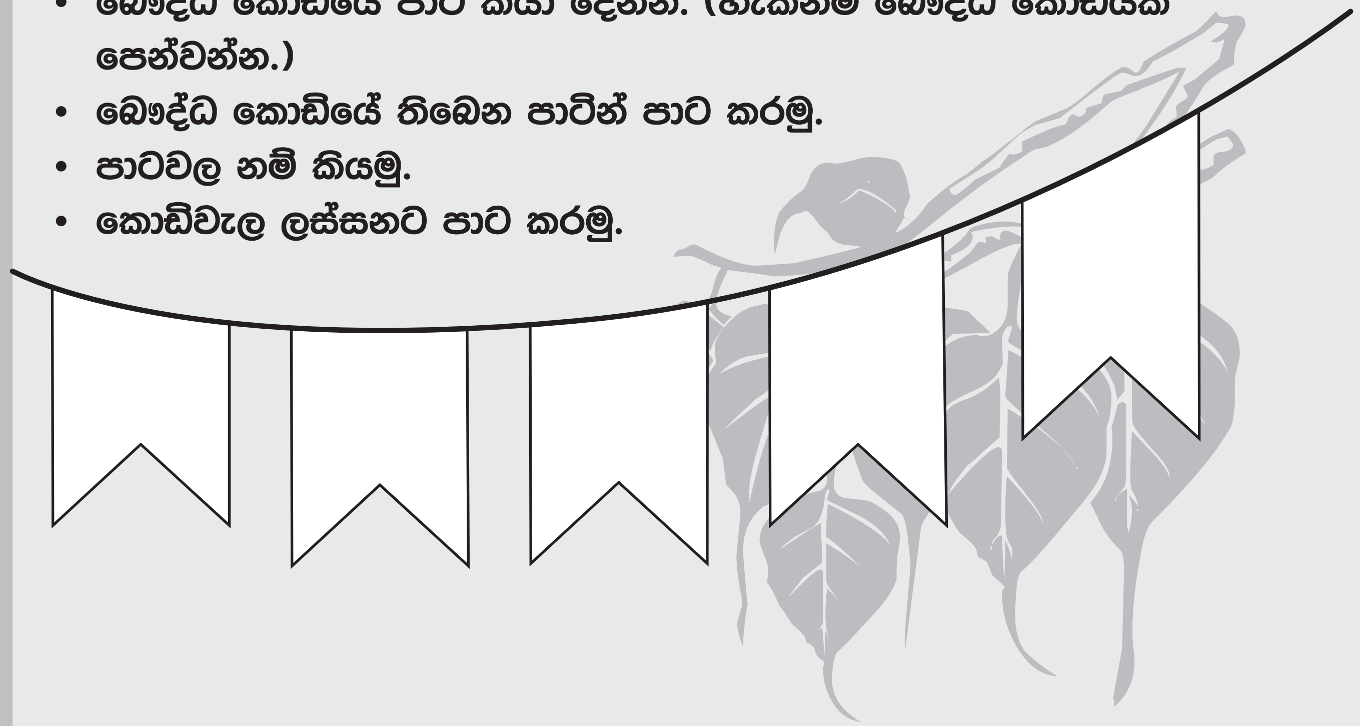
දෙමාපියන්ගේ සහය ඇතිව පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න

