



13

ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2018 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ.)



තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ විද්‍යා
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.lk



අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

13 ශ්‍රේණිය

(2018 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

www.nie.lk

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

13 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2018

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN

තාක්ෂණික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව.

වෙබ් අඩවිය www.nie.lk
ඊමේල්: info@nie.lk

මුද්‍රණය :

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමියගේ පණිවිඩය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශිත ජාතික අධ්‍යාපන අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සහ පොදු නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණ සහිත ව එවකට පැවති අන්තර්ගතය පදනම් වූ විෂයමාලාව නවීකරණයට භාජනය කොට වර්ෂ අටකින් යුතු වකුසකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු අදියර, වර්ෂ 2007 දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදී.

පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව විවිධ පාර්ශවයන් ඉදිරිපත් කළ යෝජනා ද පදනම් කොට ගෙන සිදු කරන ලද විෂයමාලා තාර්කිකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂයමාලා වකුසේ දෙවැනි අදියර අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දීම 2015 වසරේ සිට ආරම්භ කර ඇත.

මෙම තාර්කිකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයයන්ගේ නිපුණතා පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූල ව ගොඩනැගීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සංකලනය භාවිත කර ඇති අතර විවිධ විෂයයන්හි දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, විෂය අන්තර්ගතය සීමා කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සංකලනය ද භාවිත කර ඇත.

ගුරු හවතුන්ට පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සාර්ථක ව නිරත වීම, පන්ති කාමර මිනුම් හා ඇගයීම් ප්‍රයෝජනවත් පරිදි යොදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාර්ගෝපදේශ ලබා දීමේ අරමුණින් නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. පන්ති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශ උපකාරී වනු ඇත. සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමඟින් ලබා දී තිබේ.

තාර්කිකරණය කරන ලද විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා නව පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් මිදී ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවක් හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට ඵලඹීම මඟින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමයි.

නව විෂය නිර්දේශ සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ ද, ආයතන සභාවේ ද, රචනයේ දී දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත් දායකයින් හා වෙනත් පාර්ශවයන්ගේ ද ඉමහත් කැපවීම ඇගයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

ආචාර්ය ටී.ඒ.අර්.ජේ. ගුණසේකර මිය
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම.

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස් වීම්වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස් වීම දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015 ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාද ව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටී. ගෝලීය ව සිදු වන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක් කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබා දෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිවේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලී දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වූයේ මෙම විෂය කේෂ්ත්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැප වීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වූ මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැප වී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මගේ ගෞරව්‍යාන්විත ස්තූතිය පිරිනමමි.

විශාරද සුදන් සමරසිංහ
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

- අනුමැතිය :** ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- අනුශාසකත්වය :** ආචාර්ය ටී.ඒ.අර්.ජේ ගුණසේකර
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- උපදේශකත්වය :** විශාරද සුදන් සමරසිංහ මයා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- අධීක්ෂණය :** එන්.ටී.කේ. ලොකුලියන මයා
අධ්‍යක්ෂ
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- සැලසුම හා ව්‍යාපෘති නායකත්වය :**
ආචාර්ය එල්.ඩබ්.ආර්. ද අල්විස් මිය
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- විෂය කමිටුව :**
- අභ්‍යන්තර:** ආචාර්ය එල්.ඩබ්.ආර් ද අල්විස් මිය
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- බාහිර:** ආචාර්ය එච්.ඒ.ඩබ්.එස්. ගුණතිලක මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
කෘෂිකර්ම හා වැවිලි කළමනාකරණ පීඨය,
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්වවිද්‍යාලය.
- ආචාර්ය ආර්.යූ.ජේ. මාරපන මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
විද්‍යාපීඨය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය.
- ආචාර්ය. ඉරාජ් රත්නායක මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
සංචාරක හා කළමනාකරණ පීඨය
ශ්‍රී ලංකා සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය.
- ආචාර්ය රංගන ශ්‍රී ශාලික මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
සංචාරක හා කළමනාකරණ පීඨය
ශ්‍රී ලංකා සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය.
- ඒ.එල්. සන්දික මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
කෘෂි විද්‍යා පීඨය,
රුහුණ විශ්වවිද්‍යාලය.

එස්.ඒ.එච්. සමරසිංහ මයා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාවාර්ය
ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
රුවන්වැල්ල.

ගාමිණී ගුණසේකර මයා
පරිශ්‍ර කළමනාකරු (විශ්‍රාමික)
එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවර්ධන වැඩ සටහන.

ෂෙහානිකා සඳුරුවනි මෙනවිය
කථිකාවාර්ය
ශ්‍රී ලංකා සබරගමුව විශ්ව විද්‍යාලය.

ඩබ්. වික්‍රමසිංහ මයා
සහකාර සාමාන්‍යාධිකාරී (විශ්‍රාමික)
පොල් වගා කිරීමේ මණ්ඩලය.

එල්.එස්.කේ වික්‍රමසිංහ මිය
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

කුමුදුනී බණ්ඩාර මිය
සහකාර කොමසාරිස් (විශ්‍රාමික)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

එම්.එච්.එම්. යාකුන් මයා
ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (විශ්‍රාමික)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ඩබ්.ආර්.සී. හීන්මැණිකේ මිය
ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, හෝමාගම.

ටී. මදිවදනන් මයා
ගුරු උපදේශක
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පිළියන්දල.

අයි.කේ. ජයරත්න මයා
ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, හෝමාගම.

වමිපා බෝගොඩ මිය
ගුරු සේවය
බප/කැල/විශාකා විද්‍යාලය, සපුගස්කන්ද.

භාෂා සංස්කරණය:

මහාචාර්ය අනුර වික්‍රමසිංහ (විශ්‍රාමික)
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

පරිගණක සැකසුම:

කාන්ති ඒකනායක මිය
තාක්ෂණ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට අදාළ මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මගින්, 13 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ ව අනුගමනය කළ යුතු ඉගෙනුම් ප්‍රවේශ පිළිබඳ මග පෙන්වීමක් ලබා දීමට උත්සාහ දරා ඇත.

මෙහි දක්වා ඇති ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද යටතේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම සිසු විභවතා මට්ටම් හා පාසලේ පවතින සම්පත්වලට ගැලපෙන පරිදි නිර්මාණාත්මක ශක්‍යතා උපයෝගී කර ගෙන සකස් කර ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් ද භාවිත කර ඒ ඒ ඒකකවලට අදාළ ඉගෙනුම් ඵල සාක්ෂාත් කර ගැනීමට වග බලා ගැනීම ගුරුවරයා ගේ වගකීම වේ. තව ද විෂයය කරුණු සංවිධානයේ දී ඒ ඒ ඒකකයට අදාළ ව මෙහි සඳහන් කර ඇති ගුණාත්මක යෙදවුම් සහ සුදුසු ක්ෂේත්‍ර චාරිකා ද උපයෝගී කර ගැනීම යෝග්‍ය ය.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මග පෙන්වීමක් වන අතර, ගුරුවරයාගේ නිර්මාණශීලී බව සහ කැපවීම තුළින් ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක ව සංවිධානය කර ගත හැකි ය.

පටුන

පිටු අංකය

• අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමියගේ පණිවුඩය	iii
• නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවුඩය	iv
• විෂයමාලා කමිටුව	v
• ගුරු අත්පොත පරිශීලනය සඳහා උපදෙස්	vi
• විෂය නිර්දේශය	x-
• ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා උපදෙස්	01-160

හැඳින්වීම

කාලීන අවශ්‍යතා හා අනාගත ප්‍රවණතා සැලකිල්ලට ගනිමින්, 2017 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වන පරිදි අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ විෂය නිර්දේශය සංශෝධනය කර ඇත. ඒ අනුව 2017 වසරේ සිට 12 ශ්‍රේණියට ද, 2018 වසරේ සිට 13 ශ්‍රේණියට ද මෙම නව විෂය නිර්දේශය අදාළ වේ. ව්‍යවහාරික විෂයයක් වන ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට අදාළ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි දැනුම හා තාක්ෂණික ක්‍රමශිල්ප ඉතා වේගයෙන් දියුණු වෙමින් පවතී. එම ශිල්පීය දැනුම විවිධ කර්මාන්ත ක්ෂේත්‍රයන්හි විශාල වශයෙන් භාවිතයට පත් වීමත් සමග රැකියා අවස්ථා විශාල වශයෙන් නිර්මාණය වී ඇත. ආහාර තාක්ෂණය, රෙදිපිළි තාක්ෂණය සහ ගෘහ කළමනාකරණය යන විෂය ක්ෂේත්‍රයන්ට අමතර ව ව්‍යවසායකත්වය, සන්නිවේදනය හා විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම පිළිබඳ ව වන නිපුණතා සංවර්ධනය මෙම විෂය නිර්දේශයේ ප්‍රධාන අරමුණු වේ. අන්තර්ගත කර ඇති ඒකකවලට අදාළ වන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවර්ධනය කර ගැනීමට මෙන් ම ගුණාත්මක යෙදවුම් හා තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ යෝජනා ද මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇත.

විෂය ඉගැන්වීමේ දී ඒ ඒ ඒකක යටතේ ඇති ඉගෙනුම් ඵල සාක්ෂාත් වන පරිදි පාඩම් සැලසුම් කිරීමට ද, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන්ට නිරත වීමට අවස්ථාව සැලසීම ද ඵලදායී වේ. පාසලේ පහසුකම් නොමැති අවස්ථාවල දී පහසුකම් සහිත වෙනත් ස්ථානවලට එනම්, කර්මාන්ත ශාලා, ඇඟලුම් කර්මාන්ත ශාලා, හෝටල් පරිශ්‍ර අදියට සිසුන් කැටුව යාම සඳුසු ය.

කාලීන ව වැදගත් වන මෙම විෂයය රටේ සංවර්ධනයට දායක විය හැකි, ස්වයං රැකියා කෙරෙහි යොමු වීමට නිපුණතා සපිරි සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමට හැකි වන පරිදි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>1. නිවැරදි සන්නිවේදනය හා අවස්ථානුකූල ව පෙනී සිටීම මගින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගනිමින් අභියෝග ජය ගනියි.</p>	<p>1.1 නිවැරදි සන්නිවේදනයේ යෙදීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සන්නිවේදනය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වාචික ● අවාචික ● ලිඛිත ● ඵලදයී සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිලාභ ● නිවැරදි සන්නිවේදනයට ඇති බාධා ● සන්නිවේදන මාධ්‍යයක් ලෙස දුරකථනය භාවිතය <ul style="list-style-type: none"> ● කළ යුතු දෑ ● නො කළ යුතු දෑ 	<ul style="list-style-type: none"> ● සන්නිවේදනය හඳුන්වයි. ● විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● ඵලදයී සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි. ● ඵලදයී ලෙස සන්නිවේදනය සඳහා දුරකථනය යොදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	<p>08</p>
	<p>1.2 විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව ● ඇඳුම් පැළඳුම්වල ස්වභාවය සහ වර්ණ ● විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අවස්ථාවට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● උචිත ලෙස පෙනී සිටීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ගෙන හැර දක්වයි. ● විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතා ප්‍රායෝගික ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>08</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>1.3 අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා <ul style="list-style-type: none"> ● වාචික සන්නිවේදනය ● අවාචික සන්නිවේදනය ● සවන්දීම ● ගැටලු විසඳීම ● තීරණ ගැනීම ● බාහිර සමාජය සමග පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● කුසලතා හඳුනා ගැනීම හා වර්ධනය ● විශ්වාසය හා ප්‍රිය මනාප බව ● නිවැරදි සන්නිවේදනය ● සාරධර්ම ● සාමූහික බව ● ගැටුම් විසඳා ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හඳුන්වයි. ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි. ● බාහිර සමාජය සමඟ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි. 	<p>08</p>
	<p>1.4 සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිසි ලෙස පිළිපැදීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජ ආචාර ධර්ම හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● විධිමත් ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● ආචාර කිරීම ● මූලික සංවාදය ගොඩනැගීම ● සමුගැනීම ● අවිධිමත් ක්‍රමය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුන්වයි. ● සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ කුසලතාව වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කරයි. ● සමාජ ආචාර ධර්මවලට ගරු කරයි. 	<p>08</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>2. යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම උපයෝගී කරගෙන ගුණාත්මක ලෙස ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.</p>	<p>1.5 සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝග ජය ගැනීම හැඳින්වීම ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයක අරමුණු ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝග හඳුන්වයි. ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. 	<p>08</p>
	<p>2.1 ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආයතනය පිළිබඳ දැනුවත් වීම ● රැකියාව හා ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ දැනුම ● රැගෙන යන ද්‍රව්‍ය ● අනුමාන ප්‍රශ්න - පිළිතුරු ● සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම ● පසු විපරම 	<ul style="list-style-type: none"> ● සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණදීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● පසු විපරම සඳහා සුදුසු ස්වයං ඇගයීමේ පත්‍රිකාවක් සකස් කරයි. 	<p>08</p>
	<p>2.2 සුදුසු පරිරක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණයේ නියැලේ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පරිරක්ෂණය ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම ● පරිරක්ෂණ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● භෞතික ක්‍රම ● රසායනික ක්‍රම ● ජෛව රසායනික ක්‍රම ● යාන්ත්‍රික ක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර පරිරක්ෂණය හඳුන්වයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම විස්තර කරයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණයට යොදා ගන්නා ක්‍රම විස්තර කරයි. ● විවිධ ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යෝග්‍ය පරිරක්ෂණ ක්‍රම යෝජනා කරයි. ● ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි. 	<p>16</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>3. විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමට හා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<p>2.3 ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සරු කිරීම/ ප්‍රබල කිරීම ● ආහාර පරිපූර්ණය ● ආකලන භාවිතය ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● අරමුණු ● විවිධ ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ● ලේබල් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විස්තර කරයි. ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගනියි. ● ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි. ● යෝග්‍ය ලේබල් නිර්මාණය කරයි. 	<p>16</p>
	<p>3.1 විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විවේක කාලය හැඳින්වීම ● විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීම තුළින් ලැබෙන පුද්ගල වාසි <ul style="list-style-type: none"> ● කායික මානසික සෞඛ්‍යය ● පුද්ගල විභවතාවන් හා වටිනාකම් ● නිර්මාණශීලී බව ● කාල කළමනාකරණය ● සන්නිවේදන කුසලතා ● ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය ● ජීවන තත්ත්වය ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ● විවේක කාලය ඵලදායී ව යොදාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> ● පෙර සැලසුම් ● ගැටලු සහ බාධක ● විවිධ සහ නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම ● ඵලදායී තොරතුරු භාවිතය ● ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● විවේක කාලය හඳුන්වයි. ● විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන පුද්ගල වාසි විස්තර කරයි. ● විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා කාලය මැනවින් කළමනාකරණය කරයි. ● සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කිරීම අගය කරයි. ● විවේකය ඵලදායී ව යොදා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විස්තර කරයි. ● විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා පෙර සැලසුම් සකස් කරයි. ● ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා විවේක කාලය ඵලදායී ව යොදා ගනියි. 	<p>05</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>3.2 විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම පිණිස උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> • කායික ක්‍රියාකාරකම් • සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් • කඳවුරු බැඳීම හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් • කලා ශිල්පීය ක්‍රියාකාරකම් • නාට්‍යමය ක්‍රියාකාරකම් • සංගීතමය ක්‍රියාකාරකම් • සේවා ක්‍රියාකාරකම් • ඡායාරූපකරණය • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රවර්ධන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • වැය කළ හැකි ආදායම • වැය කළ හැකි කාලය • තාක්ෂණික දියුණුව • ආකල්ප • පහසුකම් • සමාජීය බලපෑම • සුරක්ෂිතභාවය හා නිදහස 	<ul style="list-style-type: none"> • විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • විවේක කාලය ඵලදයී ව ගත කිරීමට උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කර දක්වයි. • එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ ඉදිරිපත් කරයි. • සරල ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක නියැලෙයි. • ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා බලපාන සාධක විස්තර කරයි. • විවේකය ඵලදයී ව ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදාගැනීමේ අවස්ථා උදා කර ගනියි. 	<p>10</p>
	<p>3.3 විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සංවරණය හැඳින්වීම • විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගැනීම තුළින් ලැබෙන පුද්ගල හා සමාජීය ප්‍රතිලාභ <ul style="list-style-type: none"> • නව අත්දැකීම් හා මතකයන් • සන්නිවේදන හැකියාවන් • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • අන්තර් සංස්කෘතික සම්බන්ධතා • පවුලේ සම්බන්ධතා 	<ul style="list-style-type: none"> • සංවරණය නිර්වචනය කරයි. • සංවරණය මගින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විස්තර කරයි. 	<p>05</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>3.4 සංවරණ ප්‍රවාහයන් හා ප්‍රභේදයන් විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවරණ ප්‍රවාහ <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වර්ගීකරණය ● ජාත්‍යන්තර සංවරණය <ul style="list-style-type: none"> ● අභ්‍යන්තර යොමු ගත සංවරණය ● පිටස්තර යොමු ගත සංවරණය ● කලාපාන්තර සංවරණය ● කලාප අභ්‍යන්තර සංවරණය ● දේශීය සංවරණය ● ජාතික සංවරණය ● අභ්‍යන්තර සංවරණය ● සංවරණයේ විවිධ ප්‍රභේද <ul style="list-style-type: none"> ● වෙරළ සංවරණය ● සංස්කෘතික සංවරණය ● ස්වාභාවධර්ම සංවරණය ● කෘෂිකාර්මික සංවරණය ● වික්‍රමාන්විත සංවරණය ● ආගමික සංවරණය ● සෞඛ්‍යය සංවරණය ● අධ්‍යාපනික සංවරණය ● පාරිසරික සංවරණය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවරණ ප්‍රවාහ හඳුන්වයි. ● සංවරණ ප්‍රවාහ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තාවක් පිළියෙල කරයි. ● සංවරණයේ විවිධ ප්‍රභේද හඳුන්වයි. ● එක් එක් සංවරණ ප්‍රභේදයේ අරමුණු විස්තර කරයි. 	<p>10</p>
	<p>3.5 සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය හා ව්‍යුහය ඇසුරින් ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ප්‍රවාහනය ● සංචාරක ආකර්ෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● ස්වාභාවික ● මානව නිර්මිත ● මානව පාලිත ● නවාතැන් පහසුකම් <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය කරන ලද 	<ul style="list-style-type: none"> ● සංචාරක කර්මාන්තය හඳුන්වයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහය පිළිබඳ තොරතුරු ගැලීම් සටහනකින් දක්වයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ 	<p>16</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>4. දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි</p>	<p>4.1 කාර්යක්ෂම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ජල කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වර්ගීකරණය නො කළ ● ආදේශක ● හෝජනාගාර පහසුකම් ● සංචාරක නියෝජිත ආයතන ● උපකාරක සේවා <ul style="list-style-type: none"> ● මූල්‍ය ආයතන ● සන්නිවේදන සේවා ● සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක සේවා ● සංචාරක තොරතුරු සේවා ● මහජන ආරක්ෂාව ● රාජ්‍ය ආයතන ● ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ඉතිහාසය හා විකාශය ● කාලීන ප්‍රවණතා ● බලපෑම් <ul style="list-style-type: none"> ● ආර්ථික ● සමාජීය හා සංස්කෘතික ● පාරිසරික ● ජල කළමනාකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස <ul style="list-style-type: none"> ● පානීය ජලය ● දෛනික කාර්යයන් සඳහා ● වැසි ජලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය ● ජලය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සංචිත කිරීමේ ක්‍රම ● අපජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීම ● ප්‍රමිති ගත ජල නළ පද්ධතියක කොටස් ● ජල බිල්පත ගණනය කිරීම ● ජාතික ජල සැපයුම් පිරිවැය 	<p>ප්‍රවර්ධනය සඳහා දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති පහසුකම් පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ ඉතිහාසය, විකාශය හා කාලීන ප්‍රවණතා හඳුනාගනියි. ● සංචාරක කර්මාන්තය නිසා ඇතිවිය හැකි ආර්ථික, සමාජීය, සංස්කෘතික හා පාරිසරික බලපෑම් සාකච්ඡා කරයි. ● සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කරයි. ● ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස එහි වටිනාකම විශ්ලේෂණය කරයි. ● වැසි ජල සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● අප ජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● නිවැරදි ව ජල නළ පද්ධතියක් නිර්මාණය කිරීම අත්හදා බලයි. 	<p>20</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>4.2 ගෘහස්ථ විදුලි සැපයුම් පද්ධතියක් සහ එහි පරිහරණය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නිවසක් සඳහා විදුලි සැපයුම <ul style="list-style-type: none"> • විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකක • විදුලි පරිපථ සහ සම්බන්ධ කොටස් • විදුලි පරිහරණය <ul style="list-style-type: none"> • මෙවලම් • ආරක්ෂක පූර්වෝපායයන් • විදුලි බිල්පත පිළිබඳ දැනුවත් බව 	<ul style="list-style-type: none"> • ජල බිල්පත ගණනය කරයි. • විද්‍යුත් ශක්තිය, විදුලි සැපයුම හා අදාළ කරුණු විස්තර කරයි. • විදුලි බල පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස්, ඒවායේ කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි. • විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකක හා පාරිභාෂික වචන හඳුන්වයි. • විදුලි බිල්පතේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙයි. • විදුලිය අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • විදුලි පරිහරණයේ දී ආරක්ෂක පූර්වෝපාය අනුගමනය කරයි. 	<p>16</p>
	<p>4.3 ගෘහස්ථ කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ව කර ගැනීම සඳහා විදුලි ශක්තිය උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විදුලි ශක්තිය කළමනාකරණය • විද්‍යුත් ශක්ති පරිවර්තන විදුලි උපකරණ කිහිපයක් හඳුනා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • විදුලි උදුන හා පෝරණු • ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන • මල්ටි කුකර් • රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය • රයිස් කුකර් • බ්ලෙන්ඩරය • ස්ත්‍රික්කය • විදුලි උපකරණයන්ගේ ප්‍රශස්ත භාවිතය • විකල්ප බලශක්ති ප්‍රභව <ul style="list-style-type: none"> • සූර්ය කෝෂ • ජීව වායු • කුඩා පරිමාණ ජල විදුලි බලාගාර 	<ul style="list-style-type: none"> • විදුලි බලයෙන් විවිධ ප්‍රයෝජන ගත හැකි බව ප්‍රකාශ කරයි. • විදුලි උපකරණ නිවැරදි ව සහ ප්‍රශස්ත ලෙස පරිහරණය කරයි. • උපකරණවල සහ භාවිත කරන්නාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි. • සූර්ය කෝෂ හා ජීව වායු වැනි විකල්ප බලශක්ති මූලාශ්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි. 	<p>18</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>5. සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය කරමින් පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>5.1 ස්වභාවික සම්පත් තිරසාර ලෙස පරිභෝජනය කිරීමට සැලසුම් කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික සම්පත් <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● පුනර්ජනනීය සම්පත් ● පුනර්ජනනීය නොවන සම්පත් ● තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● හරිත පාරිභෝගිකයා ● සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇතිවන අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● හරිතාගාර ආචරණය ● දේශගුණික විපර්යාස ● ආහාර පා සලකුණු සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● උපක්‍රම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ස්වභාවික සම්පත් පුනර්ජනනීය හා පුනර්ජනනීය නොවන ලෙස වර්ග කරයි. ● තිරසාර ලෙස සම්පත් පරිභෝජනයේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● හරිත පාරිභෝගිකයා සංකල්පය විස්තර කරයි. ● පරිසරයට සිදුවන බලපෑම අවම වන සේ භාණ්ඩ හා සේවා තෝරා ගනියි. ● සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇතිවන අභියෝග හා ඒවා මඟහරවාගත හැකි උපක්‍රම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරයි. ● ආහාර පා සලකුණු අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි. 	<p>12</p>
	<p>5.2 ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට පෙළඹෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික ගොවිතැන <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● පියවර ● වැදගත්කම ● උද්‍යාන ගොවිතැන <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් නිපදවූ ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ක්‍රියාකාරී ආහාර (functional foods) <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● වැදගත්කම 	<ul style="list-style-type: none"> ● කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමයට යොමු වීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි. ● කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමය අත්හදා බලයි. ● උද්‍යාන අලංකරණයේ දී ආහාරමය බෝග යොදා ගනියි. ● ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් නිපදවා ඇති ආහාර ලැයිස්තුගත කරයි. ● ක්‍රියාකාරී ආහාරවල වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● පරිසරයේ ඇති ඖෂධීය ශාක පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරයි. 	<p>18</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>6. නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කරගනියි.</p>	<p>5.3 ජීවත් වන පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස පවත්වා ගැනීමට අපද්‍රව්‍යය කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ඖෂධීය ශාක <ul style="list-style-type: none"> ● හැදින්වීම ● ඉතිහාසය ● භාවිතය ● අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● සන අපද්‍රව්‍ය ● ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය ● වායු අපද්‍රව්‍ය ● කාර්මික අපද්‍රව්‍ය ● ප්‍රතිචක්‍රීකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● 3R සංකල්පය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ඖෂධීය ශාක පරිසර අලංකාරණයේදී භාවිත කරයි. ● අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ යෝග්‍ය ක්‍රම තෝරා ගනියි. ● අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. ● 3R සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. ● අවට පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පවත්වා ගනියි. 	<p>10</p>
	<p>6.1 යෞවන අවධියේ සිදුවන සංවර්ධනය විමර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යොවුන් විය <ul style="list-style-type: none"> ● කායික සංවර්ධනය ● මානසික සංවර්ධනය ● චිත්තවේග සංවර්ධනය ● සමාජ සංවර්ධනය ● සදාචාර සංවර්ධනය ● බුද්ධි සංවර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යොවුන් විය හඳුන්වයි. ● නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විස්තර කරයි. ● නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ සිදුවන වෙනස්කම්වලට අනුවර්තනය වෙයි. 	<p>10</p>
	<p>6.2 නව යොවුන් වියේ මතුවන ගැටලුවලට සාර්ථකව විසඳුම් සොයයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● අධ්‍යාපන ගැටලු ● මානසික ගැටලු ● පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු ● වෘත්තීය ගැටලු 	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු විස්තර කරයි. ● නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලුවලට හේතු ඉදිරිපත් කරයි. 	<p>10</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>6.3 පෞරුෂ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාරය විමසා බලයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක • ගැටලු අවම කරගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග • පෞරුෂය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ජීව විද්‍යාත්මක • පාරිසරික සාධක • පෞරුෂ සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා යෞවනයාගේ දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> • පවුල තුළ • පාසල තුළ • සමාජය තුළ • ස්ව සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> • යොවුන් විශේ ගැටලු අවම කරගැනීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි. • ශ්‍රී ලංකාවේ නව යොවුන් විශ් දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට අදාලව ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග විස්තර කරයි. • පෞරුෂය හඳුන්වයි. • පෞරුෂ සංවර්ධනයට බලපාන සාධක විස්තර කරයි. • පෞරුෂ සංවර්ධනය කරගැනීමට ක්‍රියා කරයි. • ස්ව සංකල්පය හඳුන්වයි. • ස්ව සංකල්පය ගොඩනැගෙන ආකාරය විස්තර කරයි. 	<p>10</p>
	<p>6.4 මානසික ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික නිරෝගීතාවය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • වැදගත්කම • නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ • මානසික නිරෝගීතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික නිරෝගීතාවය හඳුන්වයි. • මානසික නිරෝගීතාවයේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. • පුද්ගලයෙකුට නිරෝගී මනසක අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙයි. 	<p>08</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
<p>7. සාර්ථක ලෙස සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමට අවශ්‍ය ව්‍යවසායකත්ව කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.</p>	<p>7.1 ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය තුළින් සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කරයි.</p> <p>7.2 සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී ඵලදායීතාව වැඩි කළ හැකි උපක්‍රම විග්‍රහ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික පීඩනය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • මානසික පීඩන සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ගති ලක්ෂණ • මානසික පීඩනය අවම කරගැනීමේ ක්‍රම • ව්‍යවසායකත්වය හා ව්‍යවසායකයා හැඳින්වීම • ව්‍යවසායකයකුගේ ලක්ෂණ • ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය • ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගැනීම • ව්‍යාපාර පරිසරය හා සංකල්ප • සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • ශුද්ධ අත විශ්ලේෂණය (SWOT) • ව්‍යාපාර සැලැස්ම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • සංරචක • ඵලදායීතාව හැඳින්වීම • ඵලදායීතාව සඳහා සලකා බලන විවිධ උපමාන <ul style="list-style-type: none"> • භූමි ඵලදායීතාව • ශ්‍රම ඵලදායීතාව • මූල්‍ය ඵලදායීතාව • යෙදවුම්වල ඵලදායීතාව • සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයේ ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීමේ උපක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • සැලසුම් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික නිරෝගීතාවයට බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි. • මානසික පීඩනය හඳුන්වයි. • මානසික පීඩනය අවම කරගැනීමේ උපක්‍රම යෝජනා කරයි. • ව්‍යවසායකත්වය නිර්වචනය කරයි. • ව්‍යවසායකයකුගේ විශේෂ ලක්ෂණ හඳුන්වයි. • ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගනියි. • ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු ලැයිස්තු ගත කරයි. • ශුද්ධ අත/ තරඟකාරීත්ව විශ්ලේෂණය කරයි. • ව්‍යාපාර සැලැස්මක අවශ්‍යතාව හා සංරචක පැහැදිලි කරයි. • ඵලදායීතාව හඳුන්වයි. • ඵලදායීතාව වැඩි කරන විවිධ උපමාන හා උපක්‍රම විස්තර කරයි. • පංච විධ සංකල්පය අනුගමනය කරමින් ඵලදායීතාව වැඩි කර ගන්නා ආකාරය විග්‍රහ කරයි. 	<p>14</p> <p>14</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව
	<p>7.3 සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය විග්‍රහ කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අවබෝධය ලබා දීම ● බෙද හැරීම ● කාර්යයන් සරල කිරීම ● පරිසරය ඇති කිරීම ● සංස්කෘතිය ඇති කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදායීත්වය ඉහළ නංවන ක්‍රම ● පංච විධි සංකල්පය හා ආරක්ෂාව ඇති කිරීම ● පංච විධි සංකල්පය ● කයිසන් සංකල්පය ● තත්ත්ව පාලනය හැඳින්වීම ● වැදගත්කම ● මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම (Good Management Practices- GMP) ● සමාජ සාර ධර්ම ● සමාජ ආචාර ධර්ම ● සමාජ වගකීම් 	<ul style="list-style-type: none"> ● සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැකි උපක්‍රම විස්තර කරයි. <ul style="list-style-type: none"> ● තත්ත්ව පාලනය හඳුන්වයි. ● මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. ● සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම විස්තර කරයි. ● ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව විග්‍රහ කරයි. 	<p>14</p>