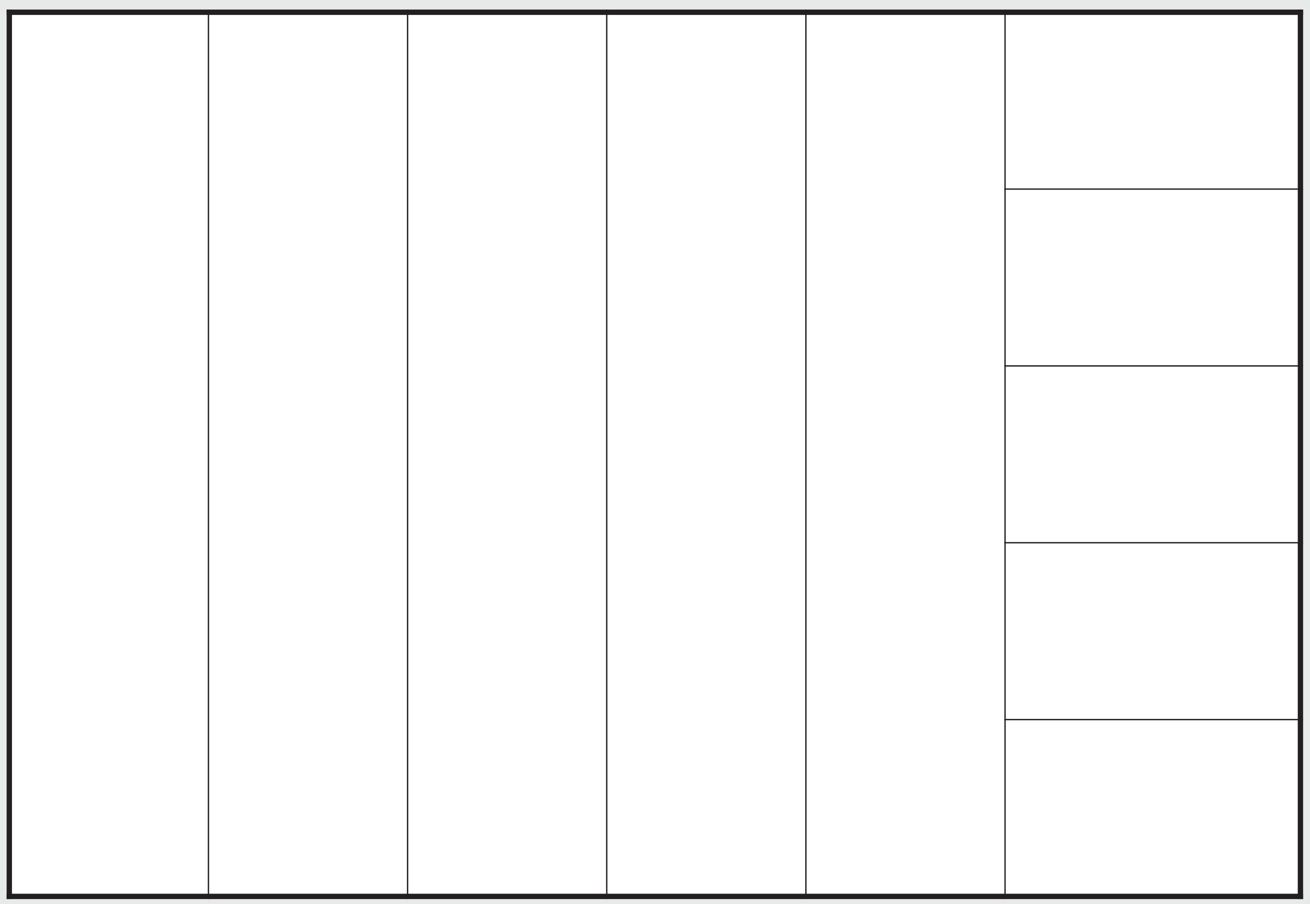
- දරුවා සමඟ ගසක් ළඟට යන්න. එතැන් සිට දරුවාට ගස උඩ ඇති කොළ මල් ගෙඩි පිළිබඳව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ගස යටට වැටී ඇති දේවල් පිළිබඳව (කොළ මල් ගෙඩි හා වෙනත් දෑ ගැන) දරුවාට පැහැදිලි කර දෙන්න.
- සුළඟින් ඈතට විසිවී ගොස් ඇති ගසේ තිබූ දේවල් මොනවාද ?

බෞද්ධ කොඩියේ පාට

ක්‍රියාකාරකම් 13

- බෞද්ධ කොඩියේ පාට කියා දෙන්න. (හැකිනම් බෞද්ධ කොඩියක් පෙන්වන්න.)
- බෞද්ධ කොඩියේ තිබෙන පාටින් පාට කරමු.
- පාටවල නම් කියමු.
- කොඩිවැල ලස්සනට පාට කරමු.