නිපුණතාව 1.0 : නිවැරදි සන්නිවේදනය හා අවස්ථානුකූල ව පෙනී සිටීම මගින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගනිමින් අභියෝග ජය ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : නිවැරදි සන්නිවේදනයේ යෙදීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- ඉගෙනුම් ඵල :
- සන්නිවේදනය හඳුන්වයි.
 - විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
 - ඵලදායී සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.
 - ඵලදායී ලෙස සන්නිවේදනය සඳහා දුරකථනය යොදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- සන්නිවේදනය හා එහි වැදගත්කම ගැන පෙර දැනුම විමසීම තුළින් ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- සන්නිවේදනය යනු විවිධ පරිසරයන්හි සිටින පුද්ගලයන් මාධ්‍යයක් හෝ මාධ්‍ය කිහිපයක් භාවිත කරමින් එකිනෙකා අතර පණිවිඩ හා ප්‍රතිචාර හුවමාරු කර ගන්නා ක්‍රියාවලියයි.
- නිවැරදි සන්නිවේදනය සිදු කිරීම සඳහා භාෂා පිළිබඳ දැනුම ඉතා වැදගත් වේ. භාෂාව හොඳින් දැන සිටිය ද නිවැරදි ව සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාව බොහෝ දෙනෙකුට නොමැත. ඊට හේතුව එයට අදාළ කුසලතා ඔවුන් ප්‍රගුණ කර නොතිබීමයි. නිවැරදි ලෙස, සන්නිවේදනය සිදු කළ නොහැකි වුවහොත් සමාජයේ දී, ගෘහ ජීවිතයේ දී මෙන් ම රැකියාවේ දී ද ඔවුන් අපහසුතාවට පත්විය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.
- විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රම සහ ඒවායේ වාසි හා අවාසි පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

වාචික සන්නිවේදනය (verbal communication)	ලිඛිත සන්නිවේදනය (written communication)
<ul style="list-style-type: none"> • වාචික සන්නිවේදනය සිදු කිරීමේ දී එය මුහුණට මුහුණ සිදු වන අදහස් හුවමාරු වීමක් හෝ දුරකථන භාවිතයෙන් සිදු කරන පණිවිඩ හුවමාරුවක් විය හැකි ය. <p>වාචික සන්නිවේදනයේ වාසි</p> <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රතිචාරය ඉතා ඉක්මනින් ලබා ගත හැකි වීම. • පණිවිඩය ලබන්නාගේ ඉරියව් හා හැසිරීම් රටා අධ්‍යයනය කළ හැකි වීම. • අපැහැදිලි අවස්ථා පැහැදිලි කර ගැනීමට හැකි වීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • ලිඛිත ව පණිවිඩ හුවමාරු කර ගන්නා ක්‍රම බොහොමයක් පවතී. <p>උදා: ලිපි මගින්, විද්‍යුත් තැපෑල, කෙටි පණිවිඩ (SMS) සේවාව, දැන්වීම් යනාදිය</p> <p>ලිඛිත සන්නිවේදනයේ වාසි</p> <ul style="list-style-type: none"> • නැවත නැවත අධ්‍යයනය කළ හැකි වීම. • පසුව භාවිතයට ගොනුගත කළ හැකි වීම. • ලිඛිත සාක්ෂියක් ලෙස ඇති බැවින් පසු ව ඔප්පු කිරීමේ හැකියාව ඇත.

<p>වාචික සන්නිවේදනයේ අවාසි</p> <ul style="list-style-type: none"> • තහවුරු කිරීමේ හැකියාව අඩු වීම. (no evidence) • නැවත නැවත අධ්‍යයනය කිරීමට අපහසු වීම. 	<p>ලිඛිත සන්නිවේදනයේ අවාසි</p> <ul style="list-style-type: none"> • පණිවිඩය ලබන්නාගේ ඉරියව්, හැසිරීම් රටා අධ්‍යයනය කිරීම අපහසු වීම • ප්‍රතිචාරය ඉතා ඉක්මනින් නොලැබීම • පණිවිඩය ලැබුණා ද නැද්ද යන්න තහවුරු කිරීමට කල්ගත වීම.
--	---

- මෙම ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකට අමතර ව අවාචික (non-verbal) සන්නිවේදන ක්‍රමවේදය ද එදිනෙදා ජීවිතයේ දී යොදා ගනී. අවාචික සන්නිවේදනය පිළිබඳ පහත සඳහන් තොරතුරු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- අවාචික සන්නිවේදනය යනු එකිනෙකා අතර පණිවිඩ/අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ දී මුහුණේ ඇති වන ඉරියව්, හැසිරීම් රටා හා සංඥා ආදිය උපයෝගී කර ගැනීමයි.
- පුද්ගලයන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ දී ඔවුන්ගේ මුහුණෙන් පළ වන ඉරියව් හා හැඟීම්වලින් ඔවුන්ගේ අදහස්වල ස්වරූපය පිළිබඳ යම් අදහසක් ලබා ගත හැකි ය.
- පුද්ගලයෙක් සමග කථා කරන විට, එම පුද්ගලයා නිතර නිතර අත් ඔරලෝසුව දෙස බලයි නම් එය තුළින් ඔහුට ඉක්මනින් සංවාදය නිම කිරීමේ අවශ්‍යතාව පෙන්වයි.
- ඊට අමතර ව, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වූ අදහස් කෙටියෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සංඥා යොදා ගනු ලැබේ.

උදා: ජයග්‍රහණ පෙන්වීම - ඇඟිලි V අකුරේ හැඩයට පෙන්වීම
එකඟතාව දැක්වීමට - මාපට ඇඟිල්ල එසවීම

- එලදායී සන්නිවේදනයේ ප්‍රබලතා පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - තීරණ ගැනීමේ පහසුව

නිවැරදි අයුරින් පුද්ගලයන් අතර කරුණු සන්නිවේදනය වූ විට, එය නිවැරදි තීරණ ගැනීමට රුකුලක් වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මෙන් ම රැකියාවේ දී ද අප තීරණ ගනු ලබන්නේ ලැබෙන තොරතුරු මත ය. එම තීරණ නිවැරදි ව නිසි වේලාවට ලබා ගැනීමට නම්, ඊට අදාළ තොරතුරු කාර්යක්ෂම ව සන්නිවේදනය විය යුතු ය.
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය

පුද්ගලයන් අතර සබඳතා ගොඩනැගීමේ දී නිවැරදි ලෙස සන්නිවේදනයේ යෙදීමේ කුසලතාව ඉතා වැදගත් වේ. එමගින් පුද්ගලයාගේ ප්‍රතිරූපය හා පෞරුෂය වඩාත් ඔප් නැංවේ. අන්‍යයන් ඔබගේ මතයට එකඟ කර ගැනීමට හා ආකර්ෂණය කර ගැනීමට මෙය ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් දේශපාලකයන්, විකුණුම් ප්‍රවර්ධකයන්, මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරීන් හා පාරිභෝගික සේවා නිලධාරීන් සතුව මෙම හැකියාව උසස් මට්ටමක පවතී.
 - එලදායීතාව වර්ධනය වීම

නිවැරදි සන්නිවේදනය තුළින් එලදායී තීරණ නිසි වේලාවට ගැනීමෙන් පෞද්ගලික ජීවිතයේ මෙන් ම රැකියාවේ නිරත වීමේ දී ද එලදායීතාව වර්ධනය වේ. ප්‍රමාද වී තීරණ ගැනීමෙන් ඇති වන අවාසි සහගත තත්ත්වයන් මේ තුළින් පහසුවෙන් මග හරවාගෙන සාර්ථක ව අනාගතයට මුහුණ දිය හැකි ය.

- ගැටලු හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව

පුද්ගලයන් අතර නිවැරදි සන්නිවේදනය, ගැටලු විසඳීම සඳහා ඉතා වැදගත් ක්‍රියාවලියකි. තමන් සතුව ඇති ගැටලු සිතෙහි තබා ගෙන හෝ සඟවා තබා ගැනීම තුළින් එයට විසඳුම් නොලැබේ. එම ගැටලු අදාළ සුදුසු අය සමඟ සාකච්ඡා කිරීම තුළින් පහසුවෙන් විසඳුම් සපයා ගත හැකි ය.

උදා: බොහෝ ආයතන තමන්ගේ පාරිභෝගිකයන්ට ඇති වන ගැටලු හඳුනා ගැනීමට පාරිභෝගික සේවා අංශ පිහිටුවා ඇත.

- සම්බන්ධීකරණය පහසු වීම

නිවැරදි සන්නිවේදනය සම්බන්ධීකරණය පහසු කරයි. එමගින් කාර්යක්ෂමතාව ඉහළ නංවා ප්‍රමාද වීම් වළකා ගත හැකි ය.

- එලදායී සන්නිවේදනය සඳහා අවශ්‍ය පියවර ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට සහය වන්න.

- පණිවිඩය සකසා ගැනීම

තමන් සන්නිවේදනය කරන පණිවිඩය නිසි ලෙස ගළපා එය ලබා ගන්නා පුද්ගලයාට තේරුම් ගත හැකි පරිදි සැකසිය යුතු ය. මෙහි දී පණිවිඩය ලබන්නාගේ දැනුම් මට්ටම, අධ්‍යාපන මට්ටම, භාෂා හැකියාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- පණිවිඩය යවනු ලබන මාධ්‍යය

මෙමගින් අදහස් වනුයේ සන්නිවේදන මාධ්‍යයයි. සන්නිවේදනයට යොදා ගන්නා මාධ්‍ය කිහිපයක් පවතී.

උදා: ලිපි, දැන්වීම්, දුරකථන, මුහුණට මුහුණ හමුවීම්, විද්‍යුත් තැපෑල, වෙබ් අඩවි,

කෙටි පණිවිඩ, සමාජ ජාලා මාධ්‍ය, විද්‍යුත් නාලිකා, පුවත්පත් දැන්වීම්

මෙහි දී පණිවිඩයේ ස්වභාවය අනුව මාධ්‍යය තෝරා ගත යුතු ය.

- උදා:
- ඉතා ඉක්මනින් දැන්විය යුතු තොරතුරක් නම් දුරකථන මාධ්‍ය හෝ මුහුණට මුහුණ හමු වීමෙන් තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීම උචිත වේ.
 - මංගල දැන්වීම් - පුවත්පත් මගින්, වෙබ් අඩවි මගින්
 - කෙටි පණිවිඩ - කෙටි පණිවිඩ සේවා මගින්
 - ආයතන හෝ සම්මුඛ පරීක්ෂණ පිළිබඳ තොරතුරු - විද්‍යුත් නාලිකා, පුවත්පත්, වෙබ් අඩවි මගින්

- සන්නිවේදනය කළ යුතු අවස්ථාව

මෙයින් අදහස් කරනු ලබන්නේ යවනු ලබන පණිවිඩය ඉතා ඉක්මනින් යැවිය යුතු එකක් ද නැද්ද යන බව සහ පණිවිඩය ලැබිය යුතු දින වකවානු තීරණය කිරීම ය.

- උදා:-
- රැකියා පුරප්පාඩුවක් පිළිබඳ තොරතුරු පළ කිරීමේ දී එය පුවත්පත් දැන්වීමක් ලෙස පළ කළ යුතු අවස්ථාව තීරණය කිරීම
 - මුහුණට මුහුණ සිදු කරනු ලබන පණිවිඩ හුවමාරුවක දී පණිවිඩය ලබන්නාගේ ස්වභාවය අධ්‍යයනය කිරීම

උදා: ඔහු හෝ ඇය සිටින්නේ කාර්ය බහුල අවස්ථාවක ද නැද්ද යන්න, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කාර්යය හා මානසික ස්වභාවය කෙබඳු ද යන්න

- මනා අවධානයෙන් යුතු ව සන්නිවේදනයේ යෙදීම

මෙය ඉතා වැදගත් පියවරකි. බාධා කිරීමකින් තොර ව ඇහුම්කන් දීමෙන් අදාළ පුද්ගලයාගේ ගැටලුව හෝ අවශ්‍යතාව නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගත හැකි ය. එවිට තීරණ ගැනීමට පහසු ය.
- නිවැරදි සන්නිවේදනයට ඇති බාධා හා ඒවා මග හරවා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම්, දැනුම මට්ටම්, අත්දැකීම් හා භාෂා අවබෝධය

පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම්, දැනුම මට්ටම්, භාෂා අවබෝධය හා අත්දැකීම් යනා දී කරුණු මනා සන්නිවේදනයක් සඳහා ඉතා වැදගත් ය. එම කරුණු අනුව දෙනු ලබන පණිවිඩයේ ස්වභාවය හා භාවිත කෙරෙන ලිඛිත විලාසය වෙනස් කර ගත යුතු ය. එසේ නොවුණහොත් අදහස් නිවැරදි ව අන් අයට සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.
- සන්නිවේදනයට ඇති සීමා පිළිබඳ අවබෝධය

අන්තර්ජාල හා විද්‍යුත් තැපෑල වැනි නවීන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගනිමින් සිදු කරන පණිවිඩ හුවමාරුව සඳහා නව ක්‍රමවේද හා තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිත කිරීමට සිදු වන බැවින් පණිවිඩය ලබන්නා සතුව මෙම තාක්ෂණයන් පිළිබඳ ව ඇති දැනුම, භාෂා දැනුම හා පණිවිඩය ලබා ගැනීමට ඔහු සතුව ඇති හැකියාව සන්නිවේදනය සීමා කරයි.
- පුද්ගල සම්බන්ධතාවලට ඇති කැමැත්ත අවම වීම

යම් පුද්ගලයකු පුද්ගල සබඳතාවලින් ඇත්ව සිටින අයෙකු නම් නිවැරදි ව සන්නිවේදනයේ යෙදීමට එය බාධාවක් වේ. එහි දී ඔහුගේ සිතේ පවතින බිය, වකිතය යනාදිය නිසා නිවැරදි ලෙස තොරතුරු ග්‍රහණය කර ගැනීමට නොහැකි වේ.
- තොරතුරු ග්‍රහණය කර ගැනීමේ අපහසුව

මනස නැමති දත්ත ගබඩාව තුළ විශාල ලෙස අනවශ්‍ය තොරතුරු රඳවා ගෙන සිටියහොත් එය නිවැරදි සන්නිවේදනයට බාධාවකි. එවිට සමහර තොරතුරු අමතක වීම, මග හැරීම යන කරුණු නිසා නිවැරදි ව පණිවිඩය සන්නිවේදනය නොවේ.
- අවධානය යොමු නොකිරීම

වෙනත් ක්‍රියාවක නියැලෙමින් සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය සිදු කරන විට, එම සන්නිවේදනය ඵලදායී නොවේ. එහි දී තොරතුරු මග හැරීම, වැරදි ලෙස අර්ථ ගැන්වීම හෝ නිවැරදිව අවබෝධ කර නොගැනීම සිදු විය හැකි ය.
- ඵලදායී නොවන සන්නිවේදනයේ අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
- අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ගිලිහී යාම

නිවැරදි ව සන්නිවේදනය සිදු නොවූ විට වැරදි ලෙස තොරතුරු අවබෝධ කර ගැනීම නිසා හා තොරතුරු මඳ බව හා තොරතුරුවල අඩුපාඩු නිසා එකිනෙකා අතර පවතින විශ්වාසය හා අවබෝධය ගිලිහී යාමෙන් පුද්ගල සබඳතාවන්ට බලපෑම් ඇති විය හැකි ය.
- වැරදි ලෙස අර්ථකථනය

මෙය බොහෝ විට සිදු වන්නේ අප භාවිත කරනු ලබන වචන මාලාවේ පවතින අඩුපාඩු සහ ලිවීමේ දී සිදු වන අඩු පාඩු නිසා වේ.

උදා: නිවැරදි ව වචන නොගැලපීම, බහු අර්ථ පද යොදා ගැනීම, නිවැරදි ව විරාම ලක්ෂණ නොයෙදීම ආදිය වේ.

● අන්‍යයන්ගේ අවධානය ගිලිහී යාම

වාචික සන්නිවේදනයේ දී මෙය ඉතා වැදගත් වේ. අන් අන්‍යයන්ගේ අවධානය ඔබ වෙත යොමු කර ගැනීම තුළින් ඔබ විසින් ලබා දීමට බලාපොරොත්තු වන පණිවිඩය ඔවුන් වෙත නිවැරදි ව ලබා දිය හැකි ය. එසේ නොවුණහොත් ඔවුන් ඔබට සවන් දීමෙන් වැළකේ. මෙය සමහර වෘත්තිකයන්ට ඉතා වැදගත් වේ.

උදා: ගුරුවරුන්, දේශකවරුන්, දේශපාලනඥයින්, ආගමික නායකයින්

● අසමමිතිකභාවය

ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක විවිධ සංස්කෘතීන් හා ජාතීන් සිටින බැවින් නිවැරදි සන්නිවේදනයට ඒ පිළිබඳ ව අවබෝධය ඉතා වැදගත් ය. විවිධ භාෂාවන් කථා කරන අය සමග සන්නිවේදනයේ දී සැමට ම පොදුවේ අවබෝධ කර ගත හැකි භාෂාවක් යොදා ගැනීම යෝග්‍ය වේ.

උදා: ඉංග්‍රීසි භාෂාව

මීට අමතර ව එකිනෙකාගේ පෞරුෂය මත අසමමිතිකතාවන් ඇති විය හැකි ය.

උදා: පෞරුෂය දුබල අය සැම විට ම සන්නිවේදනයට බියක්, වකිතයක් දක්වති. එබඳු අය සමග නිවැරදි ලෙස සන්නිවේදනයේ යෙදීමෙන් එකඟතාවට පැමිණීම අපහසු වේ.

එමෙන් ම සන්නිවේදනයේ දී සිදු වන තාක්ෂණික බාධා (දුරකථන ජාල), බාහිර බාධා (සෝෂා හා ශබ්ද) නිසා කරුණු නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගැනීම අපහසු වේ.

● සන්නිවේදන මාධ්‍යයක් ලෙස දුරකථනය නිසි ලෙස භාවිත කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

නවීන ලෝකය තුළ ප්‍රධාන සන්නිවේදන මාධ්‍යයක් ලෙස දුරකථන බහුල ව භාවිත වේ. නිවැරදි තොරතුරු සන්නිවේදනයට මාධ්‍යයක් ලෙස මෙය ඉතා වැදගත් ය. කෙසේ වුව ද බොහෝ දෙනෙකුට දුරකථන භාවිතයේ දී පිළිපැදිය යුතු ආචාරධර්ම පිළිබඳ ව ඇත්තේ අඩු දැනුමකි. එම නිසා ඔවුන්ට නිවැරදි ව තොරතුරු සන්නිවේදනයට එය බාධාවකි.

● දුරකථන භාවිතයේ දී කළ යුතු දෑ

- දුරකථනය අජීවී වස්තුවක් වුව ද ජීවී වස්තුවක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. මන්ද යත් එය පිටුපස සිටින හෝ භාවිත කරන පුද්ගලයා පණ ඇති ජීවියෙකු බැවින් එසේ සැලකීම ඉතා වැදගත් ය.
- නිවැරදි ව ආචාර කිරීමෙන් (greeting) පසු දුරකථන සංවාදයට පිවිසෙන්න.
- කෙවරක් නාද වීමට පෙර දුරකථනය ඔසවන්න.
- සැම විට ම අනිත් පස සිටින පුද්ගලයා පවසන දෙයට අවධානයෙන් යුතු ව සවන් දෙන්න.
- සැම විට ම කාරුණික ව හඬ පාලනය කරමින් කථා කරන්න.
- ආයතනයක දුරකථනයක් භාවිතයේ දී ආචාර කිරීමෙන් පසු ඔබව හඳුන්වා දිය යුතු ය. නැත්නම් අදාළ සමාගමේ නම සහ අංශය හඳුන්වා දිය යුතු ය.
- පණිවුඩ සටහන් කර ගැනීමට පණිවිඩ පොතක් ළඟ තබා ගත යුතු ය.