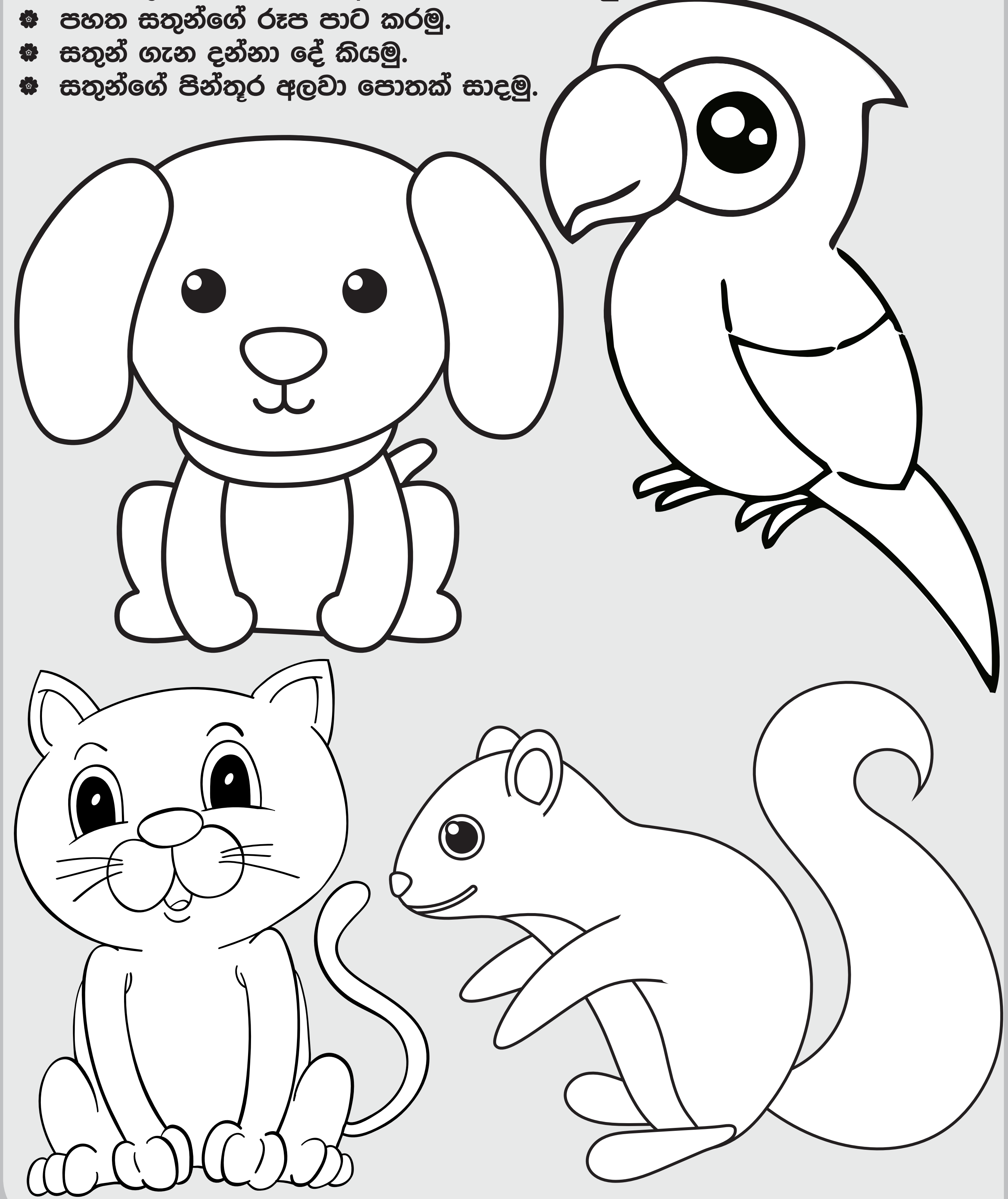


- සියලු ආගම්වලට ගරු කරමු.

ක්‍රියාකාරකම් 03

අපේ සුරතල්ලු

- පහත සිටින සතුන්ගේ නම් කියමු.
- එම සතුන් විදියට කෑ ගසමු.
- එම සතුන් ගමන් කරන ආකාරයට ගමන් කරමු.
- පහත සතුන්ගේ රූප පාට කරමු.
- සතුන් ගැන දන්නා දේ කියමු.
- සතුන්ගේ පින්තූර අලවා පොතක් සාදමු.



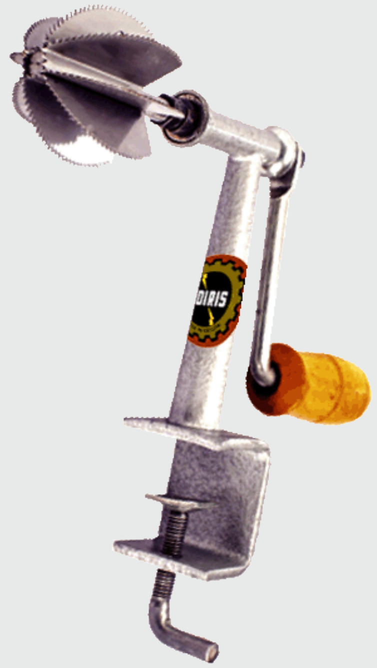
කුස්සියේ වැඩට උදව් වෙමු

ක්‍රියාකාරකම් 04

- පහත රූප දෙස බලමු. ඒවායේ නම් කියමු.
- වංගෙඩිය හා මෝල් ගහ පාට කරමු.
- මෙම උපකරණ සමඟ කුස්සියේ භාවිතා කරන සැබෑ උපකරණ පෙන්වන්න.
- ඒවායේද නම් කියා දෙන්න.
- කුස්සියේ වැඩවලට දරුවා උදව් කරගන්න.
- මැටිවලින් රස කැවිලි සෑදීමට උදව් කරන්න.