- දුරකථන භාවිතයේ දී නොකළ යුතු දෑ
 - දුරකථනයේ සිටින තැනැත්තා වැඩි වේලාවක් එහි රඳවා නොතබන්න. එමගින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ කාලය හා පිරිවැය නාස්ති වේ.
 - අනෙකුත් කාර්යයන්හි නියැලෙමින් දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු නොසපයන්න.
 - "හෙලෝ" (hello) කීමෙන් වළකින්න. ආචාර කිරීමෙන් පසු තමාව හඳුන්වා දෙන්න.
 - මුඛයේ ආහාර රඳවා තබා ගනිමින් ඇමතුම් ලබා ගැනීම හෝ පිළිතුරු දීමෙන් වළකින්න. එය අනිත් පුද්ගලයාට කරනු ලබන අගෞරවයකි.
 - අනිත් පස සිටින පුද්ගලයා කථා කරන විට බාධා නො කරන්න. එය නිවැරදි සන්නිවේදනයට බාධාවකි.

මූලික වදන්:

- සන්නිවේදනය - Communication
- ලිඛිත සන්නිවේදනය - Written communication
- වාචික සන්නිවේදනය - Verbal communication
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා - Inter-personal relationship

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- පුවත් පත් දැන්වීම්, වාර්තා, දුරකථන සංවාදවල පිටපත්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- සන්නිවේදනය හැඳින්වීම
- සන්නිවේදන ක්‍රම පැහැදිලි කිරීම
- එලදායි සන්නිවේදනයේ ප්‍රතිලාභ ලැයිස්තු ගත කිරීම
- එලදායි සන්නිවේදනයට ඇති බාධා පැහැදිලි කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 1.2 : විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- අවස්ථාවට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
- උචිත ලෙස පෙනී සිටීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ගෙනහැර දක්වයි.
- විවිධ අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ කුසලතා ප්‍රායෝගික ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පෙනී සිටීමට සිදු වන විවිධ අවස්ථාවන් පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපහට විවිධ වූ කාර්යයන් සඳහා මෙන් ම විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා සහභාගි වීමට සිදු වේ. එවිට එම අවස්ථාවලට උචිත ලෙස පෙනී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. එමගින් ඔබගේ දැනුම හා පෞරුෂය පිළිබඳ ධනාත්මක සිතුවිල්ලක් අන් අයට ලබා දීමට හැකි ය. තැනට සුදුසු ලෙස පෙනී සිටීමට ඔබට නොහැකි වුවහොත් ඔබ අන් අය ඉදිරියේ අපහසුතාවට හා ලජ්ජාවට පත් විය හැකි ය. ඔබ කෙතරම් උගත් බුද්ධිමත් අයකු වුව ද විවිධ අවස්ථාවන්ට ගැළපෙන ලෙස පෙනී සිටිය නොහැකි නම්, එමගින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මනාව පවත්වා ගත නොහැකි වේ. (මේ පිළිබඳ ව පසු පාඩමක දී විස්තර කරනු ලැබේ.)
- විවිධ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහයවන්න.
 - පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව

ඔබ සහභාගී වන්නේ කුමන අවස්ථාවකට වුව ද පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව ඒ සෑම විටක දී ම සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ. එය ඔබගේ ප්‍රතිරූපය අන් අයට ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන අවස්ථාවකි. මෙහි දී පහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

 - දිනපතා ස්නානය

සමහර විටක මෙය ප්‍රායෝගික නොවීමට පුළුවන. එවැනි විටක දිනකට දෙවරක් ඇඟ සෝදා ගැනීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු ය.
 - දිනපතා පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය

ඉතා මිල අධික ඇඳුම් ඇඳීමට සමහරු උත්සාහ දරති. ඊට වඩා වැදගත් වනුයේ තමන් සතු කුමන ඇඳුමක් වුව ද පිරිසිදු ව ඇඳීමයි.
 - මධ්‍යම සුවඳකින් යුත් සුවඳ ආලේපන (perfume or cologne) භාවිත කිරීම සුදුසු ය. අන් අයට දරා ගත නො හැකි තද සුවඳකින් තොර විය යුතු ය.
 - හිස සහ හිසකෙස් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

පිරිමි අයකු සෑම විට ම කොණ්ඩය කොටට කපා තිබීම වැදගත් වේ. කාන්තාවක් නම් තමන්ගේ දිගු කෙස් සෑම විට ම අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන පරිදි නිසි ලෙස සකස් කර ගත යුතු ය. විවිධ විලාසිතාවන්ට කොණ්ඩය සැරසීම සෑම විට ම යෝග්‍ය නොවේ.

උදා: අවමංගලය උත්සවයකට, ආගමික සිද්ධස්ථානයකට, සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට යාමේ දී සරල ව හිසකෙස් සකසා ගත යුතු ය.

- මුහුණ ඉතා පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය. විශේෂයෙන් ම කාන්තාවන් කාර්යාල සේවයට යාමේ දී හෝ සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට යාමේ දී ඉතා සුළු වශයෙන් වේශ නිරූපණය (make up) කිරීමෙහි වරදක් නොමැත. නමුත් වෙනත් උත්සව අවස්ථාවල දී (මංගල උත්සව/සාදයක්) වේශ නිරූපණය ඊට ගැලපෙන ලෙස වෙනස් කළ හැකි ය. නමුත් සෑම විට ම තමාගේ ස්වාභාවික පෙනුමට හානි වන පරිදි ආලේපන යොදා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය. පිරිමින් සෑම විට ම රැවුල සහ කොණ්ඩය මනා ලෙස කපා සිටිය යුතු වේ.

- දෙ අත්වල සහ පාදවල පිරිසිදු බව

යම් පුද්ගලයකුගේ පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව මැන බලන ප්‍රධාන සාධකයන් වනුයේ අත් හා පාදවල පිරිසිදු බවයි. විශේෂයෙන් නියපොතු වල පිරිසිදු බව ඉතා වැදගත් ය. කාන්තාවන් නියපොතු දිගට වඩා ඇත්නම් එය ඉතා පිරිසිදු ව අත් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස පවත්වා ගැනීම සුදුසු ය. කෙසේ වුව ද කාන්තාවන් ද පිරිමි අය මෙන් කොටට නියපොතු තබා ගන්නේ නම් ඉතා යෝග්‍ය වේ.

- ඉහත සඳහන් පරිදි ඔබට පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගත හැකි නම් එය ඔබගේ සෞඛ්‍යයට මෙන් ම අන් අයගේ සෞඛ්‍යයට ද හිතකර වේ. එමගින් ඔබට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබී අන්‍යයන්ගේ ආකර්ෂණයට ලක් වේ.

- ඇඳුම් පැලඳුම්වල ස්වභාවය

යම් පුද්ගලයකු අදින ඇඳුම්වල ස්වභාවය විවිධ අවස්ථාවන්ට අනුකූල ව වෙනස් වන බැවින් ඒ පිළිබඳ ව විශේෂ සැලකිල්ලක් යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් ය. පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- රැකියාවකට/සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට යාමේ දී

ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව කාන්තාවෝ බොහෝ විට රැකියාවට යාමේ දී සාරිය අදිති. එය ඉන්දියානු හෝ ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රමයට (ඔසරිය) ඇඳිය හැකි ය. එසේ වුව ද සමහර ආයතනයන්හි අවශ්‍යතා අනුව සාය සහ හැට්ට (skirt & blouse) හෝ කලිසම් අදින අස්ථාවන් ද බහුල ව දක්නට ලැබේ. ඔබ අදිනු ලබන්නේ සාරියක් නම් එය නිවැරදි ව ඇඳීමට සැලකිලිමත් වන්න. සාරිය සෑම විට ම හැට්ටය (jacket) සමඟ ගැලපිය යුතු අතර සංකීර්ණ මෝස්තර හෝ වෛවර්ණ ස්වභාවයේ සාරි රැකියාවට යාමට යෝග්‍ය නොවේ. එමෙන් ම සාරිය ඇඳීමේ දී සිරුර අනවශ්‍ය ලෙස නිරාවරණය නොවන පරිදි ඇඳීම ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි. සාය සහ හැට්ටය ඇඳීමේ දී එය සෑම විට ම දණහිස ආවරණය වන පරිදි ඇඳීම යෝග්‍ය වේ. හැට්ටය සංකීර්ණ රටා, මෝස්තර හා විවිධ වැකිවලින් (printed words) තොර විම සුදුසු වේ. හැට්ටය (blouse) අත් දිගට අදින්නේ නම් වඩා උචිත වේ. ඔබ අදිනු ලබන්නේ කලිසමක් (trouser) නම් එය තද වර්ණයෙන් යුක්ත විය යුතු අතර සිරුරට ඇලී සිටින ලෙස ඇඳීමෙන් වළකින්න. විශේෂයෙන් ම මෙහි දී ආහරණ භාවිතය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඔබ සහභාගී වන්නේ සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට හෝ රැකියාවකට නම් අනවශ්‍ය ලෙස ආහරණ පැලඳීමෙන් වළකින්න. කරාබු, මාලය, මුද්ද

සහ අත් ඔරලෝසුව හැරුණු විට අත් ආහරණ හෝ මෙවලම් පැලඳීමෙන් වැලකීම වඩා යෝග්‍ය ය.

පාවහන් පැලඳීමේ දී කාන්තාවෝ විශේෂයෙන් ම උස්/අඩි පාවහන් පැලඳීමට ප්‍රිය කරති. ඔබ හෝ අන් අය අපහසුතාවට පත් නොවන පරිදි පාවහන් තෝරා ගත යුතු ය. කෙසේ වුව ද සෑම විට ම පා ඇඟිලි ආවරණය වන පරිදි පාවහන් පැලඳීමට හැකි නම් ඉතා සුදුසු වේ.

පිරිමි අය සෑම විට ම අත් දිග කමිස හා දිගු කලිසම ඇඳීම අනුගමනය කළ යුතු වේ. තනි පාටින් හෝ ළා වර්ණයෙන් යුත් කමිස තෝරා ගැනීම යෝග්‍ය ය. (සුදු/ක්‍රීම් සහ ළා වර්ණ) අත් දිග කමිසය කලිසමට වඩා ළා පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතු ය. මෙහි දී ටයි පටියක් පැලඳීම ඉතා සුදුසු වේ. එහි වර්ණය කමිසය සහ කලිසමේ වර්ණ සමඟ ගැලපිය යුතු වේ. ඉතා පටිය තෝරා ගැනීමේ දී තද දුඹුරු හෝ කළු වර්ණයෙන් තෝරා ගැනීම සුදුසු ය. සමහර විටක දී ඔබ පිට කබායක් පලඳී නම් එය තමන්ගේ සිරුරට ඉතා හොඳින් ගැලපිය යුතු ය. පාවහන් ඉතා පිරිසිදු ව ඔප දමා තිබිය යුතු ය. මේස් සෑම විට ම තද වර්ණවලින් තෝරා ගැනීම සුදුසු වන අතර සුදු වර්ණය යෝග්‍ය නොවේ. පිරිමි සෑම විට ම අවම ලෙස ආහරණ පලඳින අතර බොහෝ විට අත් ඔරලෝසුව පමණක් පලඳිති.

• මංගල උත්සවයකට සහභාගි වීමේ දී

මෙවැනි උත්සව අවස්ථාවක දී අදිනු ලබන ඇඳුම් පැලඳුම්වල ස්වභාවය, එය පවත්වනු ලබන වේලාව, පරිසරය අනුව වෙනස් වේ.

කාන්තාවන් සඳහා යෝග්‍ය ම ඇඳුම වනුයේ සාරිය හෝ ඔසරිය යි. කෙසේ වුව ද විවිධ ආගම් අනුව සංස්කෘතීන් අනුව මෙය වෙනස් විය හැකි ය. උදා: මුස්ලිම් කාන්තාවන් සල්වාර් ඇඳීම මෙහි දී කාන්තාවන් ප්‍රධාන ලෙස අවධාරණය කරනුයේ ඇඳුමේ වටිනාකම සහ තමන්ගේ පෙනුම පිළිබඳව ය. කෙසේ වුව ද අනවශ්‍ය ලෙස වැඩි වටිනාකමකින් යුත් ඇඳුම් හා පැලඳුම් සඳහා වියදම් කිරීමට පෙලඹීමෙන් වළකින්න. තමන්ගේ ආදායම් තත්ත්වය මත තීරණය ගැනීම ඔබ සතු වේ. වේග නිරූපණය සිදු කිරීමේ දී අනවශ්‍ය ලෙස ආලේපන යොදා ගැනීමෙන් තමන්ගේ ස්වාභාවික රූපයට හානි පමුණුවා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය. රාත්‍රියට පවතින මංගල සාදයක් නම් ඒ සඳහා සුදුසු පාට තෝරා ගත යුතු ය. එහි දී බොහෝ විට තද හෝ දිලිසෙන වර්ණ භාවිත කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව පිරිමින් විවාහ මංගල උත්සව අවස්ථාවල දී ජාතික ඇඳුමින් සැරසී සිටින අවස්ථා දක්නට ලැබේ. එහි දී එහි ඇති වාම් බව ඉතා වැදගත් ය. කෙසේ වුව ද බොහෝ දෙනෙකු දිගු කලිසම හා අත්දිග කමිසයෙන් සැරසී පැමිණීම (යුරෝපීය ඇඳුම) දක්නට ලැබේ. එහි දී ඉහත අවස්ථාවේ සඳහන් කළ කරුණු (සම්මුඛ පරීක්ෂය/රැකියාවකට සහභාගි වීම) අනුව ඇඳුම් පැලඳුම් භාවිතය මෙහි දී ද සුදුසු වේ. කෙසේ වුව ද, රාත්‍රි කාලයේ දී පවත්නා උත්සවයක දී තද වර්ණවලින් සැරසීම වඩා සුදුසු වේ.

• අවමංගල උත්සවයකට සහභාගි වීමේ දී

ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව අවමංගල උත්සවයක දී කාන්තාවන් අදින්නේ සුදු වර්ණය සහිත ඇඳුම් වේ. එහි දී අනවශ්‍ය ලෙස පලඳනා පැලඳීම හෝ අලේපන ගැල්වීමෙන් වළකින්න. එය ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට නොගැලපෙන අතර, ඔබගේ ප්‍රතිරූපයට, පෞරුෂයට හා බුද්ධිමත් බවට ද යෝග්‍ය නොවේ.

කාන්තාවන්ට අදාළ කරුණු මෙහි දී පිරිමින්ට ද අදාළ වේ. සරල දිවි පැවැත්ම හැඟවෙන පරිදි ඇඳුමින් පැලඳුමින් සැරසී සිටීම ඉතා උචිත වේ. කෙසේ වුව ද විවිධ ආගම් හා සංස්කෘතීන් අනුව ඇඳුම්වල ස්වභාවය වෙනස් විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම ආගමික සිද්ධස්ථානවල දී මෙය වෙනස් වේ.

● රාත්‍රී උත්සව අවස්ථාවල දී

මෙහි දී කාන්තාවන්ට ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට ගැළපෙන ඇඳුමක් භාවිත කළ හැකි ය. උදා: සාරිය/සාය සහ හැටිය/ කලිසම සහ කමිසය/ ගවුම

රාත්‍රී කාලයේ දී පවතින උත්සවවල ප්‍රධාන ලක්ෂණය වනුයේ එවැනි විටක දී අදිනු ලබන ඇඳුම්වල වර්ණවල ස්වභාවයයි. ඉතා තද හෝ දීප්තිමත් වර්ණ භාවිත කිරීමේ වරදක් නොමැත. එමෙන් ම තමන්ට ගැළපෙන කොණ්ඩා මෝස්තරයක් හා අලේපන ගැල්වීමක් සිදු කළ හැකි ය. කෙසේ වුව ද ආහරණ පැලඳීමේ දී ඉතා වටිනා ආහරණ පැලඳීමෙන් වැළකීම යෝග්‍ය ය.

පිරිමි අය මෙහි දී තමන් කැමති පැලඳුමකින් නමුත් අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස සැරසී සිටීම වැදගත් වේ. මෙහි දී තද වර්ණවලින් සැරසී සිටීම යෝග්‍ය වන අතර ටයි පටියක් පැලඳීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. උත්සවයේ ස්වභාවය අනුව පිරිමි අයගේ ඇඳුම්වල ස්වභාවය වෙනස් විය හැකි ය. යහළුවන් අතර සිදු වන පෞද්ගලික හමුවක දී (informal gathering) සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසිය හැකි ය. උදා: ඩෙනිම් කලිසම්, ටී ෂර්ට්

මූලික වදන්:

- පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව - Personal hygiene
- ඇඳුම් පැලඳුම් - Clothes & garments
- උචිත ලෙස පෙනී සිටීම - Suitable appearance

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- විඩියෝ පට, ඡායාරූප

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- විවිධ අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම
- උචිත ලෙස පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු දැක්වීම
- පුද්ගල සනීපාරක්ෂාවට අදාළ කරුණු විස්තර කිරීම
- විවිධ අවස්ථා අනුව ඇඳුම් පැලඳුම්වල ස්වභාවය වාර්තා කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 1.3 : අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- ඉගෙනුම් ඵල :
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හඳුන්වයි.
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම විස්තර කරයි.
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි.
 - බාහිර සමාජය සමග අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යනු අප විසින් ඵදිනෙදා ජීවත් වන පරිසරයේ වෙසෙන පුද්ගලයින් සමඟ යහපත් ලෙස පවත්වා ගෙන යනු ලබන සබඳතාවන් ය. මෙමගින් අපගේ ඉලක්ක හා අරමුණු වෙත ළඟා වීමට අන් අයගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම ඉතා පහසු වේ. එමෙන් ම පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීමෙන් තමා වටා අන් අය ගොනු කර ගැනීමට, නායකත්වය සැපයීමට, අන් අය දිරිමත් කිරීමට හා පාලනය කිරීමට අවකාශය ලැබේ. අප විසින් මෙම සබඳතා ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අයුරින් පවත්වා ගෙන යනු ලබයි. එය මානව සබඳතාවල ඉතා වැදගත් අංගයකි.

උදා: • පවුලේ සාමාජිකයන් අතර පවතින සබඳතා

- දෙමාපියන් හා දරුවන් අතර
- ස්වාමිපුරුෂයා හා බිරිඳ අතර
- ශ්‍රෝතීන් අතර

• පවුලේ සාමාජිකයන් නොවන නමුත් ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වන සබඳතා

- යහළුවන් අතර
- අසල්වැසියන් අතර
- රැකියාවේ නියුතු සේවකයන් හා ප්‍රධානීන් අතර

- ඉහත සඳහන් පුද්ගල සබඳතාවලට අමතර ව අපට ජීවිතයේ නිරතුරුව ම විවිධ වූ මිනිසුන් ආශ්‍රයට අවස්ථාව ලැබේ. ඉහත කී කොටස් අතර ඔබ විසින් පවත්වා ගෙන යනු ලබන පුද්ගල සබඳතාවන් ඉතා යහපත් නම් ඉතා පහසුවෙන් නව සබඳතාවන් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව ඔබ සතුව ඇත. කෙසේ වුව ද ඔබ මීට පෙර නොහඳුනන නමුත් ඉතා වැදගත් යැයි සැලකෙන පුද්ගලයන්/ කණ්ඩායම් අතර අන්තර් සබඳතා ගොඩනැගීම ඉතා වැදගත් ය. එමගින් බොහෝ අවස්ථා (opportunities) ඔබගේ ජීවිතයට උදා කර ගත හැකි ය. එහි දී ඔබ සතුව ඇති ප්‍රධාන ගුණාංග විය යුත්තේ විශ්වසනීයත්වය, ආකර්ෂණය, සන්නිවේදන හැකියාව, භාෂා දැනුම, සංකාසනය (appearance) යනාදිය වේ.

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමට වැදගත් වන කුසලතා පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - වාචික සන්නිවේදනය (භාෂා දැනුම හා සන්නිවේදන හැකියාව)
 - අවාචික සන්නිවේදනය (මුහුණේ හා ශරීරයේ ඉරියව්වලින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව, හැසිරීම් රටා, පුද්ගල සංඥා පිළිබඳ අවබෝධය)
 - ඇහුම්කන් දීම

මෙහි දී ඔබ විසින් තමන්ගේ දැස් සැම විට ම දේශකයා හෝ ප්‍රකාශකයා වෙත යොමු කර තබා ගැනීම වැදගත් ය. එමගින් ඔබ අවධානයෙන් යුතු ව ඇහුම්කන් දෙන බව තහවුරු වේ. මනස ඒකාග්‍රතාවකින් යුතු ව තබා ගැනීමෙන් තොරවුරු හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැකි ය.
 - සංසන්ධි කථිකාව (negotiation)

පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැගීමේ දී මෙය අත්‍යවශ්‍ය ය. අපගේ අදහස් සැම විට ම අන් අය සමග එකඟ නොවේ. එවැනි විටක දී සාකච්ඡා මගින් එලදායී තීරණයකට පැමිණීමට සිදු වේ. එහි දී සමහර විට දෙපාර්ශවයට ම තමන්ගේ මතවාද යම් කිසි ප්‍රමාණයකට ලිහිල් කිරීම සඳහා යම්කිසි කැප වීමක් (compromise) කළ යුතු වේ. එවිට අවසානයේ දී අප බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය පුද්ගල සබඳතාවලට හානි නොවන පරිදි ළඟා කර ගත හැකිය.

උදා: - ආයතනයක ප්‍රධානියා හා ඔබ අතර ඇති වන සාකච්ඡා
 - භාර්යාව හා ස්වාමී පුරුෂයා අතර ඇති වන මත ගැටුම්
 - ගැටලු විසඳීමට හා නිවැරදි තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව

ප්‍රබල අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගුණාංගයකි. යම් ගැටලුවක් පැන නගින හැම විටම එයට අභියෝගාත්මක ව මුහුණ දී නිවැරදි තීරණ වෙත යොමු විය යුතු ය. පුද්ගලයන් සතු ව ඇති සන්නිවේදන හැකියාව, භාෂා දැනුම, උචිත ලෙස පෙනී සිටීම, පෞරුෂය යන කරුණු මගින් අත්‍යයන් තමන්ගේ මතවාදයකට නතු කර ගැනීමත් එයට විශ්වාසනීය බවක් ලබා දීමත් තුළින් ගැටලු විසඳා පහසුවෙන් එලදායී තීරණවලට එළඹිය හැකි වේ.
 - ඉහත සඳහන් ගුණාංග හා කුසලතා ඔබ සතු නම් ඔබ විසින් ඒවා වඩාත් දියුණු කර අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මනාව වර්ධනය කර ගැනීමට ඒවා යොදා ගත යුතුයි. මෙහි දී තම සමීපතමයන් සමග මෙන් ම බාහිර සමාජයේ වෙසෙන පුද්ගලයන් සමග ද ඉතා යහපත් ලෙස පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැංවීම ඉතා වැදගත් වේ.
 - බාහිර සමාජය සමග පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් මතු කර ගන්න.
 - තමන් සතු කුසලතා හඳුනා ගැනීම හා වර්ධනය කර ගැනීම

උදා: ● සන්නිවේදන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට දැනුම පුළුල් කර ගැනීම

 - පෞරුෂ වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්, නායකත්ව පුහුණු වැඩමුළුවලට සහභාගී වීම
 - සමාජ ආචාර ධර්ම, ව්‍යාපාර ආචාර ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කර ගැනීම
 - විශ්වාසය හා ප්‍රියමනාප බව

සැම විට ම පුද්ගලයන් අතර විශ්වාසය ගොඩනැගීමට කටයුතු කළ යුතු ය. බොරුව, වංචාව මගින් අන් අය රවටා කටයුතු නොකළ යුතු ය. එමෙන් ම තීරණ ගැනීමේ දී ධන බලය, දේශපාලන බලය හෝ වෙනත් කරුණු පදනම් කර නොගත යුතු ය. එය පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. මෙය පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද පොදු වේ.

උදා: ● දෙමව්පියන් දරුවන්ට දක්වන ආදරය හා සැලකිල්ල මීට අමතර ව දුක සැප බෙදා ගනිමින් අන් අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ගොඩ නැගෙන බැඳීම ඉතා පුළුල් හා විශ්වසනීය වේ.

- නිවැරදි සන්නිවේදනය
තමන් විසින් භාවිත කරන ලබන වචන ඉරියව් සැම විට ම අන් අයට බලපෑමක් හෝ හානියක් වන අයුරින් භාවිත නොකළ යුතු අතර පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවය, සංස්කෘතිය, පරිසරය කැමති අකමැති දැ පිළිබඳ විමර්ශනයකින් යුතු ව කටයුතු කිරීමෙන් මෙය ඉටුකර ගත හැකි ය.

- පුද්ගල සාරධර්ම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
පුද්ගල චරිතාකම්, අගය කිරීම් පිළිබඳ ඔබ අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු වේ. එමගින් සබඳතා ගොඩ නැගීම පහසු වේ.