වැඩිහිටියෙකුගේ උදව් ඇතිව පහත දැක්වෙන කවිය ගායනා කරමු. රංගනයේ යෙදෙමු.

අපි මෙහෙමයි පිටි කොටන්නෙ පොඩි මෝල් ගහෙන්
අපි මෙහෙමයි පිටි හලන්නෙ පොඩි පෙනේරයෙන්
අපි මෙහෙමයි පොල් ගාන්නෙ පොඩි හිරමණයෙන්
අපි මෙහෙමයි උදව් වෙන්නෙ පුංචි අත්වලින්



මුල් ගුරුතුමිය

ක්‍රියාකාරකම් 12

කොළ තෝරමු හැඩට තබමු

- දරුවා සමඟ කොස් කොළ කිහිපයක් එකතු කර ගන්න. (ඉදුණු කොළ හා අමු කොළ මිශ්‍ර ව)
- ඉදුණු කොස් කොළයක් හා අමු කොස් කොළයක් අතට ගනිමු. කොළ දෙකේ වෙනස කියමු.
- එකතුකර ගත් කොළ ගොඩවල් දෙකකට වෙන් කරමු.
- වෙන් කළ ආකාරය දරුවාගෙන් අසන්න.
- ඉරටු කැබලි කිහිපයක් ගනිමු.
- පහත පින්තූරයේ පරිදි ඉරටු කැබලිවලින් අමුණමින්, එක් ගොඩකින් මාලයක් ද අනෙක් ගොඩින් තොප්පියක් ද සෑදීමට උදව් කරන්න.
- සාදාගත් තොප්පියේ ඇති කොස් කොළ කීයද? ගණන් කරමු.
- පහත මාලයේ ඇති කොස් කොළ කීයද? ගණන් කරමු.

ගීතය ගායනා කරමින් රංගනයේ යෙදෙමු.

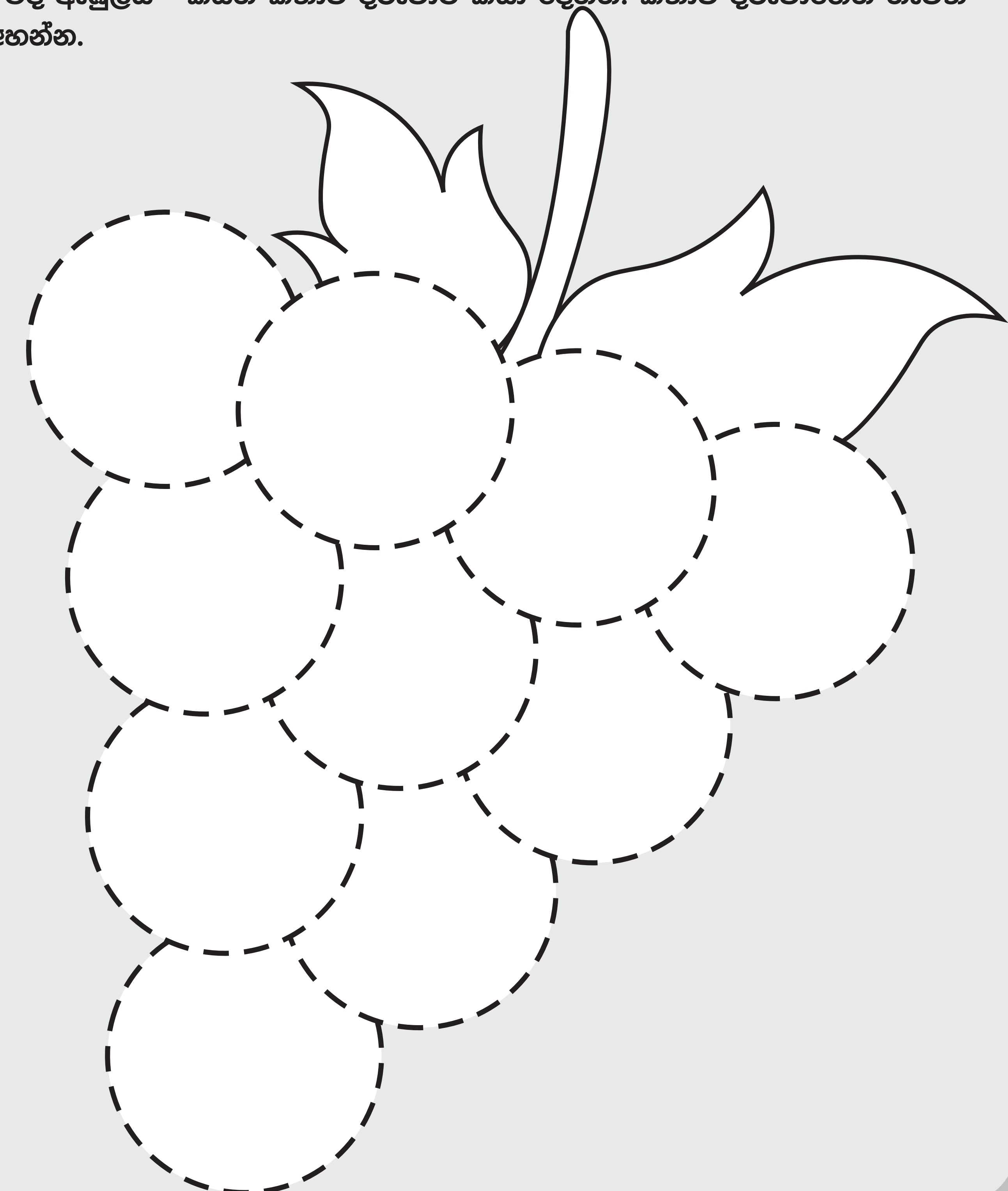
ඉරටු ටිකක් ගමු
කොස් කොළ අහුලමු
එක එක අමුණමු
තොප්පි හදා ගමු

කොස් කොළ අමුණමු
මාල සදා ගමු
කරට දමා ගමු
නටමින් හිනැ හෙමු

මිදි පොකුර ලස්සනයි

ක්‍රියාකාරකම් 11

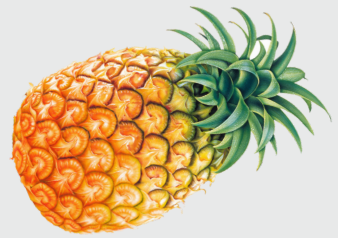
- කඩ ඉරි යා කරමින් මිදි ගෙඩි අඳිමු.
- මිදි ගෙඩි කීයද? ගණන් කරමු.
- ගැලපෙන පාටින් පාට කොල සොයා ගනිමු.
- රූපයේ ඇති මිදි ගෙඩියේ ප්‍රමාණයට රවුම් කපා ගනිමු. මිදි ගෙඩි මත අලවමු.
- නටුව සහ කොළ පාට කරමු.
- " මිදි ඇඹුලයි " කියන කතාව දරුවාට කියා දෙන්න. කතාව දරුවාගෙන් නැවත අහන්න.



ක්‍රියාකාරකම් 05

වෙනත් බසින් පලතුරු

- ඉංග්‍රීසි හා දෙමළ බසින් පලතුරුවල නම් කියමු.
- පහත දැක්වෙන රූප උදව් කරගෙන පලතුරුවල නම් කිහිප විටක් කියන්න.

වාලෙප්පලම්		BANANA (බනානා)
මාම්පලම්		MANGO (මැන්ගෝ)
තෝඩම්පලම්		ORANGE (ඔරේන්ජ්)
අන්නාසිප්පලම්		PINEAPPLE (පයිනැපල්)
පප්පාසිපලම්		PAPAW (පැපෝ)

පහත ගීතය ගායනා කරන්න.

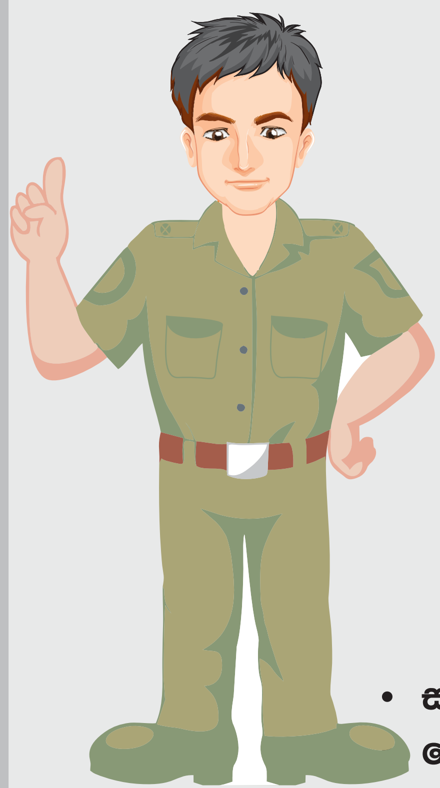
වාළෛප්පලම් අන්නාසි
තෝඩම්පලම් පප්පාසි
සුවෛයාන මාම්පලම්
සාප්පිඩුවොම් එන්නාලුම්

මැන්ගෝ පැපෝ මැන්ගෝ පැපෝ
පයිනැපල් පයිනැපල්
බනන බනානා බනන බනානා
ඔරේන්ජ් ජූස් ඔරේන්ජ් ජූස්

කරුණාවෙන් සවන් දෙන්න

ක්‍රියාකාරකම් 06

- පහත දැක්වෙන පින්තූරය බලා පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි දේවල්වලින් මයික්‍රොෆෝනයක් සාදා ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න.