උදා: 1. දේශපාලනයට අකමැති පුද්ගලයන් සමග එම මාතෘකා කථා කිරීමෙන් වැළකීම
2. ආගම් පිළිබඳ, විවිධ සංස්කෘතීන් පිළිබඳ විවේචනය කිරීමෙන් වැළකීම

- කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම (team work)/ සාමූහික බව
මිතුරන් අතර මෙන් ම ආයතනයේ සේවකයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී සාමූහික අරමුණු කරා ළඟා වීමට මෙය ඉතා වැදගත් වේ. පුද්ගලයකු පරාජය කිරීමේ අරමුණින් හෝ කැපී පෙනීමේ අරමුණින් කටයුතු කිරීමෙන් වැළකී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

උදා: පාසලේ සිටින දරුවන් විභාගයකට පාඩම් කිරීමේ දී සාමූහික ව කටයුතු කරමින් දැනුම බෙදා ගනිමින් අරමුණ වෙත සැවොම එකට ළඟා වීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

- ගැටලු විසඳා ගැනීම
තමාගේ පුද්ගලික වාසි හෝ අභිමතාර්ථ ඉටු කර ගැනීමට කටයුතු නොකර අවංක ලෙස ගැටුම් නිරාකරණයට දායක වීම

උදා: පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර ඇති වන අමනාපයක්, ගැටුමක් විසඳීමට අපක්ෂපාතී ව අවංක ව ඊට දායක වීම

මූලික වදන්:

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා - Inter personal relationship
- සංසන්ධි කථිකාව - Negotiation
- ආචාර ධර්ම - Ethics
- සාමූහික බව - Team work

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- විඩියෝ පට, පුවත්පත් වාර්තා, කෙටි චිත්‍රපට

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හැඳින්වීම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම විස්තර කිරීම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම
- බාහිර සමාජය සමග පුද්ගල සබඳතා වර්ධනයේ දී සැලකිය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 1.4 : සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුනා ගනිමින් ඒවා නිසි ලෙස පිළිපැදීමේ කුසලතා ප්‍රගුණ කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- සමාජ ආචාර ධර්ම හඳුන්වයි.
- සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ කුසලතාව වර්ධනය කර ගන්නා අයුරු විස්තර කරයි.
- සමාජ ආචාර ධර්මවලට ගරු කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ආචාර ධර්ම පිළිබඳ ව පෙර දැනුම විමසමින් පාඩමට ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- විවිධ අවස්ථාවට අදාළ වන ආචාර ධර්ම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් ගොඩනගන්න. සමාජ ආචාර ධර්ම යනු සමාජය විසින් පිළිගනු ලබන හැසිරීම් රටාවන් ය. මෙම වටිනාකම් හා ආචාර ධර්ම සංස්කෘතිය, ආගම, සමාජ තත්ත්වය මත රටින් රටට ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට, ආයතනයෙන් ආයතනයට වෙනස් විය හැකි ය. ආචාර ධර්ම විවිධ වේ.

- උදා: 1. ව්‍යාපාර ආචාර ධර්ම - ගනුදෙනු කිරීමේ පාරදායක බව
 - තොරතුරුවල රහස්‍ය බව සුරැකීම
2. ආහාර ගැනීමේ ආචාර ධර්ම - තලු නොමරා ආහාර ගැනීම
 - වැඩිහිටියන්ට, කුඩා දරුවන්ට පළමු ව ආහාර පිළිගැන්වීම
3. සමාජ ආචාර ධර්ම - සංවාද ගොඩ නැගීමේ ආචාර ධර්ම
 - වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම

ආචාර ධර්ම පිළිබඳ විවිධ මානයන් ඔස්සේ දීර්ඝ ලෙස කථා කළ හැකි වුවත් මෙම පාඩමේ අරමුණ වනුයේ සමාජ ආචාර ධර්ම යටතේ ගැනෙන, “සංවාද ගොඩ නැගීමේ ආචාර ධර්ම” (conversation ethics) පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම පමණක් බවත් සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.

- අපේ රටේ සංස්කෘතියට අනුකූල ව තවත් පුද්ගලයකු සමග සංවාදයක් ගොඩ නැගිය යුත්තේ කෙසේ ද යන්න අධ්‍යයනය කිරීමෙන් මීට පෙර සාකච්ඡා කරන ලද සන්නිවේදනය හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කිරීමට ඉවහල් වන කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- සංවාද ගොඩනැගීම, විධිමත් හා අවිධිමත් ලෙස සිදු කළ හැකි බව පෙන්වා දෙමින් එම එක් එක් ක්‍රමය පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

- සංවාද ගොඩ නැගීමේ විධිමත් ක්‍රමය
 ආචාර කිරීම - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හෝ රැකියාවක නියුතු විටක දී ඔබට විවිධ තරාතිරමේ පුද්ගලයන් හමු විය හැකි ය. එවැනි පුද්ගලයන් සමග සබඳතා ගොඩනැගීමේ දී ඔබ විසින් පළමු ව ඔහුට හෝ ඇයට ආචාර කිරීම කළ යුතු ය. මෙහි දී ඔබට විවිධ ආකාරයේ ආමන්ත්‍රණයන් (salutation) එම අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස භාවිත කළ හැකි ය. ඉන් පසු ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ඔබ හඳුන්වා දීම ය.

උදා : මෙහි දී ශ්‍රී ලාංකික හා ඉන්දියානු සම්ප්‍රදායට අනුව, දැන් එකතු කොට ආයුබෝවන් කියනු ලබයි.

එසේ නොමැති නම්, බටහිර ක්‍රමයට අනුව අතට අත දීමෙන් ආචාර කරනු ලබයි.

මෙසේ ආචාර කිරීමේ දී ආගම හා සංස්කෘතිය ද සැලකිල්ලට ගැනීම සිදු කළ යුතු ය.

උදා: මුස්ලිම් කාන්තාවන්ට අතට අත දීම සුදුසු නොවේ. එය අදාළ සංස්කෘතික හා සමාජ තත්ත්ව මත වෙනස් වේ.

එමෙන් ම ආචාර කිරීමේ දී අසුන් ගෙන සිටි නම්, නැගිට සිට අනෙකාට ගෞරව දක්වමින් එය සිදු කළ යුතු ය.

● මූලික සංවාදය ගොඩ නැගීම

පුද්ගලයන් සමග සංවාද ගොඩනැගීමේ දී සෑම විට ම සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය. ඔවුන් විවිධ සංස්කෘතීන්, ආගම් හා සමාජ තත්ත්ව නියෝජනය කරන බැවින් සෑම විට ම ආරක්ෂිත හෝ පොදු මාතෘකා ඔස්සේ සංවාදය ගොඩනැගීම සුදුසු ය.

උදා: කාලගුණය/ වාහන තදබදය/ ක්‍රීඩා/ අත්දැකීම්/ පොත්පත්/ කලාව පහත මාතෘකා ඔස්සේ සංවාද ගොඩනැගීමෙන් වළකින්න.

උදා: දේශපාලනමය ගැටලු/ ආගමික ගැටලු/ අසහන විහිළු/ සෞඛ්‍ය/ ඖෂධ/ පෞද්ගලික ජීවිතයේ අනවශ්‍ය තොරතුරු

මෙම කරුණු පිළිපැදීමෙන් ඔබට යහපත් සංවාදයක් එකිනෙකා අතර ගොඩනගා ගෙන පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

● සමු ගැනීම

සමු ගැනීමේ දී ඔබ මුලින් කළ පරිදි ආචාර කිරීම කළ හැකි ය. එමෙන් ම ඔබ සතු ව මුද්‍රිත කාඩ්පත් තිබේ නම් එය හුවමාරු කර ගත හැකි ය. මෙය සංවාදය ඇරඹීමට පෙර ද කළ හැකි ය. සමු ගැනීම සිදු වන්නේ රාත්‍රියේ නම් “සුබ රාත්‍රියක්” ලෙස පැවසීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු වේ.

● සංවාද ගොඩනැගීමේ අවිධිමත් ක්‍රමය

● ආචාර කිරීම

විශේෂයෙන් ම මෙහි දී ඔබ ආචාර කිරීම සිදු කරන්නේ කලක් තිස්සේ හඳුනා පුද්ගලයන් සමග ය.

උදා: යහළුවන්/ඥාතීන්/අසල්වැසියන්/වැඩිහිටියන්/ආගමික නායකයින්

යහළුවන්ට ආචාර කිරීමේ දී විවිධ වූ ක්‍රම භාවිත කෙරෙයි. සමහරු අතට අත දී ඔවුන් පිළිගන්නා අතර සමහරු බදා වැළඳ ගැනීමෙන් ඔවුන් පිළිගනී. (විශේෂයෙන් ම බටහිර සංස්කෘතිය තුළ) නමුත් වැඩිහිටිවන්ට, ඥාතීන්ට, ආගමික නායකයින්ට ආමන්ත්‍රණය කිරීමේ දී ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව බොහෝ විට ආයුබෝවන් යනුවෙන් පවසා සංවාදයට පෙර වැඳ අවසර ලබා ගැනීම සිදු කරයි.

- සංවාදය ගොඩ නැගීම
යහළුවන් සමග සංවාදය ගොඩ නැගීමේ දී සැහැල්ලුවෙන් එය සිදු කිරීමට හැකියාව ඇත. නමුත් වැඩිහිටිත්/ඥානීන් සමග සංවාදය ගොඩනැගීමේ දී වචන භාවිතය පිළිබඳ ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු අතර ඔවුන්ට ගෞරවය දක්වමින් සෑම විටම සංවාදයේ යෙදිය යුතු ය.
- සමු ගැනීම
සංවාදය පටන් ගත් අයුරින් ම සමු ගන්නා විට දීත් එකිනෙකා ආචාර කර සමු ගත යුතු ය. වැඩිහිටිත්/ඥානීන්/ආගමික නායකයින්ගෙන් සමු ගැනීමේ දී වැද අවසර ගෙන ආශීර්වාද ලබා ගැනීම ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ වැදගත් ලක්ෂණයකි.

මූලික වදන්:

- සමාජ ආචාර ධර්ම - Social Ethics
- සංවාද ගොඩනැගීමේ ආචාර ධර්ම - Conversation Ethics
- විධිමත් හා අවිධිමත් ක්‍රම - Formal & informal methods

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- රූප රාමු, විඩියෝ පට, ශ්‍රව්‍ය මාධ්‍ය, කෙටි චිත්‍රපට

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- සමාජ ආචාර ධර්ම හැඳින්වීම
- සංවාද ගොඩනැගීමේ විධිමත් ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම
- සංවාද ගොඩනැගීමේ අවිධිමත් ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 1.5 : සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- අභියෝග හඳුන්වයි.
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට පෙනී සිටීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- සාර්ථක ලෙස සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ කුසලතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- පසු විපරම සඳහා සුදුසු ස්වයං ඇගයීමේ පත්‍රිකාවක් සකස් කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ජීවිතයේ මුහුණ දෙන අභියෝග ගැන සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් පාඩමට ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- අභියෝග පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

• අභියෝග හඳුන්වා දීම

අභියෝගයක් යනු අරමුණක් සාර්ථක ව ළඟා කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරන මනා මානසික හා කායික පුද්ගල හැකියාවන් පරීක්ෂාවට ලක් කරනු ලබන දෙයකි.

(කේම්බ්‍රිජ් ශබ්ද කෝෂ අර්ථ නිරූපණය)

ජීවිතය යනු අභියෝගවලින් පිරී ඇති දෙයකි. සෑම දෙනෙකු ම මුහුණ දෙන සෑම අභියෝගයකින් ම තමන්ට අවස්ථාවන් උදා කරයි. එනම් ජීවිතයේ ඉදිරි ගමනට රුකුලක් වේ. එම නිසා අභියෝගවලට අප ඉතා සතුටින් මුහුණ දිය යුතු ය. ඉන් පලා යාමට උත්සාහ නොදැරිය යුතුයි. සමහර අභියෝගයන් ඉතා පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි අතර, සමහර අභියෝගයන් පැමිණෙන්නේ අප නොදනුවත් ව ම ය. දැනුවත් ව පැමිණෙන අභියෝග සඳහා අප පෙර සුදානමකින් පසු විය යුතුයි. ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් වශයෙන් ඉදිරියේ දී මුහුණ දෙන ප්‍රධාන අභියෝග කිහිපයක් වනුයේ හොඳින් විභාග සමත් වීම, විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශයට සුදුසුකම් ලැබීම, සුදුසු රැකියාවක් ලබා ගැනීම හා යහපත් පවුල් ජීවිතයක් ගත කිරීම යනාදිය වේ. මේවා දැනුවත් ව පැමිණෙන අභියෝග වන බැවින් ඒවාට පෙර සුදානම් වීම කළ හැකි ය. ද්විතීයික හෝ තෘතීයික අධ්‍යාපනය අවසානයේ බොහෝ සිසුන්ට තිබෙන ප්‍රධානතම අභියෝගයක් වනුයේ සුදුසු රැකියාවක් ලබා ගැනීම වේ. ඒ සඳහා අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර, ඊට අවශ්‍ය කුසලතාවලින් සන්නද්ධ විය යුතු වේ. මනා සන්නිවේදන හැකියාව, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම හා අධ්‍යාපන සුදුසුකම් ඉන් කිහිපයකි.

- රැකියාවක් ලබා ගැනීමේ දී මුහුණ දෙන ප්‍රධාන අභියෝගයක් වනුයේ තරඟකාරී සම්මුඛ පරීක්ෂණවලට මුහුණ දී ඉන් ජය ගැනීම බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

සම්මුඛ පරීක්ෂණවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ප්‍රධාන ගුණාංග වනුයේ මනා සන්නිවේදන හැකියාව, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා උචිත ලෙස අවස්ථාවන්ට පෙනී සිටීම (සංකාසනය) යනාදිය වේ. මීට ඉහත පාඩම්වල දී මෙම කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ අතර ඉහත කී කුසලතාවන් තිබුණ ද, සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු රාශියක් වේ.

- ජීවිතයේ මුහුණ දෙන ප්‍රධාන අභියෝගයක් වන සම්මුඛ පරීක්ෂණවලට මුහුණ දී ඒවා ජය ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න.
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයක අරමුණු පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු කර දක්වන්න.
 - රැකියාවට සුදුසු හොඳ ම පුද්ගලයකු තෝරා ගැනීම
 මෙහි දී මූලික ව සලකනු ලබන්නේ අදාළ රැකියාව සාර්ථක ලෙස කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම, කුසලතා ආදියෙන් සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දෙන ඉල්ලුම්කරු (interviewer) ප්‍රවීණතාවක් ලබා තිබේ දැයි විමසා බැලීම වේ.
 - අයදුම්කරුවන්ගේ ස්වභාවය තීරණය කිරීම
 මෙහි දී ආයතනය විසින් අයදුම්කරුගේ බාහිර ස්වරූපය මෙන් ම අභ්‍යන්තර ගුණාංග (ආකල්ප/ වටිනාකම්) පිළිබඳ ව ද යම් තක්සේරුවකට ලක් කරනු ලබයි.
 උදා:
 - රැකියාවට සුදුසු ගුණාංග පිළිබඳ අවබෝධය
 - ප්‍රියමනාප බව, පෞරුෂය, ආකල්ප
 - සමහර රැකියාවන්වල දී පැය 8 ක වැඩ මුරයට සීමා නොවී වැඩ කිරීමට සිදු වේ. එවැනි විටක දී සේවකයින් රැකියාව වෙනුවෙන් කැප වීමෙන් කාලය ගැන නොසිතා වැඩ කළ යුතු වේ.
 - එමෙන් ම සමහර රැකියාවන් සඳහා කණ්ඩායම් වශයෙන් තීරණ ගැනීම, අන් අය සමග එකට එක් ව කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. එවැනි විටක පුද්ගල ආකල්ප වැදගත් වේ. සමහරු තනි ව ම වැඩ කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන අතර සමහරු කණ්ඩායමක් ලෙස සහයෝගී ව කටයුතු කිරීමට ප්‍රිය කරති.
 - අයදුම්කරුවන් ආයතනය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ද යන්න පිරික්සීම
 මෙහි දී විමසීමට ලක් කරනුයේ රැකියාවට අයදුම් කළ පුද්ගලයා ඒ පිළිබඳ සැබෑ උනන්දුවකින් අයදුම් කළේ ද නැද්ද යන වග වේ. සමහර පුද්ගලයෝ රැකියාවක් කර ආදායම් ඉපයීමේ අරමුණින් පමණක් ඊට අයදුම් කරති. එවැනි අයගෙන් ආයතනයට ලබා ගත හැකි ප්‍රතිලාභ ඉතා මද වේ. ආයතනයකට සැබෑ ලෙස වැදගත් වනුයේ රැකියාව හා ආයතනයේ ක්‍රියාදාමයන්, ප්‍රතිපත්ති, නීතිරීති, රෙගුලාසි, වටිනාකම්, ආයතනික සංස්කෘතිය යනාදියට ගරු කරන පුද්ගලයන් වේ.
 - අයදුම්කරුවන්ට ආයතනය පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ලබා දීම
 සම්මුඛ පරීක්ෂණයට පැමිණෙන අයදුම්කරුට ආයතනයේ ස්වභාවය, පරිසරය, එහි සේවකයන්, නිලධාරීන් පිළිබඳ ව නිරීක්ෂණය තුළින් අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය. එය ධනාත්මක ලෙස අයදුම්කරුගේ මනසේ තැන්පත් කිරීම තුළින් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිතේ ආයතනය පිළිබඳ යහපත් හැඟීම් ඇති කිරීමෙන් ඔහුට රැකියාව ලබා ගැනීමට හා ආයතනයට සේවය කිරීමට ඇති උනන්දුව වර්ධනය කළ හැකි ය.
 - රැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියේ සාධාරණ හා පාරදෘශ්‍ය බව පෙන්වීම
 රැකියාවට ඉල්ලුම් කර ඊට සුදුසුකම් සැපිරූ සියලු දෙනාට ම රැකියාව ලබා ගැනීමේ දී සමාන අවස්ථාවන් ඇති බවත්, එම ක්‍රියාවලියේ විනිවිදභාවය සහ අපක්ෂපාතී බව තහවුරු කිරීමටත් මෙය ඉතා වැදගත් වේ.

- සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමට සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - ආයතනය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම
සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීමට පෙර අයදුම්කරු ආයතනයේ පහත සඳහන් තොරතුරු පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වේ.
 - ආයතනයේ ඉතිහාසය
 - ආයතනයේ නිෂ්පාදනය කරන භාණ්ඩ හා සේවා පිළිබඳ තොරතුරු
 - ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය ඇතුළු ප්‍රධානීන් පිළිබඳ තොරතුරු
 - ආයතනයේ ප්‍රතිපත්ති හා නීතිරීති පිළිබඳ ව
 - ආයතනය ලබා ඇති සම්මාන හා සහතික පිළිබඳ තොරතුරු
 සම්මුඛ පරීක්ෂණය මෙහෙයවන සම්මුඛ පරීක්ෂණ මණ්ඩලය සම්මුඛ පරීක්ෂණවල දී ඉහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් ප්‍රශ්න ඇසීමේ ප්‍රවණතා පවතී. එම නිසා එම කරුණු පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ තුළින් ආයතනය පිළිබඳ ව ඔබ තුළ ඇති කැමැත්ත/උනන්දුව පැහැදිලි වන බැවින් එය සම්මුඛ පරීක්ෂණය ජය ගැනීමට හේතු වේ.
 - රැකියාව හා ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ දැනුම
අයදුම් කළ රැකියාවේ ස්වභාවය, කාර්යයන්, වගකීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් අයදුම්කරු තුළ තිබිය යුතු ය. එමෙන් ම රැකියාව සම්බන්ධ ක්ෂේත්‍රයේ නව ප්‍රවණතා පිළිබඳ ව දැනුවත් බවක් තිබිය යුතු ය.
උදා:
 - තාක්ෂණික පරිසරයේ ඇති වී තිබෙන වෙනස්කම්
 - ආර්ථික පරිසරයේ ඇති වී තිබෙන වෙනස්කම්
 - නීතිමය පරිසරයේ ඇති වී තිබෙන වෙනස්කම්
 මීට අමතර ව අයදුම්කරු දේශීය හා ජාත්‍යන්තර තොරතුරු පිළිබඳ යම් අවබෝධයකින් යුක්ත වීම ද සුදුසු වේ.
 - සම්මුඛ පරීක්ෂණයට රැගෙන යන දෑ නිවැරදි ව සකස් කිරීම
මෙය තීරණය කරනු ලබන්නේ අදාළ ආයතනය විසින් සම්මුඛ පරීක්ෂණයට පැමිණෙන ලෙස ඒවා ඇති ලිපියෙහි සඳහන් කරුණු මත ය. කෙසේ වුව ද සාමාන්‍යයෙන් ඕනෑම ආයතනයක සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී පහත දෑ අවශ්‍ය වේ.
 - උප්පැන්න සහතිකය
 - හැඳුනුම්පත
 - අධ්‍යාපන සහතික (ද්විතියික/තෘතියික)
 - ක්‍රීඩා හා බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වල සහතික
 - මීට පෙර සේවය කරන ලද ආයතනවල සේවා සහතික
 - වර්ත සහතික, පොලිස් සහතික, වෛද්‍ය සහතික (සමහර රැකියාවන් සඳහා පමණි.) (උදා: ආරක්ෂක සේවාවන්ට සම්බන්ධ රැකියා සඳහා)
 - ජීව දත්ත පත්‍රිකාවේ පිටපත් (curriculum vitae)
 - අනුමාන ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු සඳහා සූදානම් වීම
ආයතනයක සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට යාමට පෙර සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණකි. එහි දී අනුමාන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි ලෙස පිළිතුරු ගොනු කිරීම තුළින් සම්මුඛ පරීක්ෂණයේ දී මුහුණ

දීමට සිදුවන අපහසුතා අවම කරගත හැකි ය. අයදුම්කරුවන්ගෙන් සම්මුඛ පරීක්ෂණයේ දී බොහෝ විට අසනු ලබන ප්‍රශ්න කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- ඔබ දකින ආකාරයට ඔබගේ ඇති සුවිශේෂ හැකියා (strengths) සහ දුර්වලතාවන් (weaknesses) මොනවා ද?

සැ.යු. මෙහි දී ඔබ සතු ව කිසි ම දුර්වලතාවක් නොමැති බව නොකිය යුතු ය. එය සත්‍ය පිළිතුරක් නොවන බව ඉතා පහසුවෙන් පරීක්ෂණ මණ්ඩලයට වැටහේ. මෙහි දී ඔබ පවසන දුර්වලතාවන් තමන් ඉල්ලුම් කරන රැකියාවට අවාසියක් නොවී වාසියක් බව හැඟවිය යුතු ය.

උදා: ඔබ විකුණුම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී තනතුරට අයදුම් කළ අයකු නම් ඔබේ දුර්වලතාවක් ලෙස කාර්යාල අභ්‍යන්තරයට වී කරනු ලබන රැකියාවන්ට ඔබගේ ඇති අකමැත්ත කිව හැකි ය. එය දුර්වලතාවක් වුව ද ඔබ අයදුම් කළ විකුණුම් ප්‍රවර්ධන රැකියාවට එය වාසිදායක ය.

- ඔබ බලාපොරොත්තු වන වැටුප් පරිමාණය කුමක් ද?
මෙහි දී ඔබ ඉල්ලුම් කළ තනතුරට වර්තමානයේ දී අනෙකුත් අය ලබා දෙන වැටුප් පරිමාණය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා සිටීම වැදගත් වේ. ඔබ නුපුහුණු සේවකයෙක් ලෙස රැකියාවට අයදුම් කරයි නම් ඔබට ඉල්ලුම් කළ හැකි වැටුප අවම වේ.
- අප ඔබට රැකියාව ලබා දුනහොත් කවදා සිට රැකියාවට පැමිණිය හැකි ද? මෙහි දී රැකියාවට පැමිණිය හැකි ඉක්මන් දිනයක් ලබා දිය යුතු ය. ඉන් රැකියාව ලබා ගැනීමට හා සේවය කිරීමට ඔබේ ඇති කැමැත්ත ගම්‍ය වේ.
- මීට අමතර ව සැබෑ සිද්ධි සමුදායක් ඇසුරින් හෝ උපකල්පන මත ඔබගෙන් ප්‍රශ්න අසා අදාළ ක්ෂේත්‍රයේ හෝ විෂය පිළිබඳ දැනුම පරීක්ෂා කළ හැකි ය.

උදා: අලෙවි කළමනාකරුවකු ලෙස ඔබ ආයතනයේ සේවය කරන බවට උපකල්පනය කර, ආයතනයේ විකුණුම් ඉහළ නැංවීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග කවරේ ද යන්න විමසීම.

- සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී සාමාන්‍යයෙන් අසනු ලබන ප්‍රශ්න ප්‍රධාන වශයෙන් පහත ලෙස සඳහන් ආකාරයට වර්ග කළ හැකි ය.
 - විවෘත ප්‍රශ්න - මෙම ප්‍රශ්නවලට දිගු පිළිතුරු බලාපොරොත්තු වේ. සන්නිවේදන හැකියාව පිරික්සයි.
 - ආවෘත ප්‍රශ්න - කෙටි පිළිතුරු බලාපොරොත්තු වේ. උදා: ඔබ විවාහක ද?
 - රැකියාව පිළිබඳ දැනුම පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්න
 - වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්න

උදා: ඔබ අතිකාල සෙවයේ යෙදීමට කැමති ද? යන්න විමසීම

සැ.යු. ඉහත කී කරුණුවලට අමතර ව අයදුම්කරු විසින් තමන්ගේ ඇදුම් පැලඳුම්, හැසිරීම් රටා පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මේ පිළිබඳ ව මීට පෙර පාඩම්වල දී සාකච්ඡාවට ලක් කරන ඇත.

- සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඒරයාමය හැසිරීම් පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

කළ යුතු දෑ	නොකළ යුතු දෑ
<ul style="list-style-type: none"> සම්මුඛ පරීක්ෂණයට ගැලපෙන පරිදි සුදුසු ඇඳුමකින් සැරසී පැමිණීම උදා: කාන්තාවන් - සාරිය, ඔසරිය, ව්‍යහාර ඇඳුම (සාය හෝ කලිසම සමඟ අන්දිග හැට්ටය සහ පිට කබාය) පිරිමින් - දිගු කලිසම, අන්දිග කමිසය සමඟ ටයි පටිය. ඊට අමතර ව අවශ්‍ය නම් පිට කබාය (Blazer) ඇඳිය හැකි ය. 	<ul style="list-style-type: none"> * නොගැලපෙන ඇඳුම් ඇඳීමෙන් වැළකීම. උදා: ඩෙනිම් කලිසම, ටී ෂර්ට්, කෙටි සාය යනාදිය
<ul style="list-style-type: none"> * කකුල් එක පිට එක දමා වාඩි වීමෙන් වැළකීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * කථා කිරීමේ දී අත් දෙපැත්තට විසි කරමින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම
<ul style="list-style-type: none"> * අසුනේ කෙළින් වාඩි වීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * අසුනේ දිගා වී හෝ කොණට වන්න අසුන් ගැනීම
<ul style="list-style-type: none"> * පරීක්ෂණ මණ්ඩලයට ඇසෙන පරිදි ශබ්දය පාලනය කරමින් කතා කිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * උස් හඬින් කථා කිරීම
<ul style="list-style-type: none"> * අත් බැග හෝ වෙනත් ගමන් මලු අසුන අසලින් තබා ගැනීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * මේසය මත අත් බැග තැබීම
<ul style="list-style-type: none"> * සාමාන්‍ය දැනුම හා ඵ්දිනෙදා රට තුළ, ලෝකය තුළ සිදු වන දෑ පිළිබඳ යම් අවබෝධයකින් යුතු ව සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * තමන් සතු ලේන්සු, යතුරු යනාදිය භාවිත කරමින් අනවශ්‍ය ලෙස පරීක්ෂණ මණ්ඩලය ඉදිරියේ හැසිරීම.
<ul style="list-style-type: none"> * ආයතනය හා රැකියාව පිළිබඳ ව හොඳින් හදාරා පැමිණීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * සමහර විටක දී අයදුම්කරුට බීමට හෝ සිසිල් පැන් සමහර සම්මුඛ පරීක්ෂණවල දී ලබා දේ. එවිට එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
<ul style="list-style-type: none"> * හොඳින් ඇහුම්කන් දී, බාධා කිරීමකින් තොරව ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම. බියකින්, වකිතයකින් තොරව සැහැල්ලුවෙන් පිළිතුරු සැපයීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * චුවින්ගම් හෝ වෙනත් දෑ සැපයීම
<ul style="list-style-type: none"> * සම්මුඛ පරීක්ෂණය අවසන දී ඔබට අසා දෑ ගත යුතු වෙනත් කරුණු තිබේ නම් අසා දෑ ගැනීම. 	<ul style="list-style-type: none"> * සම්මුඛ පරීක්ෂණ මණ්ඩලය සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස විවාද කිරීම.

- සම්මුඛ පරීක්ෂණයෙන් අනතුරු ව පසු විපරමක් කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- පසු විපරම
 - මෙහි දී අප සලකා බැලිය යුත්තේ සම්මුඛ පරීක්ෂණය අවසන දී අප විසින් කළ යුතු දෑ පිළිබඳව ය.
 - සම්මුඛ පරීක්ෂණය අවසන් වූ පසු සම්මුඛ පරීක්ෂක මණ්ඩලයට ස්තූති කර විද්‍යුත් තැපෑලෙන් හෝ සාමාන්‍ය තැපෑලෙන් ලිපියක් යැවිය හැකි ය.

- ඔබට රැකියාව නොලැබුණේ නම් එසේ වීමට හේතු ඔබට ලිඛිත ව හෝ වාචික ව ඔවුන්ගෙන් විමසිය හැකි ය. එමගින් ඊළඟ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට පෙර ඔබගේ අඩු පාඩු සකසා ගත හැකි වේ.

මූලික වදන්:

- අභියෝග - Challenges
- සම්මුඛ පරීක්ෂණය - Interview
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දෙන අයදුම්කරු - Interviewer

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- විචියෝ පට, කෙටි චිත්‍රපට, ඡායාරූප

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- අභියෝග නිර්වචනය කිරීම
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයක අරමුණු විස්තර කිරීම
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීමට සැලසුම් කිරීම
- සම්මුඛ පරීක්ෂණයට මුහුණ දීමේ දී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දෑ සිසුන්ට රඟ දැක්වීමට අවස්ථාව සැලසීම

නිපුණතාව 2.0 : යෝග්‍ය තාක්ෂණික ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් ගුණාත්මක ලෙස ආහාර පරිරක්ෂණය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක විමර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- ආහාර නරක්වීම හඳුන්වයි.
- ආහාර නරක් වීමේ අනිසි විපාක විස්තර කරයි.
- ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නරක් වූ ආහාර නිදර්ශක කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර 'ආහාර නරක් වීම' හඳුනා ගැනීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
ආහාර ජෛව, රසායනික සහ භෞතික ව වෙනස් වීම නිසා මිනිසාට පරිභෝජනයට ගත නොහැකි තත්ත්වයට පත් වීම ආහාර නරක් වීමයි. ආහාර නරක් වීමේ දී ආහාරයේ රසය, සුවඳ, පැහැය, වයනය යන ගුණාංග වෙනස් වීම නිසා, ඒවා ආහාරයට ගත නොහැකි තත්ත්වයට පත් වේ.
- ආහාර නරක් වීමේ අනිසි විපාක පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාර ආසාදනය
අප ගන්නා ආහාරත් සමඟ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ශරීරයට ඇතුළු වීම නිසා රෝග හට ගැනීම ආහාර ආසාදනයයි. මස්, බිත්තර වැනි ආහාර සමඟ සැල්මොනෙල්ලා (*Salmonella*) බැක්ටීරියා විශේෂ ශරීර ගත වීමෙන් සැල්මොනෙල්ලෝසිස් රෝගය හට ගනියි. විබියෝ කොලෙරා (*Vibrio Cholerae*) විශේෂය ශරීර ගත වීමෙන් කොලෙරාව සෑදේ.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා වන රසායනික වෙනස්කම් නිසා ආහාරවල වර්ණය වෙනස් වීම
උදා: නරක් වූ බිත්තර කළු පැහැ ගැනීම
 - ආහාරවල රසය, පෙනුම, වර්ණය, ගන්ධය වෙනස් වීම නිසා පරිභෝජනයට ගත නොහැකි වීම
උදා: කිරි සහිත ආහාරවල ඇඹුල් රස ඇති වීම
බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම නිසා ආහාර නානුමය තත්ත්වයට පත් වීම
 - ආහාර විෂ වීම
ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය වීම නිසා විෂ සහිත පරිවෘත්තීය ඵල අඩංගු ආහාර, ආහාරයට . ek Suk ampk h j uk h j ek sf r da ; ; a pa we s f o' *Clostridium botulinum* බැක්ටීරියාව ආහාර මත වර්ධනය වීමෙන් ආහාරයට විෂ එකතු වේ.
- නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි පහත සඳහන් වෙනස්කම් පිළිබඳ කරුණු සෙවීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න.
 - වර්ණය වෙනස් වීම
 - නානුමය ගතිය හෝ ඇලෙන සුලු බව
 - ගන්ධය වෙනස් වීම
 - බාහිර පෙනුම වෙනස් වීම - වයනය
 - රසය වෙනස් වීම - මුඩු රස, ඇඹුල් රස
 - pH අගය වෙනස් වීම
- ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - ජෛවීය සාධක
 - භෞතික සාධක

- රසායනික සාධක
- ආහාර නරක් වීමට බලපාන ජෛවීය සාධක පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය වන පරිදි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ආහාර නරක් වීමට මහා ජීවීන් මෙන් ම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ද හේතුවේ.
 - මහා ජීවීන් - කෘමීන්, කෘන්තකයන්, කුරුල්ලන්
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් - බැක්ටීරියා දිලීරය, වෙනත් දිලීර
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි ආහාරයේ ඇති අභ්‍යන්තර තත්ත්ව මෙන් ම බාහිර තත්ත්ව ද බලපායි.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධක
 - pH අගය
 - තෙතමනය
 - ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය
 - පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බලපාන බාහිර සාධක
 - ආහාරය ගබඩා කර තබන උෂ්ණත්වය
 - වායුගෝලීය ඔක්සිජන්
 - සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව RH
- විවිධ ආහාරවල pH අගයයන් පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

උදා: pH අගය 3.7 ට පහළ (ඉහළ ආම්ලික) - අච්චාරු, දොඩම්

pH අගය 3.7-4.5 (ආම්ලික) - තක්කාලි, අඹ

pH අගය 4.5-5 (මධ්‍ය ආම්ලික) - සුප්, එළවළු මිශ්‍රණ

pH අගය 5 හෝ ඉහළ (පහළ ආම්ලික) - මස්, කිරි
- එක් එක් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට පහසුවෙන් වර්ධනය විය හැකි pH අගයයන්

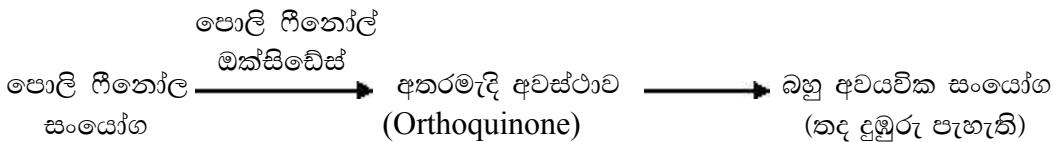
උදා: *Escherichia coli* - pH 4.4-9.0

දිලීර - pH 0.5-11
- ආහාරවල අන්තර්ගත ජලය පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.

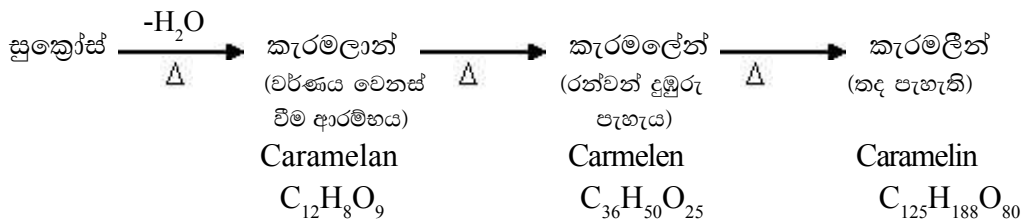
ආහාරයේ ජලය පවතින ආකාර දෙකකි.

 - ආහාරය සමඟ තදින් බැඳී ඇති ජලය
 - ආහාර සමඟ ලිහිල් ව බැඳී ඇති ජලය
- ආහාරයේ අඩංගු ජලය ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාරයේ ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - නැවුම් ආහාර තුළ ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය පහළ නිසා ආහාරයට බාහිර පරිසරයෙන් ඔක්සිජන් විසරණය වීම වැළකේ. කල් යත්ම මෙම ආරක්ෂක යාන්ත්‍රණය බිඳ වැටීම නිසා ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය ඉහළ යාමෙන් ආහාරය තුළට ඔක්සිජන් විසරණය වන ම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ද වේගයෙන් ඇතුළු වී ආහාරය නරක් වේ.
- ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට අවශ්‍ය පෝෂක වර්ගය අනුව ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් වේ. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ඉක්මනින් නරක් වේ.

- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි භෞතික සාධකවල බලපෑම පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තොරතුරු සෙවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - නුසුදුසු හැසිරවීම
 - නුසුදුසු ප්‍රවාහන ක්‍රම
 - නුසුදුසු ඇසුරුම් ක්‍රම
 - දුර්වල අස්වනු නෙළීමේ ක්‍රම
 - දුර්වල ගබඩා තත්ත්ව
 - අසම්පූර්ණ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලි
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි ආහාරය තුළ සිදු වන ජෛව රසායනික ක්‍රියාවල බලපෑම පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - දුඹුරු වීමේ ප්‍රතික්‍රියාව
 - මේද මුදු වීම
 - පැසීම
- දුඹුරු වීමේ ප්‍රතික්‍රියා පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්චා කරන්න. ආහාර දුඹුරු වීම ආකාර දෙකකට සිදු විය හැකි ය.
 - එන්සයිමීය දුඹුරු වීම (කහට පිපීම)
 - එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු වීම
- එන්සයිමීය දුඹුරු වීම ආහාරයේ ඇති පොලිෆිනෝල් සංයෝග ඔක්සිකරණය වීම නිසා සිදු වේ.



- ඇපල්, අළු කෙසෙල් හා අර්තාපල්වල කහට පිපීම එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැ වීමයි.
- එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු පැහැවීමේ දී එන්සයිමීය නොවන ප්‍රතික්‍රියාවකින් ආහාර දුඹුරු පැහැ වේ.
 - එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු පැහැවීමේ ආකාර දෙකකි.
 - මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව (maillard Reaction)
 - කැරමලිකරණය (caramalization)
- මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාවේ දී එන්සයිමීය මැදිහත් වීමකින් තොර ව ආහාරයේ අඩංගු ඔක්සිහාරක සීනි හා නිදහස් ඇමයිනෝ කාණ්ඩ තාපය හමුවේ ප්‍රතික්‍රියා කරයි. ප්‍රතික්‍රියාවෙන් සෑදෙන අවසාන ඵලය දුඹුරු පැහැ වේ. මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව නිසා ආහාර දුඹුරු පැහැති වන්නේ මෙම දුඹුරු පැහැති සංයෝග හේතුවෙන් ය.
 - මාළු පාන්, ජේස්ට්‍රි මතුපිට බිත්තර සාරු ආලේප කර පිළිස්සීමෙන් ඒවා රත්වන දුඹුරු පැහැ වන්නේ එබැවිනි.
- සුක්‍රෝස්, ආම්ලික හෝ විජලන තත්ත්ව ඇති විට ඉහළ උෂ්ණත්වය හමුවේ ප්‍රතික්‍රියා මාලාවකට ලක් වී තද දුඹුරු පැහැවීම කැරමලිකරණයයි.
- කැරමලිකරණ ක්‍රියාවලිය, සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.



- මුඩු වීම (rancidity) දැකිය හැකි අවස්ථා පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසමින් මේද මුඩු වීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
 - විවිධ ප්‍රතික්‍රියා නිසා තෙල් හා මේද සහිත ආහාර රසායනික ව පරිහානියට පත් වී අප්‍රසන්න රසයක් හා ගන්ධයක් ඇති වීම මේද මුඩු වීමයි.
- මුඩු වීමට බලපාන හේතු
 - ඔක්සිකරණය නිසා මුඩු වීම - Oxidation Rancidity
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා මුඩු වීම - Microbial Rancidity
 - ජල විච්ඡේදන නිසා මුඩු වීම - Hydrolytic Rancidity
- ඔක්සිකරණය ආකාර දෙකකින් සිදු වේ. එනම් ස්වයං ඔක්සිකරණය සහ එන්සයිමීය ඔක්සිකරණයයි.
- ස්වයං ඔක්සිකරණයේ දී සිදු වන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - බොහෝ ලිපිඩ සහිත ආහාර ඔක්සිජන්වලට හෝ ආලෝකයට නිරාවරණය වීම නිසා විභේදනයට ලක් වී වෙනත් සංයෝග සෑදීම ස්වයං ඔක්සිකරණයයි.
- එන්සයිමීය ඔක්සිකරණය සිදු වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ජලය හා ලිපිඩ අතර ප්‍රතික්‍රියාව ශාක තෙල්වල හා මේදවල පවතින එන්සයිම මගින් උත්ප්‍රේරණය වී වෙනත් සංයෝග සෑදීමෙන් මුඩු වීම ය.
- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ද ආහාර මුඩු වීමකට ලක්වේ.
- වාතය නොමැති නමුත් ජලය සහිත අවස්ථාවල දී සිදු වන මුඩු වීමේ ක්‍රියාවලිය ජල විච්ඡේදන මුඩු වීම ලෙස හඳුන්වන බව සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
- මුඩු වීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන සාධක පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - උෂ්ණත්වය
 - කාලය
 - ආලෝකය
 - ජලය
 - උත්තේජක

මූලික වදන්:

- ආහාර නරක් වීම - Food Spoilage
- ඔක්සිකරණ/ඔක්සිහරණ විභවය - Oxidation Reduction Potential
- දුඹුරු පැහැ වීමේ ප්‍රතික්‍රියා - Browning Reaction
- මුඩු වීම - Rancidity
- මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව - Millard Reaction
- කැරමලීකරණය - Caramalization
- ස්වයං ඔක්සිකරණය - Auto Oxidation
- එන්සයිමීය ඔක්සිකරණය - Enzymatic Oxidation

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.

- ආහාර නරක් වීම හැඳින්වීම
- ආහාර නරක් වීමේ අනිසි විපාක විස්තර කිරීම
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි ජෛවීය සාධකවල බලපෑම පැහැදිලි කිරීම
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි භෞතික සාධකවල බලපෑම පැහැදිලි කිරීම
- ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි ආහාරය තුළ සිදු වන ජෛව රසායනික ක්‍රියාවල බලපෑම විස්තර කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 2.2 : සුදුසු පරිරක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර පරිරක්ෂණයේ නියැලේ.

කාලච්ඡේද ගණන : 16

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ආහාර පරිරක්ෂණය හඳුන්වයි.
 - ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම විස්තර කරයි.
 - ආහාර පරිරක්ෂණයට යොදා ගන්නා ක්‍රම විස්තර කරයි.
 - විවිධ ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යෝග්‍ය පරිරක්ෂණ ක්‍රම යෝජනා කරයි.
 - ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බලයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නැවුම් ආහාරයක් හා එම ආහාර වර්ගයෙන් සැකසූ පරිරක්ෂිත ආහාරයක් සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කර පරිරක්ෂිත ආහාරයේ ජීව කාලය වැඩි වීමට හේතු විමසමින් පාඩමට පිවිසෙන්න. (නැවුම් කිරි හා මුදුවන ලද කිරි හෝ චීස් වැනි)
- ආහාර පරිරක්ෂණය හැඳින් වීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.
 - ආහාරයක පෝෂණ ගුණය, වයනය, රසය හා පෙනුම ආදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ හැකිතාක් නොවෙනස් ව පවත්වා ගනිමින් ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක කෘත්‍රීම ව පාලනය කර නාස්තිය වළක්වා ආහාර කල් තබා ගැනීමේ හා හැසිර වීමේ ක්‍රියාවලිය ආහාර පරිරක්ෂණය වේ.
- ආහාර පරිරක්ෂණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව පහත දැක්වෙන කරුණු අනාවරණය වන පරිදි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාරයේ ජීව කාලය වැඩි කිරීම
 - ආහාරය නරක් වීම වැළැක්වීම
 - ආහාරයේ සුලබතාව ඉහළ නැංවීම
 - ආහාර ද්‍රව්‍යවල අතිරික්තය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට සැලැස්වීම
- ආහාර පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පිළිබඳ සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය නිෂේධනය කිරීම
 - රසායනික ප්‍රතික්‍රියා නිෂේධනය කිරීම
 - කෘමි හානි වැළැක්වීම
 - එන්සයිම අක්‍රිය කිරීම
 - භෞතික හානි අවම කිරීම
- ආහාර පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පාදක කර ගනිමින් විවිධ ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රියාත්මක වන බව සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
 - ආහාර පරිරක්ෂණයේ ක්‍රම භෞතික, රසායනික හා ජෛව රසායනික ලෙස කොටස් තුනකි.
- ආහාර පරිරක්ෂණයේ භෞතික ක්‍රම නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - ඉහළ උෂ්ණත්වය යටතේ පරිරක්ෂණය - තාප ප්‍රතිකාරය (High temperature preservation)
 - අඩු උෂ්ණත්ව යටතේ පරිරක්ෂණය - ශීත කිරීම (Low temperature preservation)
 - ජල ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම (වියළීම)
 - විකිරණවලට බඳුන් කිරීම - ප්‍රවීකිරණය කිරීම
 - නවීකෘත පාලිත තත්ත්ව යටතේ පරිරක්ෂණය
- භෞතික ක්‍රමයක් වන තාප ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය වන පරිදි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- තාප ප්‍රතිකාරයේ දී උෂ්ණත්වය වැඩි කිරීම මගින් අදාළ අරමුණු සාක්ෂාත් කරගනු පිණිස උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රමලේඛ නම් කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.
 - පැස්ටරීකරණය
 - ජීවානුහරණය
 - බ්ලාන්චිකරණය
 - උපරිතාප ක්‍රමය (UHT)
 - පිසීම/ උණු කිරීම
- පැස්ටරීකරණය පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මෙහි මූලික අරමුණු ආහාරගේ ඇති ව්‍යාධි ජනකයන් මෙන් ම ඇතැම් එන්සයිම ද නිෂේධනය කිරීමයි
 - මෙහි දී ව්‍යාධි ජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් (මයිකො බැක්ටීරියා, බෘෂෙල්ලා, සැල්මොනෙල්ලා බැක්ටීරියා) විනාශ වුව ද සමහර බැක්ටීරියා බිජාණු විනාශ නොවේ.
- පැස්ටරීකරණයේ දී භාවිත කරන මූලික ක්‍රමවේද දෙක පිළිබඳ ව තොරතුරු සෙවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - ඉහළ උෂ්ණත්ව කෙටි කාලය (HTST - High Temperature Short Time)
මෙම ක්‍රමයේ දී ආහාර 72 °C පමණ උෂ්ණත්වයේ තත්පර 15 ක් තබා 10 °C තෙක් සිසිල් කර ශීතකරණයක ගබඩා කර තබයි.
 - පහළ උෂ්ණත්ව දිගු කාලය (LTLT - Low Temperature Long Time)
මෙම ක්‍රමයේ දී ආහාර 63 °C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 30 ක් තබා 10 °C තෙක් සිසිල් කර ශීතකරණයක ගබඩා කර තබයි.
- මෙම ක්‍රම මගින් පැස්ටරීකෘත ආහාර ශීතකරණය තුළ 10°C ට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කළ යුතු බවත් කාමර උෂ්ණත්වයේ දී පැස්ටරීකරණය කරණ ලද ආහාර තරක් වන බවත් සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
- පැස්ටරීකරණය කරනු ලබන ආහාර වර්ග නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - කිරි, බත්තර නිෂ්පාදන, මදාසාර නොවන හා අඩු මදාසාර ප්‍රමාණ අඩංගු බීම වර්ග
- ආහාර ජීවානුහරණය පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය වන පරිදි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මෙහි දී පැස්ටරීකරණයට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයකට ආහාර පත් කිරීම
 - ආහාර තරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන් ම ඔවුන්ගේ බිජාණු ද මෙහි දී විනාශ වීම
- ආහාර ජීවානුහරණය කිරීමේ ක්‍රමවේදය
 - 121°C, 15-20 min, 15 psi පීඩනයක් යටතේ ජීවානුහරණය කිරීම
- ආහාර ජීවානුහරණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ඉහළ උෂ්ණත්වයට ආහාර භාජනය කිරීම නිසා ආහාරයේ අන්තර්ගත වාෂ්පශීලී සල්ෆර් සංයෝග, පිසුණු ස්වාද (flavour) ආහාරයට එක් වීම
 - එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු පැහැ වීමේ ප්‍රතික්‍රියා මගින් ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
 - ආහාරයේ අඩංගු තාප සංවේදී පෝෂක සංඝටක විනාශ වීම
- ජීවානුහරණය සිදු කරන ආහාරවලට උදාහරණ දැක්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - කිරි, පලතුරු යුෂ, ටින් කළ ආහාර
- බ්ලාන්චිකරණය (සුබ්‍රිකරණය) පිළිබඳ හැඳින්වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - මෙය එළවළු වියළීම, ටින් කිරීම, අධි ශීත කිරීම ආදී පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී පූර්ව ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිත කරයි.
- බ්ලාන්චිකරණය සිදු කරන ආකාර කිහිපයකි.

- උණු ජලයේ (100°C උෂ්ණත්වයට මදක් පහළ) අදාළ ආහාර වර්ගය අනුව මිනිත්තු දෙකක් ගිල්වීම (ආහාරය අනුව කාලය වෙනස් වේ.)
- ආහාරය ජල වාෂ්පයට (හුමාලයට) විනාඩි කිහිපයක් නිරාවරණය කිරීම
- මයික්‍රොවේව් උදුනක විනාඩියක් පමණ තැබීම
- බ්ලාන්චිකරණයෙන් පසු ආහාරය ශීත ජලයේ ගිල්විය යුතු ය.
- බ්ලාන්චිකරණයේ වැදගත්කම් පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාරයේ එන්සයිම අක්‍රිය වීම
 - ආහාරයේ මතුපිට පෘෂ්ටයේ ඇති ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පාලනය වීම
 - ආහාරයේ වර්ණය නොවෙනස් ව පවත්වා ගැනීම
 - අමිහිරි රසට හා සුවඳට හේතු වන ආහාරයේ අඩංගු රසායනික සංයෝග ඉවත් වීම
 - ආහාරයේ පරිමාව අඩු වීම නිසා ඇසිරීම පහසු වීම
- උපරි තාප ක්‍රමය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරය 130-150 °C උෂ්ණත්වයක තත්පර කිහිපයක් තැබීම
- උපරි තාප ක්‍රමයේ වාසි
 - ආහාරය අධික උෂ්ණත්වයකට දිගු කාලයක් නිරාවරණය වීම මගින් ඇති වන හානි වැළකීම
 - ආහාරය වැඩි කලක් සුරක්ෂිත ව තැබිය හැකි වීම
- වෙළෙඳ පොළේ ඇති දියරමය නැවුම් කිරි පෙට්ටි උපරි තාප ක්‍රමයෙන් පරිරක්ෂණය කළ ආහාරයක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- පිසීම/ උණු කිරීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය සිදු වන ආකාරය පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ආහාර ටින් කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු සෙවීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.
 - ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමේ අරමුණින් සංවෘත භාජනයක ඇති ආහාරයක් සඳහා තාප ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ටින් කිරීමයි.
- ටින් කිරීම මගින් පරිරක්ෂණය කරන ආහාරවලට උදාහරණ දැක්වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
 - පලතුරු, මස්, මාළු
- භෞතික පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් ලෙස අඩු උෂ්ණත්ව පරිරක්ෂණය (ශීත කිරීම) පිළිබඳ ව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.