නූල් කෝන් එකක් හෝ
සමාන ආදේශකයක් සොයා ගනිමු.

කඩදාසියක් ගුලිකර මයික්‍රොෆෝනයේ
උඩ කොටස සකසා ගනිමු.

- සාදාගත් මයික්‍රෆෝනය අතට ගනිමු.
පොලිසීයේ හෝ සෞඛ්‍ය අංශයේ නිලධාරියෙකු ලෙස රඟපාමින් වැඩිහිටියෙකුගේ උදව්වෙන් පහත නිවේදනය ශබ්ද නඟා කියමු.

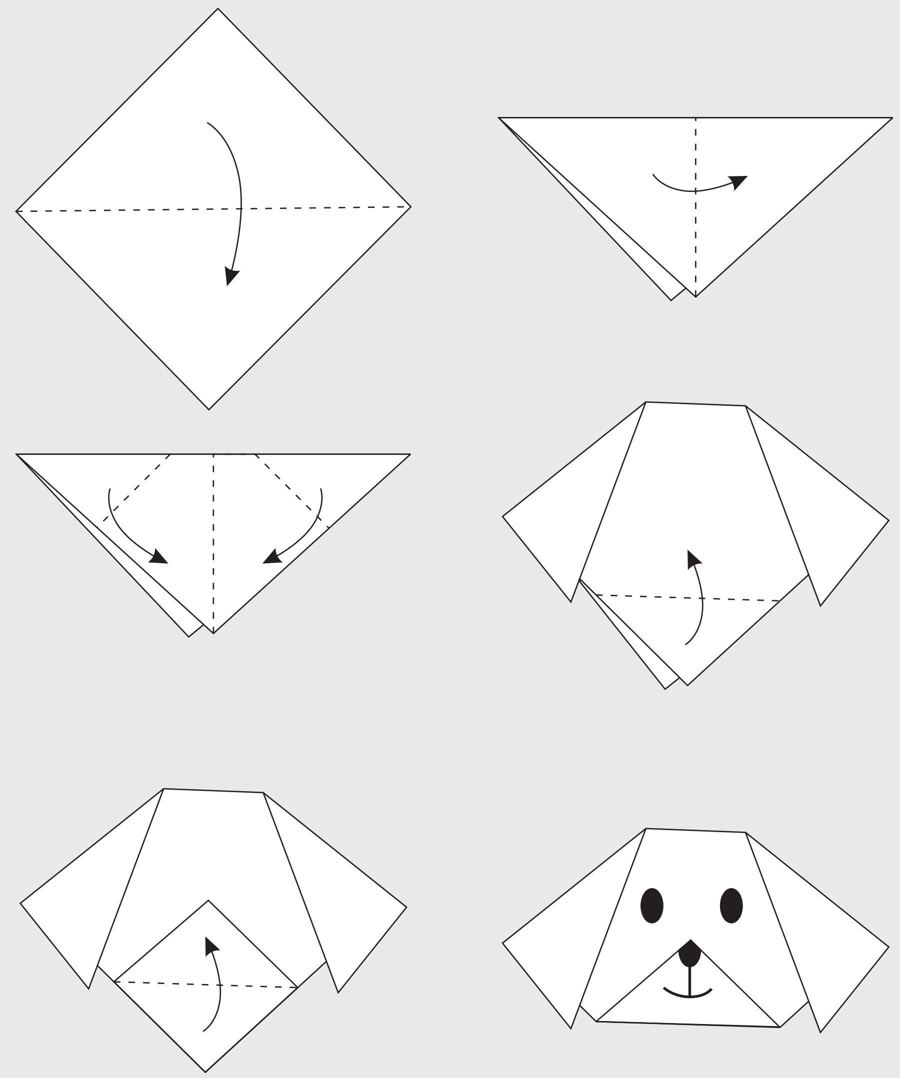
නිවේදනයයි!

කරුණාවෙන් සවන් දෙන්න
කරුණාවෙන් සවන් දෙන්න
කොවිඩ් රෝගය වේගයෙන් පැතිරෙයි
සියලු දෙනා ආරක්ෂා වෙමු
නිතර සබන් දමා අත් සෝදමු
මුව ආවරණ පළඳිමු
කොවිඩ් නැති කිරීමට සහය වෙමු

පුංචි බලු රාල

ක්‍රියාකාරකම් 10

- පහත දැක්වෙන පින්තූර බලා බලු පැටියෙක් සාදා ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න.