ශීත ක්‍රියාවලි ආකාර කිහිපයකි

 - ශීතනය
 - අධි ශීතනය
 - ශීත වියලනය
- ශීතනය පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය වන පරිදි සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මෙහි දී ආහාරයේ ඇති ලිහිල් ව බැඳී ඇති ජලයේ (සවල ජලය) ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.
 - ආහාරය අවට පරිසරයේ උෂ්ණත්වය 5 °C ට වඩා අඩු අගයක පවත්වා ගනී.
 - මෙහි දී ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා සම්පූර්ණයෙන් නිෂේධනය නොවන අතර එන්සයිම අක්‍රිය වීම ද සම්පූර්ණයෙන් සිදු නොවේ. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සෙමෙන් වැඩෙන නිසා ආහාර නරක් වීමේ හැකියාව ඇත.
 - කෙටි කාලීන ව ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමට මෙම ක්‍රමය වැදගත් වේ.
- ශීතනය මගින් පරිරක්ෂණය කරන ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
 - කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, බිත්තර, පලතුරු, එළවළු, බීම වර්ග

- අධිශීතනය මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ සාකච්චාවක් ගොඩනැගීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- අධිශීතනයේ ආකාර දෙකකි.
 - කඩිනම් අධිශීතනය
 - සෙමින් සිදු වන අධිශීතනය
- අධිශීතන ආකාර දෙක අතර වෙනස්කම් දැක්වීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - සෙමෙන් සිදු වන අධිශීතනයේ දී ආහාරය තුළ විශාල අයිස් කැට ඇති වන අතර ආහාරයේ අන්තර්ගත සමහර ද්‍රව්‍ය පිටතට කාන්දු වේ.
උදා: විටමින් B සංකීර්ණය
 - කඩිනම් අධිශීතනයේ දී එසේ සිදු නොවේ.
- අධිශීතනයේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව තොරතුරු සෙවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - උෂ්ණත්වය ඉතා අඩු නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට වර්ධනය විය නොහැකි වීම
 - ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් සුරක්ෂිත වීම
 - -73°C උෂ්ණත්වයේ දී ද එන්සයිම සක්‍රිය ව පැවතීම
 - මේද ඔක්සිකරණය අවම නිසා මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් සුරක්ෂිත වීම
- ආහාරයේ ජල ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම මගින් ආහාරය පරිරක්ෂණය කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්චාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාරයේ සක්‍රිය ජලය අවම කිරීම මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් (බැක්ටීරියා හා දිලීර) වර්ධනයට අවශ්‍ය ලබා ගත හැකි ජලය ආහාරයෙන් ඉවත් වීම නිසා ආහාර පරිරක්ෂණය වේ.
- ආහාරයේ ජල ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරන ක්‍රම නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - යාන්ත්‍රික වියළීම
 - සූර්ය වියළීම
 - ශීත වියළීම
 - ආසුනි වියළීම
- වියළීමේ ශීඝ්‍රතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - ආහාරයේ භෞතික, රසායනික ගුණ
 - ආහාරයේ පවතින ජල ප්‍රමාණය
 - වියළනු ලබන පරිසරයේ භෞතික ගුණාංග උදා: වාතයේ උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව, සුළඟේ වේගය
 - වියළනයේ තාප පරිවහන කාර්යක්ෂමතාව
- යාන්ත්‍රික වියළීම පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
 - යාන්ත්‍රික වියළීම මගින් ආහාරයේ සක්‍රිය ජලය අඩු කරන බව
 - යාන්ත්‍රික වියළීම සඳහා යොදා ගනු ලබන උපකරණවල රූපසටහන් පෙන්වා ඒවා නම් කිරීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - කැබනට්ටු වියළනය, උමං වියළනය, බින් වියළනය, බෙර වියළනය, රික්තක වියළනය, විසිරි වියළනය,
- කැබනට්ටු වියළනය හා උමං වියළනය මගින් ආහාර වියළීම සිදු කරන ආකාරය සිසුන්ට විස්තර කරන්න.
 - කැබනට්ටු වියළනය හා උමං වියළනය අඩු තෙතමනයක් සහිත ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහා ඉතා උචිත අතර එහි දී ආහාරය තුළින් වායුධාරා ගමන් කරයි.
- රික්තක වියළනය භාවිතය පිළිබඳ ව සිසුන්ට කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - අඩු උෂ්ණත්ව හා අඩු පීඩන තත්ත්ව යටතේ සිදු කිරීම

- ආහාරයේ රසායනික සංයුතිය හා බාහිර ස්වභාවයට තද හානි සිදු නොකරමින් ජලය පිට කිරීම
- බෙර වියළනය මගින් ආහාර වියළීම සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මෙහි දී ද්‍රව ආහාර පමණක් භාවිත කිරීම
 - භ්‍රමණය වන බෙරයක් වැනි සිලින්ඩරාකාර උපකරණයක් තුළින් හුමාලය ගමන් කිරීමට සැලැස්වීම
 - මෙම උපකරණයේ මතුපිට එකිනෙකට සමීප පතුරු ලෙස සකස් කර ඇති අතර ද්‍රවමය ආහාරය මෙම පතුරු මතට වැටීමට සැලැස්වීම
 - උපකරණය භ්‍රමණය වන විට උපකරණය තුළින් හුමාලය ගමන් කර, ආහාරයේ ජලය ඉවත් වී, වියළි සන තත්ත්වයට පත් වීම
- විසිර වියළනයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ද්‍රවමය ආහාර වියළීමේ දී පමණක් භාවිත වේ.
 - උදා නැවුම් කිරිවලින් කිරිපිටි නිපදවීමේ දී
 - ඉතා උණුසුම් වායුධාරා උපකරණය තුළින් ගමන් කිරීම
 - උපකරණයේ ඉහළ කොටසේ ඇති Atomizer නම් ඉතා සියුම් බිඳිති සාදන කොටස වෙත ද්‍රව ආහාරය යොමු කිරීම
 - මෙම කොටස මිනිත්තුවකට වට 18,000-30,000 අතර වේගයෙන් භ්‍රමණය වෙමින් එම ද්‍රව්‍ය ඉතා සියුම් බිඳිති තත්ත්වයට පත් කර සිලින්ඩරාකාර කොටසට ඒවා මුදා හැරීම
 - එම සියුම් බිඳිති මුදා හැරෙන පරිසරය අධික උණුසුම් වාතයෙන් පිරී ඇත
 - මේ නිසා මේ සියුම් ද්‍රව බිංදුවල අන්තර්ගත ජලය ඉතා ඉක්මනින් ඉවත් වී, සන අංශු බවට පත් වී යන්ත්‍රයේ පහළ කොටසේ තැන්පත් වීම
- සුර්යතාපය මගින් වියළීම සිදු කරන ක්‍රම නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - සාමාන්‍ය සුර්යාලෝකයේ වියළීම
 - නවීකෘත තත්ත්ව යටතේ සුර්යාලෝකයේ වියළීම
- සාමාන්‍ය සුර්යාලෝකයේ වියළීම පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - මෙහි දී ගෝනි, පැදුරු, කළාල මත ආහාර අතුරා වියළයි.
- සාමාන්‍ය සුර්යාලෝකයෙන් වියළීමේ අවාසි පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - දවසේ සෑම අවස්ථාවක ම සුර්ය කදම්බවල උෂ්ණත්වය ඒකාකාර නොවීම
 - විවිධ බාහිර අපද්‍රව්‍ය එකතු වීම
 - ආහාරය නිරන්තරයෙන් සුළඟ, වර්ෂාව වැනි ස්වාභාවික ආපදාවන්ට ගොදුරු වීම
 - පක්ෂීන්, කෘමීන් වැනි ජීවීන්ගෙන් හානි වීම
- නවීකෘත තත්ත්ව යටතේ සුර්යාලෝකයෙන් වියළීම පිළිබඳ ව නවීන සුර්ය වියළනයේ රූපසටහන සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - සුර්ය විකිරණය මගින් රත් වූ වාතය සංවෘත වියළන කොටසට පිවිසීම
 - වියළීමට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය තැන්පත් කර ඇති කොටසට, එම රත් වූ වාතය ඇතුළු වූ පසු ආහාරයේ ඇති ජලය ඉවත් කිරීම මගින් ආහාරය වියළීම
 - ජල වාෂ්ප සහිත උණුසුම් වායු ධාරා වියළනයේ ඉහළ කෙළවරින් පිටතට ගමන් කිරීම
- නවීන සුර්ය වියළනයේ වාසි පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාරයේ පෝෂණ අගයට හානි නොවීම
 - සුර්ය කිරණ සෘජු ව ආහාර සමග ගැටීම නිසා ඇති වන හානි අවම වීම
 - සාමාන්‍ය සුර්යාලෝකයෙන් වියළීමෙන් ඇති වන හානි අවම වීම
- එළවළු වියළන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - තේරීම - පරිණත දර්ශක සපිරූ (සුදුසු පරිදි මේරූ) එළවළු තෝරා ගැනීම
 - සේදීම - ක්ලෝරිනීකෘත පිරිසිදු ජලය යොදා ගනිමින් එළවළු සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම

- පොතු ඉවත් කිරීම
- නිසි ප්‍රමාණයට කැපීම - වියළීමට සුදුසු පරිදි සියුම් පෙනි හෝ හතරැස් ව කැපීම
- සුබ්‍රිකරණය කිරීම
- එම අවස්ථාවේදී ම 0.1% SMS (සෝඩියම් මෙටාබයි සල්ෆයිට්) ද්‍රාවණයක ගිල්වා ගැනීම තුළින් එළවළුවල වර්ණය රැක ගැනීම
- වියළි එළවළු වායුරෝධක ලෙස පොලිතින් ඇසුරුමක මනාව ඇසිරීම
- ශීත වියළන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - ආහාර අධිශීතනය සිදු කර ඉන්පසු ව විශේෂිත උපකරණයක් තුළ දී ඝන ජලය වාෂ්ප ලෙස ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.
- ශීත වියළන ක්‍රියාවලියේ වාසි අවාසි පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

වාසි:

 - ආහාරයේ පෙනුම වෙනස් නොවීම
 - ඉහළ ගුණාත්මයකින් යුතු ආහාර ලැබීම
 - ආහාරවල එන්සයිමය ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වීම

අවාසි:

 - ඉහළ පිරිවැය
 - දිගු කාලයක් වැය වීම
 - සුදුසු තත්ව පිළිබඳ දැනුම හා පුහුණුව අවශ්‍ය වීම
- ආහාරයේ ජල ප්‍රමාණය පාලනය කරන ක්‍රමයක් ලෙස ආසුනි විජලනයේ මූලධර්මය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාරයක් සාන්ද්‍ර ද්‍රාවණයක (උදා: සීනි/ලුණු) ගිල් වූ විට ආහාරයේ ඇති ජලය බාහිර ද්‍රාවණයට විසරණය වන අතර ද්‍රාවණයේ ඇති සාන්ද්‍ර කොටස් ආහාරයට ගමන් කරයි. ඒ නිසා ආහාරයේ ජල සක්‍රියතාව අඩු වී ආහාරය පරිරක්ෂණය වේ.
 - මෙහි දී සාන්ද්‍ර ද්‍රාවණ ශ්‍රේණියක් ඔස්සේ වියළීම සිදු කරයි. (උදා: 20%, 30%, 40%, 50%, 60%
 - මෙම ද්‍රාවණ ශ්‍රේණියේ ආහාරය නිසි පරිදි ගිල්වමින් ඉදිරියට ගෙන යෑම
 - එවිට ජලය ක්‍රමානුකූල ව ඉවත් වීම
 - මෙහි දී සාන්ද්‍රණය අඩු ද්‍රාවණයෙන් ආරම්භ කළ යුතු ය. සාන්ද්‍රණය වැඩි ද්‍රාවණයෙන් ආරම්භ කළොත් ආහාරයේ පිටත ස්තරය ජලය වේගයෙන් ඉවත් වී ආහාරය වටා ඝන ස්තරයක් නිර්මාණය වේ. මෙම ඝන ස්තරය පසුකරමින් ඇතුළත ජල අංශුවලට පිටතට ගමන් කළ නොහැකි නිසා පිටත ඝන ස්තරයක් ඇතිවීම (case hardning) තත්වය ඇති වේ.
- පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කරමින් පලතුරු වර්ගයක් ආසුනි විජලනයට ලක් කිරීම සඳහා සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.
 - පලතුරු තේරීම -
 - නිසි පරිණත දර්ශක සපිරූ පලතුරු තෝරා ගැනීම
 - • ක්ෂුද්‍ර ජීවී ආසාදනවලින් තොර පලතුරු වීම
 - පලතුරු ක්ලෝරිනීකෘත ජලය යොදා සෝදා පිරිසිදු කිරීම
 - පොතු ඉවත් කිරීම
 - නියමිත ප්‍රමාණයේ කොටස්වලට කැපීම
 - කහට පිපීම වැළැක්වීම සඳහා පලතුරු ඇස්කෝබ්ක්/සිට්‍රික් අම්ල ද්‍රාවණයක බහා තැබීම
 - 30%, 40%, 50%, 60% ලෙස පිළියෙල කරගත් සීනි ද්‍රාවණය තුළ, එක් භාජනයක අවම වශයෙන් පැය 24 ක් පමණ ගිල්වා ආසුනි වියළීමට ලක් කිරීම
 - වියළි තත්වයේ ඇති යාන්ත්‍රික උද්‍රනක මද වේලාවක් හොදින් ඇසිරීම
- ආහාර ප්‍රවීකරණය කිරීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාර අයනීකෘත කිරණවලට නිරාවරණය කිරීම මෙහි දී සිදු කරයි.
 - මෙම ක්‍රමය මගින් බැක්ටීරියා, පරපෝෂිතයින්, කෘමීන් හා දිලීරවල සෛල ව්‍යුහය හා DNA විනාශ කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දේ.

- නමුත් සමහර බීජාණු හා වෛරස අයනිකාත කිරණවලට ප්‍රතිරෝධී වේ.
- ඇල්ෆා, බීටා හා ගැමා (α , β , γ) කිරණ මෙහි දී භාවිත කරයි.
- ඇසුරුම් කළ පසුව ද විකිරණවල ඇති විනිවිද යාමේ හැකියාව නිසා, ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර පරිරක්ෂණයට ද මෙම ක්‍රමය යොදා ගත හැකි ය.
- නවීකෘත පාලිත පරිසර තත්ත්ව යටතේ ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාරය ඇසුරුම්කරණ පරිසරයේ ඇති වායු මිශ්‍රණ සංයුතිය වෙනස් කිරීම මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ජීවත් වීමට අවශ්‍ය පරිසරය ලබා නොදීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය සිදු වේ.
 - ඉතා දිගු කලක් පරිරක්ෂණය කළ යුතු ඇපල්, පෙයාර්ස් වැනි පලතුරු වර්ග හා මස් වර්ග මෙම ක්‍රමයට පරිරක්ෂණය කරයි.
- ආහාර පරිරක්ෂණයේ රසායනික ක්‍රම නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - දුම් ගැසීම
 - පරිරක්ෂක එකතු කිරීම
- දුම් ගැසීම පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - අතීතයේ සිට පැවත එන පරිරක්ෂණ ක්‍රමයකි.
 - තෝරාගත් දූව දවා ලබා ගන්නා දුමට, ආහාර නිරාවරණය කිරීම මෙහි දී සිදු වේ.
 - දුම් ගැසීමේ ක්‍රියාවලිය 20-30 °C පමණ අඩු උෂ්ණත්වයේ දී ද 52-80 °C දක්වා ඉහළ උෂ්ණත්වයේ දී ද කළ හැකි ය.
 - දුම්වල අන්තර්ගත ෆිනෝලික සංයෝග හා ඇල්ඩිහයිඩ් ආහාර මතුපිට තැන්පත් වී ආරක්ෂිත පටලයක් ගොඩ නංවයි.
- දුම් ගැසීමේ වාසි අවාසි දැක්වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.

වාසි:

 - දුම් තුළ පවතින සමහර ෆිනෝලික සංයෝග බැක්ටීරියා නාශක ගුණ දක්වයි.
 - උදා: මෙතොක්සි ෆිනෝල්
 - මෙවැනි සංයෝග ඉතා ඉහළ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස හැසිරෙමින් මුදු වීමේ ක්‍රියාවලිය වළකයි.
 - දුමෙහි ඇති විවිධ රසායනික සංයෝග මගින් ආහාරයට රසයක් වයනයක් හා වර්ණයක් ලබා දේ.

අවාසි:

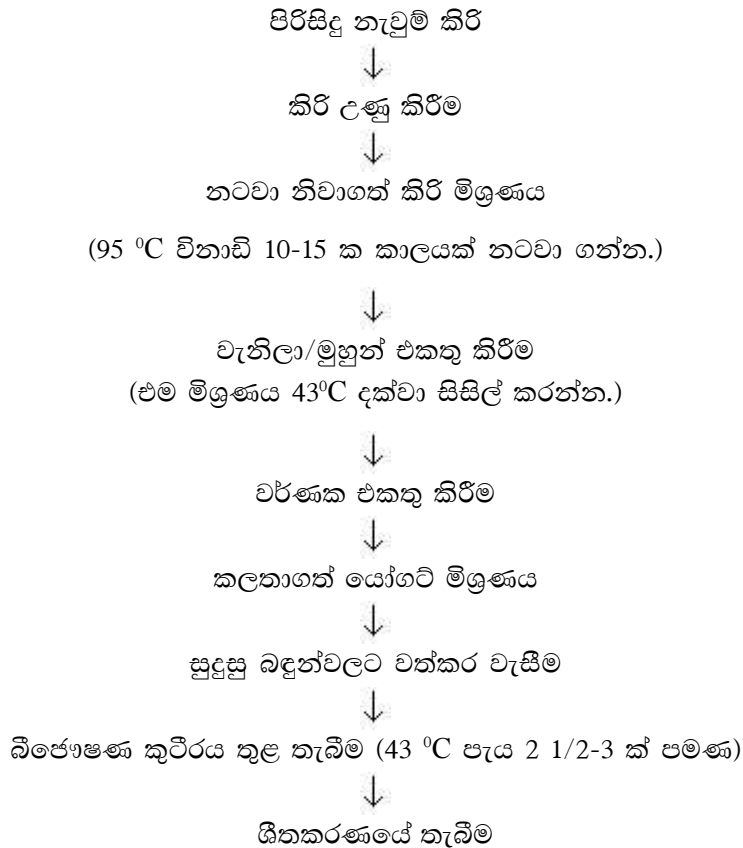
 - සමහර දූව වර්ගවල දුම් තුළ ඇති බෙන්ස්මයිඩ් වැනි විෂ සහිත පොලි ඇරෝමැටික් හයිඩ්‍රොකාබන පිළිකා කාරක වේ.
- දුමෙහි උෂ්ණත්වය පාලනය කර ගැනීමෙන් මෙම අහිතකර හයිඩ්‍රොකාබන නිපදවීම අවම වන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පරිරක්ෂක එකතු කිරීම මගින් ද ආහාර පරිරක්ෂණය වන බව සිසුන්ට ඒත්තු ගන්වන්න.
- ආහාර පරිරක්ෂක පිළිබඳ විස්තර කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - පරිරක්ෂක යනු ආහාරය මත වර්ධනය විය හැකි බැක්ටීරියා, ශීෂ්ට හෝ ඇතැම් දිලීර වර්ගවල වර්ධනය නිෂේධනය කළ හැකි ද්‍රව්‍ය වේ.
 - බොහොමයක් පරිරක්ෂක රසායනික ද්‍රව්‍ය වන අතර පරිරක්ෂකවල ක්‍රියාකාරිත්වය මාධ්‍යයේ pH අගය, උෂ්ණත්වය, ලවණතාව යන බාහිර සාධක මත රඳා පවතී.
- පොදු පරිරක්ෂක කාණ්ඩ පිළිබඳ ව හා ඒවායේ භාවිත පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

පොදු රසායනික සංයෝග	ඒවායේ භාවිත
1. සෝබෙට්	කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, රසකැවිලි
2. බෙන්සොජීට් හා පැරාබෙන්සොජීට්	පලතුරු පල්ප, සිසිල් බීම, ජෑම්
3. සල්ෆයිට්	පලතුරු පල්ප, වියළන ලද එළවළු
4. බයි ෆිනයිල්	දෙහි, දොඩම් කුලයේ පලතුරුවල මතුපිට සඳහා
5. ඇමීන	කෙසෙල්වල මතුපිට යෙදවීම සඳහා
6. නයිට්‍රයිට් හා නයිට්‍රේට්	මස් හා චීස් කර්මාන්තය
7. ප්‍රොපියොනේට්	බේකර් නිෂ්පාදන

- රසායනික පරිරක්ෂක ලෙස කෘත්‍රිම රසායනික ද්‍රව්‍ය අධික ලෙස භාවිතය තුළින් විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මතු විය හැකි බව සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
 - සල්ෆයිට්, නයිට්‍රේට් හා නයිට්‍රයිට් උපරිම විෂ තත්ත්ව පෙන්වයි.
 - අධික ව එකතු කරන සල්ෆයිට් මගින් පෙනහළු හා ශ්වසන පද්ධතියේ ආසාදන ඇති කිරීම
 - නයිට්‍රේට් හා නයිට්‍රයිට්වල අතුරු ඵල ලෙස නිපදවෙන නයිට්‍රොසෝ ඇමීන පිලිකා කාරක වීම.
- මේවා භාවිතයේ දී නියමිත මාත්‍රාව පමණක් ආහාරයට එක් කළ යුතු බව සිසුන්ට ඒත්තු ගන්වන්න.
- පේච රසායනික ක්‍රම භාවිතයෙන් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පැසවීම
- පැසවීම නිර්වචනය කරන්න.
 - හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියා යොදා ගැනීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි.
- පැසවීමේ දී ආහාරයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාරයේ භෞතික, රසායනික වෙනස්කම් ඇති වීම
 - පෝෂණ ගුණය හා රසය වෙනස් වීම
- මෙම වෙනස්කම් නිසා අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාරය තුළ වැඩීමේ ඉඩකඩ ඇසිරෙන බව සිසුන්ට අවධාරණය කරන්න.
 - පැසීම සඳහා භාවිත වන විවිධ ක්ෂුද්‍ර ජීවී කාණ්ඩ
 - ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා
 - මද්‍යසාර නිපදවන බැක්ටීරියා
 - ඇසිටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා
 - ඇතැම් දිලීර විශේෂ
- ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කරන ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා ආහාරයේ ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලැක්ටික් අම්ලය බවට පත් කරයි. මෙහි දී ආහාරයේ pH අගය අඩු වන නිසා වෙනත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට නුසුදුසු පරිසර තත්ත්ව ඇති වේ. ඇතැම් ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා ලැක්ටික් අම්ලයට අතිරේක ව CO₂, එස්ටර්, වෙනත් අම්ල හා මද්‍යසාරය ද සුළු වශයෙන් නිපදවයි.
- ලැක්ටික් අම්ල පැසවීම මගින් කිරි පරිරක්ෂණය කර මුදවාපු කිරි, යෝගට්, චීස් ආදිය නිෂ්පාදනය කෙරේ. ආහාර කර්මාන්තයේ දී වැදගත් වන ලැක්ටික් අම්ල නිපදවන බැක්ටීරියා වර්ග කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.
 - Streptococcus thermophilus* - කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
 - Streptococcus lactis* - කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
 - Pediococcus cerevisiae* - මස්, එළවළු
 - Leuconostoc mesenteroides* - එළවළු, පලතුරු යුෂ
- යෝගට් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය නම් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා

දෙන්න.

- පිරිසිදු නැවුම් කිරි 1/
- සුදු සීනි 100g
- මුහුන් 1%-2%
- වැනිලා ස්වල්පයක්
- වර්ණක (බිත්තර කහමදයේ පාට) / වැනිලා ස්වල්පයක්
- යෝගට් සාදන කෝප්ප 9 ක්
- යෝගට් සෑදීමේ දී පහත දැක්වෙන පියවර අනුගමනය කරන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.