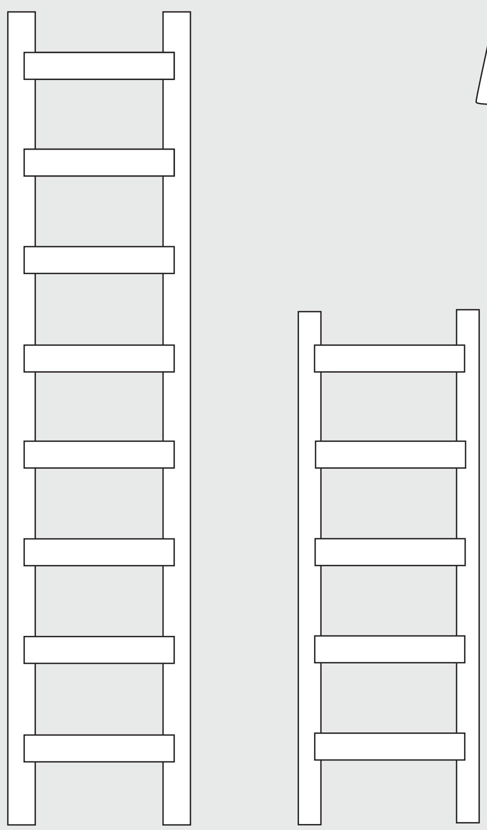
- සකස් කරගත් බලුපැටියා අතට දී පහත දැක්වෙන ගීතය දරුවා සමඟ තාලයට ගායනා කරන්න.

බලු රාලේ බලු රාලේ මොකද කරන්නේ
ඉව අල්ලා උඩ බලමින් මොකද බුරන්නේ
බඩ පිරිලද හරි සතුටින් දුවගෙන එන්නේ
මං දැකලද වලිගෙ වනා සුරතල් වෙන්නේ

උස බලමු

ක්‍රියාකාරකම් 09

- උස අඩු පොල් ගහේ ගෙඩි ගණන් කරමු. ඒවා කහ පාටින් පාට කරමු.
- උස වැඩි පොල් ගහේ අතු ගණන් කරමු. ඒවා කොළ පාටින් පාට කරමු.



- උස වැඩි ඉණිමගේ හරස් පටි කීයද? ගණන් කරමු. ඒවා රතු පාටින් පාට කරමු.
- උස අඩු ඉණිමගේ හරස් පටි කීයද? ගණන් කරමු. ඒවා නිල් පාටින් පාට කරමු.

දෙමාපියන්ගේ සහය ඇතිව පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න

- ✷ නිවසේ තිබෙන එකම වර්ගයේ උසින් වෙනස් බෝතල් කිහිපයක් ගන්න.
- ✷ බෝතල් මිශ්‍ර කරන්න. ඒවා උස අඩු එකේ සිට වැඩි එක දක්වාත්, උස වැඩි එකේ සිට අඩු එක දක්වාත් පෙළට තියන්න.
- ✷ වෙනත් රටාවලට ද බෝතල් තබා විවිධ රටා නිර්මාණය කරන්න.
- ✷ ඒවායේ උස පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.

මුල් ගුරුතුමිය

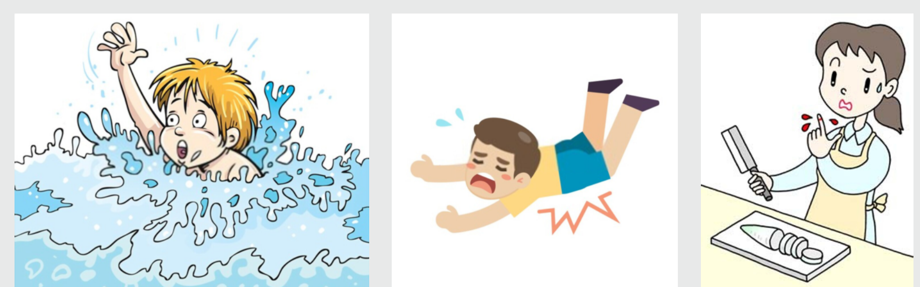
පුංචි පසිඳු

ක්‍රියාකාරකම් 07

- ❁ පහත දැක්වෙන පින්තූර දෙස බලමු.
- ❁ එහි දැක්වෙන සිදුවීම පිළිබඳව දරුවාගෙන් අසමින් කතා බහ කරන්න.

- අනතුර සිදුවූයේ කාටද ?
- පසිඳුට සිදු වූ අනතුර කුමක්ද ?
- අනතුර සිදුවුණේ ඇයි ?
- මෙවැනි අනතුරු සිදු නොවීමට ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?

- ❁ පහත පින්තූර පෙන්වමින් ළමයින්ට සිදුවන අනතුරු පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- ❁ අනතුරුවලින් වැළකීමට පරිස්සම් විය යුතු ආකාරය දරුවාට කියා දෙන්න

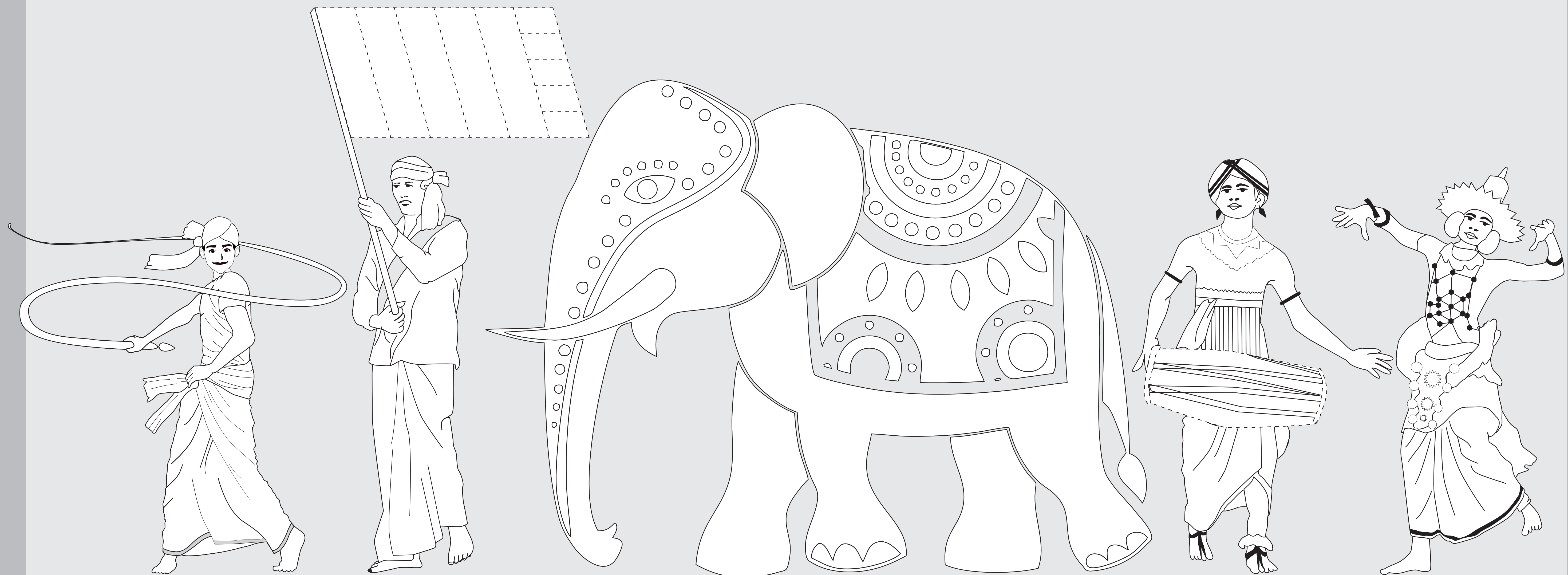


මුල් ගුරුතුමිය

පෙරහැර බලමු. සතුටු වෙමු

ක්‍රියාකාරකම් 08

- පෙරහැර දෙස බලමු. සිටින අයගේ නම් කියමු.
- පෙරහැරේ ඉදිරියෙන් ම යන්නේ කවුද ? වටේට රවුමක් අඳිමු. පාට කරමු.
- පෙරහැරේ පිටුපසින් ම යන්නේ කවුද ? ✓ ලකුණ යොදමු. පාට කරමු.
- පෙරහැර හරි මැදින් ම යන්නේ කවුද ? පාට කරමු.
- පෙරහැරේ සිටින අයගෙන් කැමති ම කෙනා පෙන්වමින්, ඒ චරිතය රඟපාමු.
- කඩ ඉරි යා කර කොඩිය හා බෙරය අඳිමු.
- දරුවා දුටු පෙරහැරක් ගැන විස්තර අසන්න.
- නිවසේ සිටින අය දරුවා සමඟ එක්වී පෙරහැරක් යන්න.



චට පට චට පට කස පුපුරනවා
තාන තනම් දෙන නැටුම් නටනවා
කොඩි සේසත් ගෙන කරඬුව අරගෙන
ඩෙංකුටු ඩෙංකුටු පෙරහැර එනවා

ගිනි කෙළිවල හැඩ බලන්න
කළ ගෙඩි නැටුමත් බලන්න
නිළමෙලාගෙ හැඩ බලන්න
යමු අපි පෙරහැර බලන්න