- යෝගට් සාදන ක්‍රමයේ විවිධ පියවර පැහැදිලි කරන්න.
- කිරි උණු කිරීම - ඒ සඳහා ද්විත්ව බිත්ති සහිත භාජනයක් උපයෝගී කර ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ. (කිරි උණු කිරීමේ දී ඇති වන කැරමලීකරණ ක්‍රියාවලිය නිසා ඇති වන අමිනීර් රසය වළක්වා ගැනීමට)
- පෙරණයක් භාවිතයෙන් කිරි පෙරා ගැනීම
- සුදු සීනි එකතු කර 90°C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 5 ක් හෝ 85°C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 30 ක් තැබීම (උෂ්ණත්වමානයක් නොමැති විටක දී කිරි පෙණ නගිමින් උතුරන අවස්ථාව පසු කර පෙන නොමැතිව නටන තෙක් හැදිගාමින් රත් කළ යුතු ය. මෙහි දී කිරිවල අඩංගු ජලය යම් ප්‍රමාණක් වාෂ්ප වී කිරි තරමක් උකු බවට පත් වේ.)
- කිරි සිසිල් වීමට තැබීම
- වැනිලා බිංදු 4-5 ක් හා වර්ණක බිංදු 3-4 ක් දමා මිශ්‍ර කිරීම
- උෂ්ණත්වය 42-45 °C ට සිසිල් කර, කිරි මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් සමග මුහුම් මේස හැඳි 2 1/2 ක් මිශ්‍ර කර කිරි මිශ්‍රණට එකතු කිරීම
- සාදා ගත් කිරි මිශ්‍රණය යෝගට් කෝප්පවලට දමා පියන වැසීම

- දිග 45cm, පළල 45cm, උස 30cm වූ කාඩ්බෝඩ් හෝ ලෑලි පෙට්ටියක් (ඇතුළත සෘජිගෝම් ආවරණයක් සහිත) රැගෙන මෙය තුළට 40W/60W තාප දීප්ත බල්බයක් සවි කිරීම (මෙහි දී බල්බය යෝග්‍යව කෝප්පවලට 15 cm පමණ ඉහළින් සවි කළ යුතු ය.)
- යෝග්‍යව කෝප්ප පෙට්ටිය තුළ තැන්පත් කිරීම
- අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය හා උපකරණ සපයා දී යෝග්‍යව නිෂ්පාදනය කිරීමට සිසුන්ට මඟ පෙන්වන්න.
- මද්‍යසාර පැසවීම පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ පෙර දැනුම විමසන්න.
 - මීරා මගින් රා නිෂ්පාදනය
 - මිදිවලින් වයින් නිෂ්පාදනය
 - බාර්ලිවලින් බියර් නිෂ්පාදනය
- ඇසිටික් අම්ල පැසවීම පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - *Acetobacter aceti* වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් යොදා ගෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මද්‍යසාර හෝ ඇසිටික් අම්ලය බවට පත් කරයි. මෙය විනාකිරි නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගනී.
 - දිලීර විශේෂ (උදා: *Aspergillus oryzae*, *Rhizopus*) යොදා ගනිමින් සෝයා සෝස්, ටෙම්පේ වැනි ආහාර නිෂ්පාදන සකස් කරයි.
- පැසීම හා සම්බන්ධ රසායනික තත්ත්ව පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - පැසීමේ ක්‍රියාවලිය එන්සයිම මගින් උත්ප්‍රේරණය කරනු ලබන රසායනික වෙනස් වීමකි.
 - ආහාරයේ ඇති සීනි මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ශක්තිය සපයයි.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ සෛලීය ද්‍රව්‍ය නිපදවීමට ආහාරයේ ඇති ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, ධනිජ, විටමින්, නියුක්ලික් අම්ල යොදා ගනී.
 - මෙම බිඳ වැටීම්වල දී නිපදවෙන රසායනික ඵල අනුව ආහාරයේ වර්ණය, වයනය මෙන් ම රසය ද වෙනස් වේ.

මූලික වදන්:

- ආහාර පරිරක්ෂණය - Food preservation
- වියළීම - Drying
- ශීත ක්‍රියාවලිය - Cold Processing
- තාප ප්‍රතිකාරය - Heat treatment
- ආසුනි විජලනය - Osmotic Dehydration
- විසිරි වියළීම - Spraydrying
- ශීත වියළනය - Freeze drying
- පැස්වරීකරණය - Pasteurization
- ජීවානුහරණය - Sterilization
- සුබ්‍රිකරණය - Blanching

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- එළවළු වියළීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- පලතුරු ආසුනි විජලනයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- යෝග්‍යව සැදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.

- ආහාර පරිරක්ෂණය හැඳින්වීම
- ආහාර පරිරක්ෂණයේ මූලධර්ම විස්තර කිරීම
- ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම විස්තර කිරීම
- ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත්හදා බැලීම
- විවිධ ආහාර වර්ග සඳහා උචිත පරිරක්ෂණ ක්‍රම යෝජනා කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 2.3 : ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා තාක්ෂණික උපක්‍රම විමර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 16

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විස්තර කරයි.
 - ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගනියි.
 - යෝග්‍ය ඇසුරුම් ක්‍රම විස්තර කරයි.
 - යෝග්‍ය ලේබල් නිර්මාණය කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- විටමින් A හා D එකතු කළ මාගරින් වර්ගයක් හෝ වෙනත් පෝෂක සංඝටකයක් අමතර ව එකතු කරන ලද ආහාර වර්ගයක් සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරමින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න.
- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික උපක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - ආහාර සරු කිරීම/ප්‍රබල කිරීම
 - ආහාර පරිපූර්ණය
 - ආකලන භාවිතය
- ආහාර සරු කිරීම
 - ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය තුළ දී මුළුමනින් ම ඉවත් විය හැකි පෝෂක නැවත එක් කිරීම හෝ එම නිෂ්පාදනය තුළ මුලින් නොතිබූ පෝෂකයක් අලුතින් එකතු කිරීමයි.
 - මේද රහිත කිරිපිටි නිෂ්පාදනයේ දී මේදය ඉවත් වීමත් සමග ස්වාභාවික මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් වන විටමින් A හා විටමින් D වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඉවත් වේ. නමුත් පසුව එම නිෂ්පාදනයට එම විටමින් වර්ග එකතු කිරීම සිදු කරයි.
- ආහාර ප්‍රබල කිරීම
 - ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය තුළ දී සුළු වශයෙන් හානි විය හැකි ඇතැම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නැවත එකතු කර නිෂ්පාදනය තුළ පෝෂණීය අගය තහවුරු කිරීමයි.
 - ඇතැම් ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා යකඩ (Fe) පෝෂකය එකතු කිරීම
- ආහාර ආකලන පිළිබඳ සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාර ආකලනයක් යනු පෝෂණීය අගයක් ලබා දීමක් අපේක්ෂා නොකර, ආහාරයේ කල් පැවැත්ම, වයනය, ස්වභාවය, පෙනුම, ගන්ධය, ආම්ලික/භාෂ්මික වැනි ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී හෝ ගබඩා කිරීමේ දී එකතු කරන ද්‍රව්‍යයක් වේ.
- ආහාර ආකලන
 - වර්ණක
 - පරිරක්ෂක
 - ප්‍රතිඔක්සිකාරක
 - රසකාරක (ස්වාද) හා රස ප්‍රවර්ධක
 - තෙලෝදක

- සනී කාරක
- ස්ඵායී කාරක
- අමිල හා අමිල යාමක
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කර පෙන්වන කාරක (bulking agents)
- පැණි රස කාරක
- පෙණ සෑදීම වලක්වන ද්‍රව්‍ය
- ජෙලිකාරක
- ආහාර වර්ණක පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
 - ආහාරයේ වර්ණය වැඩි දියුණු කිරීම හා ආහාරයේ පෙනුම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගනියි. වෙළෙඳපොළෙහි අධික ප්‍රමාණයක් වර්ණක තිබුණ ද ආහාර වර්ණ ගැන්වීම සඳහා යොදා ගැනීමට අනුමත වර්ණක ඇත්තේ 10 ක් පමණි.
- කෘත්‍රීම වර්ණක එකතු කිරීම තහනම් කර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ව තොරතුරු සෙවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - නොපිසූ හා සකස් නොකරන ලද මස්
 - ආහාරයට ගන්නා සකස් නොකළ පක්ෂීන් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
 - පලතුරු, එළවළු
 - තේකොළ, කෝපි ඇට, ඇඹරු කෝපි, කෝපි නිස්සාරක
 - පාන්, අයිස්ක්‍රීම්, උකුකිරි, වියළි කිරි පිටි, චීස්, බටර්
 - ළදරු ආහාර වර්ග
- ආහාර සඳහා භාවිත කරන INS අංක තුළින් එහි වර්ණකය හඳුනාගත හැකි බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරයි. (E අංකය ලෙස පෙර භාවිත විය.)

INS ශ්‍රේණිගත අංකය	වර්ණකය	භාවිතය
INS ₁₀₀	Curcumin	මාගරින්
INS ₁₀₁	Riboflavin	සෝස් වර්ග
INS ₁₀₂	Tartrazine	සිසිල් බීම
INS ₁₁₀	Sunset Yellow FCF	බිස්කට් වර්ග
INS ₁₂₀	Carmine/ Cochineal	මත්පැන්
INS ₁₂₂	Carmoisine	ජෑම් වර්ග
INS ₁₅₅	Chocolate Brown	වොක්ලට් කේක්

- රස කාරක/ස්වාද හැඳින්වීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - රස කාරකයක් යනු රස සංවේදනය ලබා දෙන්නා වූ ගති ලක්ෂණවල සංකලනයෙන් යුක්ත වූ සංඝටකයක් හෝ සංඝටක සමූහයකි. රස කාරක මගින් ආහාරයේ රසය හෝ සුවඳ කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි.
- රස කාරක ඒවායේ ප්‍රභවය අනුව කොටස් තුනකට වෙන් කළ හැකි බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ස්වාභාවික ව පවතින ශාක කොටස් මගින් ලබා ගන්නා රස කාරක
 - ස්වාභාවික ව පවතින ශාක කොටස් ආසවනයට, තෙරපීමකට හෝ නිස්සාරණය කිරීම මගින් ලබා ගන්නා රස කාරක

- ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය මගින් නිස්සාරණය කර සකසා ගත් සංශුද්ධ රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් ස්වාභාවික ව හමු වන රස කාරකවලට සර්වසම ලෙස නිපදවන කෘත්‍රිම රසායනික සංයෝග
- රස ප්‍රවර්ධක පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - මේවාට ආහාර තනිව ම රස ගැන්විය නොහැකි නමුත් ආහාරයේ ස්වභාවික රසයේ තිවුතාව වැඩි කළ හැකි ය.
- රස ප්‍රවර්ධක සඳහා උදාහරණ දැක්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - මොනෝ සෝඩියම් ග්ලූටමේට් (MSG)
 - ඉනෝසිනික් අම්ලය
- අනුමත නොවන කෘත්‍රිම වර්ණ කාරක, රස කාරක, සුවඳ කාරක භාවිතයේ අනිසි ඵලවිපාක පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ඒවා ගල් අගුරු තාර (coar tar) රසායනික සංයුතිය තුළින් නිපදවන බැවින් පිළිකා කාරක වීම
 - කෘත්‍රිම වර්ණ කාරක අඩංගු දීප්තිමත් වර්ණයකින් යුත් සංයෝගවල මෙය අඩංගු විය හැකි ය.
 - නියමිත මාත්‍රාව අභිභවා ගැනීම මගින් අතුරු ආබාධ ඇති වීම උදා: පිපාසය, ශරීරය දැවිල්ල, හිසරදය, අධික රුධිර පීඩනය
(ආහාර පරිරක්ෂක පිළිබඳ 9.2 පාඩමේ දී අධ්‍යයනය කර ඇත.)
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ඇතැම් ආහාර වර්ගවල ස්වාභාවික ප්‍රතිඔක්සිකාරක ඇත. උදා: විටමින් C, විටමින් E, ඇතැම් සල්ෆර් අන්තර්ගත ඇමයිනෝ අම්ල
 - ඉහළ ක්‍රියාකාරීත්වයක් පෙන්වන කෘත්‍රිම ප්‍රතිඔක්සිකාරක ද ඇත.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක භාවිතයේ අවශ්‍යතාව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ආහාර ඔක්සිකරණය මගින් ඇති වන අම්හිරි රසය වැළැක්වීම
 - ආහාර ඔක්සිකරණය මගින් ඇති වන පෝෂණ අගය පහත හෙළීම වැළැක්වීම
 - ආහාර දුඹුරු පැහැ වීම වැළැක්වීම
 - ආහාරයේ ඇති මේද ඔක්සිකරණය (මුඩු වීම) වැළැක්වීම
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක හා ඒවායේ භාවිත පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

INS ශ්‍රේණිගත අංකය	ප්‍රතිඔක්සිකාරකය	භාවිතය
INS ₃₀₀	ඇස්කෝබික් අම්ලය	පලතුරු බීම
INS ₃₀₇	α-ටොකොෆෙරෝල් (කෘත්‍රිම)	ධාන්‍ය ආශ්‍රිත ළදරු ආහාර
INS ₃₁₀	ප්‍රොපිල්ගැලේට්	එළවළු තෙල්
INS ₃₂₁	බියුටිලේට්ඩ් හයිඩ්‍රොක්සි ටොලුවීන් (BHT)	චුයින්ගම්
INS ₃₂₂	ලෙසිනීන්	මේදය අඩු තැවරුම

- තෙලෝද කාරක හැඳින්වීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - තෙල් හා ජලය මිශ්‍ර කළ විට වෙන් නොවී, තෙලෝදයක් ලෙසට පවත්වා ගැනීම සඳහා යොදන ද්‍රව්‍ය තෙලෝද කාරක වේ.
- තෙලෝද කාරකවල භාවිතය පිළිබඳව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මයොනේස්, අයිස්ක්‍රීම් හා සමජාතීකරණය කරන ලද කිරි වැනි ආහාරවල මේවා භාවිත කරයි.
 - සෝඩියම් පොස්පේට්, ලෙසිනීන්, ඩයිග්ලිසරයිඩ මෙහි දී භාවිත කරයි.

- සහි කාරක පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මේවා මගින් ආහාරයට මෘදු වයනයක් ලැබේ.
 - තෙලෝද, ස්ථායී කිරීම සඳහා සහාය වේ.
 - ජෙලි හා ජෑම් නිෂ්පාදනයේ දී යොදා ගන්නා පෙක්ටින් මේ සඳහා උදාහරණ වේ. මෙයට අමතර ව ඒගාර් ද සහි කාරකයකි.
- අම්ල හා අම්ල යාමක පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - අම්ල ආහාරයේ රසය තීව්‍ර කිරීමට යොදන අතර පරිරක්ෂකයක් ලෙස හා ප්‍රතිඔක්සි කාරකයක් ලෙස ද ක්‍රියාකාරී වේ. අම්ල සඳහා උදාහරණ ලෙස විනාකිරි, සිට්‍රික් අම්ල, ඇස්කෝබික් අම්ලය හා ටාටරික් අම්ලය දැක්විය හැකි ය.
 - අම්ල යාමක, ආහාරයේ ආම්ලික බව හා භාෂ්මික බව යාමනය කිරීම සඳහා භාවිත කරයි.
- ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කර පෙන්වන කාරක පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට හානියක් සිදු නොවී ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කර පෙන්වන ද්‍රව්‍ය මෙසේ හැඳින් වේ. ප්‍රතිව්‍යුහගත කරන ලද පිෂ්ටය මෙයට උදාහරණ වේ.
- කෘත්‍රිම පැණි රස කාරක (artificial sweetner) පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මේ මගින් ආහාරයේ පැණි රස වර්ධනය කරයි. ස්වාභාවික පැණි රස කාරක ලෙස සීනි හා high fructose corn syrup ද දැක්විය හැකි ය. කෘත්‍රිම පැණි රස කාරකවල ශක්ති අගය ශුන්‍ය වේ. ඒ නිසා තරබාරු අයට හා දියවැඩියා රෝගීන්ගේ ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගත හැකි ය.
- පෙණ සෑදීම වළක්වන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට යෙදූ විට ආහාරවල පෙණ සෑදීම අවම කිරීම හෝ පෙණ සෑදීම සිදු නොවේ.
- ආහාර ඇසුරුම් පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු අනාවරණය කර ගැනීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - ආහාර ඇසුරුමක් යනු, ආහාරයට යාන්ත්‍රික මෙන් ම ගුණාත්මක ආරක්ෂාවක් සැපයිය හැකි, ආහාරයේ පරිරක්ෂණයට උපකාර වන, සන්නිවේදන කෘත්‍යයක් ද ඉටු කළ හැකි ද්‍රව්‍යයක් වේ.
- ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ අරමුණු
 - ආහාරයට සිදු වන රසායනික හා භෞතික හානි වැළැක්වීම
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, ජලය, වාතය, ආලෝකය ඇතුළු වීම හෝ පිට වීම වැළැක්වීම
 - ප්‍රවාහනය හා ගබඩා කිරීම පහසු වීම
 - ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගත හැකි වීම
 - ඒකකයක් ලෙස ගොනු කිරීම මගින් බෙදා හැරීමේ පහසුව
 - භාවිතයේ පහසුව මගින් නාස්තිය අවම වීම
 - ආහාරය පිළිබඳ ව තොරතුරු පාරිභෝගිකයාට ලබා ගත හැකි වීම
- ආහාර ඇසුරුමක තිබිය යුතු ගුණාංග
 - විෂ රහිත වීම හා නියමිත ආහාරය සඳහා සුදුසු වීම
 - ආහාර ද්‍රව්‍යය සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම
 - සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම
 - තෙතමනයට හා මේදයට ප්‍රතිරෝධී වීම
 - සුවඳ/වායු වර්ග ඇතුළු වීම හා පිට වීම සීමා කිරීම
 - සට්ටන වැනි භෞතික උපද්‍රවවලින් නිෂ්පාදනය ආරක්ෂා කිරීම
 - බහාලුමේ ඇති දෑ ඉවතට ගැනීමේ පහසුව

- අදාළ උෂ්ණත්ව තත්ත්වයන්ට ඔරොත්තු දීම
- අවශ්‍ය තොරතුරු මුද්‍රණය කිරීමේ හැකියාව
- ආකර්ෂණීය බව හා මනා නිමාවකින් යුතු වීම
- අඩු පිරිවැය
- ආහාර ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - ස්වාභාවික ශාක පත්‍ර
 - ලී වර්ග
 - වීදුරු
 - ප්ලාස්ටික් හා පොලිතීන්
 - ශාකමය කෙඳි හා පොතු
 - කඩදාසි
 - ලෝහමය ද්‍රව්‍ය
- මේවා ස්වාභාවික හා කෘත්‍රීම ලෙස වර්ග කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ශාක පත්‍රවල ආහාර ඇසුරුම් කිරීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ස්වාභාවික ඇසුරුමකි.
 - කෙසෙල්, නෙලුම් පත්‍ර, පුවක් කොළ යොදා ගනී.
 - බත්, පැණි වැනි ආහාර ඇසුරුමට යොදා ගනී.
 - ආහාරයේ නැවුම් බව සුරැකේ.
 - ඉක්මනින් දිරාපත් වේ.
- ශාකමය කෙඳි හා පොතු වල ආහාර ඇසුරුම් කිරීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ස්වාභාවික ඇසුරුමකි.
 - පොල්, තාල වර්ගයේ ශාක, හණ වැනි ශාකවලින් බහුල ව කෙඳි ලබා ගනියි.
 - කෙඳිවලින් ලණු සාදාගෙන ලණුවලින් ආරක්ෂිත ඇසුරුම් නිර්මාණය කරයි.
 - බට වැනි ශාකවල පොතු වලින් ඇසුරුම් නිර්මාණය කරයි.
 - පහසුවෙන් දිරාපත් වේ.
- ලී වර්ග ආහාර ඇසුරුම් ලෙස භාවිතය පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - ස්වාභාවික ඇසුරුමකි.
 - තේ කොළ, පලතුරු, රසකැවිලි, එළවළු සඳහා භාවිත කරයි.
 - ගෝනි අසුරන යෙදූ විට ආහාරයට සිදු වන භෞතික හානි වැළකේ.
- කඩදාසි ඇසුරුම් පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ස්වාභාවික ඇසුරුමකි.
 - ශාක පත්‍ර මගින් ලබා ගන්නා පල්පවලින් සාදයි.
 - නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි ය.
 - ආහාරයට ප්‍රමාණවත් පරිදි යාන්ත්‍රික ආරක්ෂාවක් නොලැබේ.
 - මෙම ඇසුරුම් වාතයට හා ජලයට පාරගම්‍ය වේ.
 - ආහාරයේ ඇති තෙල් වර්ග පහසුවෙන් කඩදාසිවලට උරා ගනී.
- මෙම දුර්වලතා මග හරවා ගැනීමට කඩදාසි
 - ඉටි ද්‍රාවණයක ගිල්වීම

- වාර්තීන් හෝ රෙසින් ආලේපනය
- පොලිතින් හෝ කාඩ්බෝඩ් වැනි ද්‍රව මත යොදා සවිමත් කළ හැකි ය.
- ආහාර ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් ලෙස මැටි භාණ්ඩ භාවිතය පිළිබඳ ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ස්වාභාවික ඇසුරුමකි.
 - මී කිරි ඇසිරීමට බහුල ව යොදා ගනී.
 - මැටි බඳුන්වල සවිවර පෘෂ්ඨය මගින් මනා ජල පාලනයකින් යුතු ව සිදු වන වායු හා ජල වාෂ්ප හුවමාරුව නිසා පාලනයක් සහිත ඉතා හොඳ ජීව කාලයක් ලබා දීමේ හැකියාව මෙම ඇසුරුම් සතු වේ.
 - බිඳෙන සුලු බැවින් භාවිතය සීමා සහිත ය.
- ආහාර ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ලෙස වීදුරුවල භාවිතය පිළිබඳ සිසුන් තොරතුරු සෙවීමට යොමු කරන්න.
 - පලතුරු යුෂ, ජෑම්, කිරි ඇසිරීමට යොදා ගනී.
 - ඉහළ උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දීම, ආහාර ද්‍රව්‍ය සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම, දෘඪ ඇසුරුමක් නිසා ආරක්ෂාව සැලසීම. තෙතමනය, වාතය, ගන්ධය හා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ඇතුළු විය නොහැකි වීම, සුවිශේෂී අවස්ථාවල හැර නිෂ්පාදනය දායකවන වීම යනාදිය වීදුරු භාවිතයේ වාසි වේ.
 - බර වැඩිවීම, බිඳෙන සුලු වීම අයහපත් ලක්ෂණ වේ.
- ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක් ලෙස පොලිතින් භාවිතය පිළිබඳ සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - කෘත්‍රිම ඇසුරුමකි.
 - වාතයට හා තෙතමනයට ප්‍රතිරෝධී වේ.
 - ඉතා පහසුවෙන් හැසිරවීමට හකි ය.
 - ඇසුරුමේ බර අඩු ය.
 - සාපේක්ෂ ව මිල අඩු ය.
- ආහාර ඇසිරීම සඳහා භාවිත කරන පොලිතින් වර්ග පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ඝනත්වය අඩු පොලිතින් (Low Density Polyethylene - LDPE)
 - ඝනත්වය වැඩි පොලි එතිලීන් (High Density Polyethylene - HDPE)
 - පොලි ප්‍රොපිලීන් (Poly Propylene - PP)
 - පොලි එස්ටර්
 - පොලි එතිලීන් ටෙරෙප්තලේට් (Polyethylene terephthalate - PET)
- ඝනත්වය අඩු පොලිතින්වල භාවිතය පිළිබඳ සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - ඝනත්වය අඩු පොලිතින් නැවුම් එළවළු, පලතුරු ඇසිරීමට සුදුසු අතර තෙල් සහිත හා ආලෝකයට සංවේදී ආහාර සඳහා සුදුසු නොවේ.
 - ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ඇසිරීම සඳහා ඝනත්වය අඩු පොලිතින් භාවිතය සීමා කර ඇත.
 - මයික්‍රෝන් 20 ට වඩා ඝනකම අඩු පොලිතින් ආහාර ඇසුරුම් සඳහා භාවිත කළ නොහැකි ය.
- ඝනත්වය වැඩි පොලිතින් පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මේවා ජල වාෂ්ප සඳහා පාරගම්‍යතාව අඩු ය.
 - බේකර් නිෂ්පාදන ඇසිරීමට බහුල ව භාවිත කරයි.
- පොලි ප්‍රොපිලීන්වල භාවිත පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - ශක්තිමත් ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයකි.
 - යම් තරමක් ජල ප්‍රතිරෝධී ය.

- බිස්කට්, ස්නැක් වර්ග ඇසිරීමට බහුල ව භාවිත කරයි.
- පොලි එතිලීන් ටෙරප්තලේට් (PET) පිළිබඳ ව සිසුන්ට කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
 - නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි ය.
 - තෙල්වලට තරමක් දුරට පාරගමය වේ.
 - ශක්තිමත් අතර මිල අධික ය.
 - සිසිල් බීම බෝතල්, මෙගා බෝතල්, වතුර බෝතල් මේ යටතට ගැනේ.
- ලෝහ ඇසුරුම් සම්බන්ධ ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
 - ටින් ආලේපිත වානේ තහඩු, ඇලුමිනියම් තහඩු බහුල ව භාවිත කරයි.
 - ටින් ආලේපිත වානේ කැන් සාදා ඒ තුළ ආහාර අසුරයි.
 - මේවායේ වාසි ලෙස ශක්තිමත් වීම, පුළුල් උෂ්ණත්ව පරාසයක් සඳහා භාවිත කළ හැකි වීම, වියළි හෝ දියරමය ආහාර ගබඩා කර ගත හැකි වීම දැක්විය හැකි ය.
 - බීම වර්ග, සැමන්, පලතුරු කැබලි, පලතුරු යුෂ ඇසුරුම් කළ හැකි ය.
 - ඇලුමිනියම් කැන් හා දවටනවල ද ආහාර අසුරයි.
 - මේවායේ වාසි ලෙස සැහැල්ලු වීම, මල බැඳීමට ඔරොත්තු දීම දැක්විය හැකි ය.
 - ඇලුමිනියම් පටල වොක්ලට් ඇසිරීමට යොදා ගනියි.
- ටෙට්‍රාපැක් ඇසුරුම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - විවිධ ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ඒකාබද්ධ කර ස්තර 4 ක් වන ලෙස නිර්මාණය කර ඇති ඇසුරුමකි.

ස්තරය	කාර්යය
1. අභ්‍යන්තර පොලිතීන් පටලය	• ආහාර ද්‍රව්‍ය හොඳින් සංහිථනය කර තබා ගනී.
2. ඇලුමිනියම් පටලය	• ඔක්සිජන් වායුවට හා ආලෝකයට ප්‍රතිරෝධී පටලයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
3. කඩදාසි ස්තරය	• ඇසුරුමට ශක්තිය ලබා දෙයි.
4. බාහිර පොලිතීන් පටලය	• බාහිර ජලවාෂ්ප ආදියෙන් ඇසුරුම හා ආහාර ආරක්ෂා කරයි.

- පරිරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කළ ආහාර සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් තේරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
- ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ ක්‍රම නම් කිරීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
 - ජීවාණුහරිත තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම
 - නවීකෘත අභ්‍යන්තර පරිසර තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම
 - පාලිත තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම
 - රික්ත ඇසුරුම්කරණය
- ජීවාණුහරිත තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - මෙහි දී ආහාර ද්‍රව්‍ය ඉහළ උෂ්ණත්වයකට ලක් කර, ජීවානුහරණය කරනු ලබන අතර යෝජිත ඇසුරුම ද අදාළ උෂ්ණත්වය යටතේ ජීවානුහරණය කරයි.
 - මෙහි දී අධි උෂ්ණත්ව පරාස යොදා ගනී.
 - එමගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාරයට එකතු වීමේ හැකියාව අවම වේ.
- නවීකෘත අභ්‍යන්තර පරිසර තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම පිළිබඳ 9.2 නිපුණතා මට්ටමේ දී උගත් කරුණුවලට අමතර කරුණු සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
 - මෙහි දී ඇසුරුමේ අභ්‍යන්තර පරිසරය, සක්‍රිය ක්‍රියාවලියක් මගින් හෝ අක්‍රිය ක්‍රියාවලියක් මගින්

වෙනස් කරයි.

- සක්‍රිය ක්‍රියාවලියේ දී ආහාර ද්‍රව්‍යයේ අඩංගු සෛලවල ශ්වසනය හෝ ආහාරය සඳහා අනුබද්ධිත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ක්‍රියා අනුසාරයෙන් අභ්‍යන්තර පරිසරය වෙනස් කරයි.
- අක්‍රිය ක්‍රියාවලියේ දී ඇසුරුම ඇතුළත ඇති වාතය වෙනත් වායු මිශ්‍රණයක් මගින් ප්‍රතිස්ථාපනය කරනු ලැබේ. (උදා: CO₂, O₂, N₂)
- පාලිත තත්ත්ව යටතේ ආහාර ඇසිරීම පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - නවීකෘත පරිසර තත්ත්ව භාවිත කළ හැකි අතර අභ්‍යන්තරයේ වායු මිශ්‍රණය නිරතුරුව පරීක්ෂා කර වායු මිශ්‍රණයේ සංයුතිය ප්‍රශස්ත අගයන්හි පවත්වා ගනියි.
 - ඉහළ මුදලක් වැය වේ.
 - ඉතා දීර්ඝ කාලයක් ආහාරවල ජීවකාලය පවත්වා ගත යුතු ඇපල්, පෙයාර්ස් වැනි පලතුරු වර්ග හා මස් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය මෙසේ අසුරයි.
- රික්ත ඇසුරුම්කරණය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - ආහාර ඇසුරුම තුළ ඇති වාතය සියල්ල ඉවත් කර වාත ප්‍රතිරෝධී ලෙස සංහිරණය (Seal) කිරීම මෙහි දී සිදු වේ.
 - සමහර ආහාර වර්ග රික්ත ඇසුරුම්කරණය කර ශීතකරණය තුළ තැබිය යුත්තේ නිර්වායු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ක්‍රියාත්මක විය හැකි බැවිනි.
 - ආහාරයෙන් තෙතමනය ඉවත් නොවන අතර හැකිලීමක් ද සිදු නොවීම, ආහාර ශීත දූවීමට හෝ ඔක්සිකරණයට ලක් නොවීම, මස්, මාළු මෘදු බවට පත් නොවීම මෙහි වාසිදායක තත්ත්ව වේ.
 - රට ඉදි, මස්, මාළු මේ ක්‍රමයට ඇසුරුම් කරයි.
- ආහාර පරිරක්ෂණය හා සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ගවලට සුදුසු ඇසුරුම් ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ආහාර ඇසුරුමක ලේබලයක් යනු කුමක්ද යි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇසුරුමක් මත එහි තොරතුරු දක්වමින් ඉදිරිපත් කරන පත්‍රිකාව ලේබලයයි.
- ආහාර ලේබලයක තිබිය යුතු අංග පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - පොදු නාමය
 - වෙළෙඳ නාමය
 - ගබඩා කිරීම හා භාවිතය සඳහා උපදෙස්
 - නිෂ්පාදකයාගේ නම හා ලිපිනය
 - ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදනයක් නොවේ නම් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇසුරුම් කරන්නාගේ හා බෙදා හරින්නාගේ ලිපිනය
 - ආනයනය කරනු ලබන නිෂ්පාදන සඳහා නිෂ්පාදනය කරන රට
 - ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇසිරීම පමණක් කරන්නේ නම් නැවත ඇසුරුම් දිනය
 - කාණ්ඩ අංකය
 - කල් ඉකුත් වීමේ දිනය (සිංහල, ඉංග්‍රීසි, දෙමළ යන භාෂා තුනෙන් අවම වශයෙන් භාෂා දෙකකින්)
 - නිෂ්පාදිත දිනය
 - නිෂ්පාදනය කිරීමට භාවිත කළ සම්පූර්ණ අමුද්‍රව්‍යවල නම් (ප්‍රමුඛතාව අනුව ඉහළ සිට පහළට අවරෝහණය වන පරිදි)
 - යොදා ඇති ආකලන ද්‍රව්‍ය

- ඉරි කේත අංකය
- පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ග වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදුසු ලේඛලයක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.

මූලික වදන්:

- සරු කිරීම - Enrichment
- ප්‍රබල කිරීම - Fortification
- ආහාර ආකලන - Food Additives
- ආහාර වර්ණක - Food colouring
- ප්‍රතිඔක්සි කාරකය - Antioxidants
- තෙලෝද් කාරක - Emulsifiers
- සනී කාරක - Thickeners
- රසකාරක (ස්වාද) හා රස ප්‍රවර්ධක - Flavours & Flavour Enhancers
- අම්ල හා අම්ල යාමක - Acids & Acid Regulators
- පැණි රස කාරක - Sweeteners
- පෙණ නොසාදන කාරක - Anti foaming Agents
- ජීවානුහරිත තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම - Aseptic Packaging
- නවීකෘත අභ්‍යන්තර පරිසර තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම - Modified Atmosphere Packaging
- පාලිත තත්ත්ව යටතේ ඇසිරීම - Controlled Atmosphere Packaging
- ඊක්ත ඇසුරුම්කරණය - Vacuum Packaging

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- සරු කිරීම, ප්‍රබල කිරීම කරන ලද ආහාර වර්ග
- විවිධ ඇසුරුම් ක්‍රම දැක්වෙන ඡායාරූප
- විවිධ ඇසුරුම් වර්ග

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.
- ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා තාක්ෂණික ක්‍රම විස්තර කිරීම.
 - ආහාර ඇසුරුමක තිබිය යුතු ගුණාංග පැහැදිලි කිරීම.
 - යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම.
 - විවිධ ඇසුරුම් ක්‍රම විස්තර කිරීම.
 - ආහාර ද්‍රව්‍යයක් සඳහා සුදුසු ලේඛලයක් නිර්මාණය කිරීම.

නිපුණතාවය 3: විවේකය ඵලදායීව ගතකිරීම සඳහා සැලසුම් කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : විවේකය ඵලදායීව ගතකිරීමෙන් ලැබෙන වාසි විමසයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 05

- සුවිශේෂී අරමුණු :
- විවේකය හඳුන්වයි.
 - විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි විස්තර කරයි.
 - විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමට කාලය මැනවින් කළමනාකරණය කරයි.
 - සන්නිවේදන කුසලතා සංවර්ධනය අගය කරයි.
 - විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමේ දී සැලකිය යුතු සාධක විස්තර කරයි.
 - විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා පෙර සැලසුම් සකස් කරයි.
 - අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා විවේකය ඵලදායීව යොදා ගනියි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- ශිෂ්‍යයන්ගෙන් පහත කරුණු පිළිබඳව ඔවුන්ගේ අදහස් විමසමින් පාඩමට පිවිසෙන්න
 - “විවේකය” යන්නෙන් ඔබ තේරුම් ගන්නේ කුමක් ද?
 - දිනකට/සතියකට ඔබ වැඩක නොයෙදෙන නිදහස් කාලය කොපමණ ද?
 - ඔබ එම කාලය ක්‍රියාශීලී ව හෝ හුදෙක් ගිමන් නිවමින් ගත කරන්නේ ද?
 - ඔබ එම කාලය ගත කිරීමට කැමති තනිව ම හෝ සාමූහික ව ද එසේ වීමට හෝ නොවීමට හේතු කුමක් ද?
 - ඔබ විවේකය තුළ කුමන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නේ ද?
- ශිෂ්‍යයන්ගෙන් ලැබුණ ප්‍රතිචාර අනුව පහත සාධක හුවා දක්වමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - කෙනෙකු කිසියම් කාර්යයක හෝ අධ්‍යයන කටයුත්තක නොයෙදෙන නිදහස් කාලය තුළ තමා තෘප්තියට පත් වන ක්‍රියාවක යෙදීමට ලැබෙන අවස්ථාව විවේකයයි. (Oxford Advanced Learner's Dictionary 2008) හෝ
 - විවේක කාලය යනු යම් රැකියාවක, ව්‍යාපාර කටයුත්තක, අධ්‍යාපන කටයුතුවල හෝ නිවසේ වැඩ කටයුතු ආදී ඵලදායී ඉටු කිරීමට බැඳී පවතින කාර්යයන්ගෙන් තොර ව තම අභිමතය පරිදි නිදහස් ව ගත කරන කාලයයි (ආහාර ගන්නා සහ නිදා ගන්නා කාලය අයත් නොවේ).
 - දෛනික ව සිදු කරන වෙහෙසකර හෝ අනිවාර්යයෙන් ඉටු කළ යුතු මෙහෙවරින් මිදී සිය කැමැත්තෙන් තමා සතුටට පත් වන හෝ දිගු කාලීන ව ප්‍රයෝජනවත් වන ක්‍රියාකාරකම්, විවේක ක්‍රියාකාරකම් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි ය.

උදාහරණ ලෙස චිත්‍ර ඇඳීම, කියවීම, සාප්පු සවාරි, චිත්‍ර හා කලා කටයුතු, ගෙවතු අලංකරණය, චිත්‍රපට බැලීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම, පවුල සමඟ කාලය ගත කිරීම, මිතුරන් සමඟ බැහැර යාම, අන්තර්ජාල පරිහරණය, විඩියෝ ක්‍රීඩා, සංගීත භාණ්ඩ වාදනය, සංගීතය ශ්‍රවණය කිරීම යනාදිය දැක්විය හැකි ය.
- පහත සඳහන් විවේක ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගේ අදහස් විමසමින් සාකච්ඡා කරන්න.

- කියවීම - වර්තමාන, ස්වයං වර්ත කතා හෝ ඉතිහාසය, දර්ශනය, ආගමික හෝ වෙනත් කැමති විෂයයන්ට අදාළ පොත් පත් සහ සඟරා කියවීමේ රූපිය ලේඛනය - තම දින පොතෙහි සටහන් තැබීම, ලිපි, නවකතා, පද්‍ය, කෙටි කතා ලිවීම උද්‍යානයකට යාම, සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානයකට යාම, සාප්පු යාම, ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවල යෙදීම, යමක් අධ්‍යයනය කිරීම, උනන්දුවෙන් හැදෑරිය හැකි බොහෝ ක්ෂේත්‍ර ඒ අතර ඇත. විවිධ භාෂා ඉගෙනීම, කුසලතා දියුණු කර ගැනීම උදා: ඉහුම් පිහුම්, වඩු වැඩ, කලා ශිල්ප, විත්‍ර කලාව, මැහුම්, ගෙතැම්, මූර්ති, ලී බඩු සැදීම, ආහරණ සැදීම, අලුත් කලා මාධ්‍ය නිර්මාණය
 ගෙවතු වගාව - මල් වගාව, එළවළු සහ පලතුරු වගාව, ගෙවතු නඩත්තුව, ජල සැපයීම, වල් මර්දනය, පොහොර දැමීම යනාදියෙහි යෙදීම.
 ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම, ඡායාරූප ශිල්පය, නිරීක්ෂණය (භූ දර්ශන, ස්වභාව සෞන්දර්ය, වන ජීවීන්, සුවිශේෂී ජන කණ්ඩායම් යනාදිය)

- විවේක ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව ඊට උදාහරණ දක්වමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක නියැලෙන්න.
- විවේකය, ක්‍රියාශීලී (active) සහ ක්‍රියාශීලී නොවන (passive) ලෙස කොටස් දෙකකින් සමන්විත ය. ක්‍රියාශීලී විවේක ක්‍රියාකාරකම් මගින් කායික සහ මානසික සුවය, නිපුණතා සංවර්ධනයට අවස්ථාව ලැබීම, යම්කිසි ඉගෙනුමක යෙදීම සහ සමාජශීලී වීම වැනි ප්‍රතිලාභ ලැබේ. බොහෝ විට ක්‍රියාශීලී විවේකය නිවෙස් පරිසරයෙන් පිටත දී වෙනත් පුද්ගල ඇසුර සමග ගත වෙයි. ක්‍රියාශීලී විවේක ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩ තුනකට බෙදිය හැකි ය.
 - සාමාජීය විවේකය - මෙහි දී ප්‍රාථමික යොමුව ලෙස පවුල, නැදැයින්, මිත්‍රයින් සහ සමකාලීනයන් සමඟ සමාජශීලී වීම කෙරෙහි යොමු වීම
 - ප්‍රජානන විවේකය - විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා සහ වෙනත් මනස පුබුදු වන ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි යොමු වීම
 - භෞතික විවේකය - ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වීම
- ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය යනු, බොහෝ විට පුද්ගලයින් ගෙදර ගත කරන අඩු ආයාසයකින් යුතු කටයුතුවල නියැලීම හෝ නිස්කලංක ව ගත කිරීම යි. එම ක්‍රියාකාරකම් අතර රූපවාහිනිය නැරඹීම, ගුවන් විදුලියට සවන් දීම, සංගීතයට සවන් දීම ද, මුහුදු වෙරළේ විවේකයෙන් සිටීම ද ඇතුළත් වෙයි. ක්‍රියාශීලී නොවන ක්‍රියාකාරකම් වෙහෙස නිවන අතර, එය මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා වැදගත් ය. එහෙත් එම ක්‍රියාකාරකම්වලින් කායික නිරෝගීතාව වැඩි දියුණු කිරීමට සහ වින්තන ශක්තිය දියුණුවට සිදු වන්නේ අඩු මෙහෙයකි. එම නිසා ක්‍රියාශීලී සහ ක්‍රියාශීලී නොවන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොදන කාලය සමතුලිත විය යුතු ය.
- විවේක ක්‍රියාකාරකම් විවිධ ආකාරයෙන් යහපත් ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන බව ශිෂ්‍යයන්ට අවධාරණය කරන්න. එවැනි හිතකර ප්‍රතිලාභ උදාහරණ ඇසුරින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

හිතකර ප්‍රතිලාභ වශයෙන්

- කායික සහ මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගෙන යාම සහ වැඩි දියුණු කිරීම
 සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා විවේක ක්‍රියාකාරකම් බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව කවුරුත් පිළිගන්නා සත්‍යයකි. කායික ක්‍රියාකාරකම් (උදා: ව්‍යායාම කිරීම හෝ ක්‍රීඩාවක යෙදීම) මගින් හෘද රෝග, දියවැඩියාව, රක්තවාතය සහ ඇතැම් පිළිකා පාලනය කළ හැකි යි. එමෙන් ම අධි ආතතිය සමනය කිරීම, කොලෙස්ටරෝල් පාලනය, ස්නායු රෝග සහ සුෂ්‍රම්තාවේ ගැටලු

තත්ත්ව සමනය, සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණුවට ද ඉවහල් වෙයි. විනෝද ක්‍රියා මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට ද ගැටලුමය තත්ත්ව සමනය, ශරීරය සහ මනස සැහැල්ලු කිරීමට ද උපකාරී වෙයි. උදා: ගැයීම, නැටීම, සංගීත භාණ්ඩ වැයීම, වික්‍රම නැරඹීම

- පෞද්ගලික විභවතා සහ වටිනාකම් වැඩි කිරීම

පුද්ගල වටිනාකම් සහ පුද්ගලයාට වැදගත් කුමක්දැයි පරීක්ෂා කිරීමට විවේක කාලය ඉඩ සලසයි. එමගින් විවේක නොවන කාර්යයන් සමග සමතුලිතතාව පවත්වා ගත හැකි ය.

- නිර්මාණාත්මකභාවය ඔප් නැංවීම

විවේක ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණාත්මක කුසලතා සඳහා පිවිසුම් දොරටුවකි. පුද්ගලයෙකුට ඔහුගේ නිපුණතා ඡායාරූපකරණය, පින්තාරු කිරීම, විසිතුරු භාණ්ඩ නිර්මාණය කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොදා ගත හැකි ය. නිර්මාණාත්මක විවේක ක්‍රියාකාරකම් රෝගී සහ ආබාධිත තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට, ඒවාට හැඩ ගැසීමට, ප්‍රයෝජනවත් ඉලක්ක සැලසුම් කිරීමට සහ වේදනාවන් සහ අසහනකාරී තත්ත්ව සමනය කිරීම හෝ අමතක කිරීමට යොදා ගත හැකි ය.

- කාල කළමනාකරණය

විවේකය සමතුලිත ජීවිතයක් සඳහා මඟ පෙන්වයි. එය කාලය කළමනාකරණය කිරීමට උදව් වේ. කෙනෙකු තමා වගකීම්වලින් මිරිකි ඇතැයි යන හැඟීම ඇති විට පාලනය කිරීමට කාල කළමනාකරණ නිපුණතාව යොදා ගත හැකි ය.

- සන්නිවේදන කුසලතා සහ ස්ව අභිමානය ඉහළ නංවයි.

පොදු අභිරුචි සහිත කණ්ඩායම් සමග ක්‍රියා කිරීමෙන් ලැජ්ජාශීලී සහ නිහඬ පුද්ගලයන් සමාජගත වීම සිදු වේ.

- ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම

සමහර විවේක ක්‍රියාකාරකම් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට අවස්ථාව උදා කරන අතර, ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කරයි. උදා: කාඩ් ක්‍රීඩා, කැරම්, දාම්, වෙස් ක්‍රීඩා, සාප්පු යාම, වාරිකා කිරීම

- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වීම

කාර්ය බහුල වැඩ කටයුතුවලින් ඉවත් ව යම් කාලයක් විවේකය සඳහා යෙදීමෙන් තම ආරණියයන්, යාළු මිත්‍රාදීන්, පවුල සහ නෑදෑයින් සමඟ සතුටින් කල් ගෙවීමට අවස්ථා ලැබෙයි. මෙම සම්බන්ධතා ශක්තිමත් වීම තුළින් සමාජ සංගතිය වර්ධනය වෙයි.

- විවේකය වඩාත් ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.

- පෙර සැලසුම් සකස් කිරීම

විවේකය වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ තම කැමැත්ත පරිදි එම කාලය වැය කිරීම පිළිබඳ ව පූර්ව අවධානය යොමු කිරීමෙනි. තම විවේකය ඵලදායී නිර්මාණාත්මක හෝ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි යයි අපේක්ෂා කළ පමණින් ප්‍රතිඵල නොලබන අතර පෙර සැලසුම් කිරීමෙන් පමණක් එම කාලය ඵලදායී වනු ඇත.

- ගැටලු සහ බාධක මඟ හරවා ගැනීම

දෛනික ජීවිතයේ සාමාන්‍ය කටයුතු විවේකය තුළට ගලා ඒම වැළැක්වීම මගින් තම විවේකය වඩාත් සඵලදායී කර ගත හැකි ය. ශක්තිය, නිර්මාණශීලී බව සහ ආත්ම විශ්වාසය නැවත ගොඩ නගා ගැනීමට විවේකය අවශ්‍ය වෙයි. දෛනික ජීවිතයේ කාර්යයන් ද විවේකය තුළට ගලා

ඒමට සැලැස්වීම නිසා එම කාලයෙන් ප්‍රයෝජනයක් නොලැබෙනු ඇත. විවේක කාලය සහ ඉතිරි කාලය අතර සීමාවන් ලිහිල් වීමට ඉඩ දීම විවේක කාලයේ අගය පහත හෙලයි.

- විවිධ සහ නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි නැඹුරු වීම
 විවේකය වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් ලෙස යොදා ගැනීමට උචිත මාර්ගයක් නම් අලුත් දෑ අනාවරණය කිරීම සහ තම සුපුරුදු සීමාවෙන් බැහැර ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් එම කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කිරීමයි. එමෙන් ම කුතුහලය අවුළුවා ලීම සහ දැනුවත්භාවය පුළුල් කිරීම තුළින් උනන්දු සහගත ව ජීවත්වීමට හේතු වෙයි. (උදා: විදේශීය භාෂා හැදෑරීම, පොතක්, කෙටි කතාවක්, නාට්‍යයක් රචනා කිරීම, විසිතුරු භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය, ග්‍රැපික් චිත්‍ර නිර්මාණය, නවීන නර්තන ක්‍රමයක් හැදෑරීම (zumba, tap, Jazz ආදිය), ඉවුම් පිහුම් සහ බේකරි කෑම සෑදීම)
- තොරතුරු ඵලදායී ලෙස භාවිතය
 තම විවේක කාලයේ දී මාධ්‍ය නිර්මාණාත්මක ලෙස භාවිතය අත්‍යවශ්‍ය වේ. අන්තර්ජාලය ප්‍රධාන තොරතුරු ලබා දෙන්නා ලෙස, එම තොරතුරු විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ විසරණය කරයි. එමගින් නිර්මාණාත්මක, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම ලෝකය සමඟ බෙදා ගැනීමට හැකි ය. විවේක කාලය සැලසුම් කිරීමේ දී හා සංවිධානය කිරීමේ දී ඵලදායී ලෙස තොරතුරු යොදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය කෙරෙහි යොමු වීම
 ආධ්‍යාත්මික නැඹුරුව සඳහා යෝග්‍ය ම කාලය නිදහස් කාලය වන අතර, එමගින් ජීවිතය ගැන නැවත සලකා බැලීමටත්, පුළුල් චිත්‍රයක් ලෙස ජීවිතයේ යථාර්ථය දැකීමට සහ නැවත සිතීමටත් අවකාශ සැලසෙයි. කෙනෙකු ආගමික හෝ නිර්ආගමික වුව ද මිනිසන් බවට ආධ්‍යාත්මික කටයුතුවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි.

මූලික වදන් (Key Words):

- ක්‍රියාශීලී විවේකය - Active leisure
- ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය - Passive leisure
- කාල කළමනාකරණය - Time management
- ආත්ම අභිමානය - Self dignity
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා - Interpersonal relations

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- අන්තර්ජාල පහසුකම්
- බහු මාධ්‍ය ඒකක
- ඡායාරූප

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම පිළිබඳ ව විස්තර කිරීම
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීමට කාලය කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය විස්තර කිරීම
- ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ද විවේකය ඵලදායී ව යොදා ගැනීමට සැලසුම් කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීම පිණිස උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව විමසා බලයි.

කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
- විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
 - විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කිරීමට උපයෝගී වන ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කර දක්වයි.
 - එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ ඉදිරිපත් කරයි.
 - සරල ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක නියැලෙයි.
 - ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා බලපාන සාධක විස්තර කරයි.
 - විවේකය ඵලදායී ව ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ අවස්ථා උදා කර ගනියි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- විවේකය සහ ප්‍රතිමෝදනය යන වචනවල අර්ථ පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් ඒවායේ අර්ථය පැහැදිලි කරන්න.
- ප්‍රතිමෝදනය යන්න හඳුන්වා දෙන්න.
 - පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසා ඔහුට හෝ ඇයට දැනෙන කායික සහ මානසික විඩාව සමනය කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා තම විවේක කාලය තුළ නියැලෙන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලබන සතුට හෝ විනෝදය හෝ ත්‍රාසය හෝ විස්මය වැනි අත්දැකීම් හේතුවෙන් ඔහු හෝ ඇය තුළ ඇති වන මානසික හා ශාරීරික ධනාත්මක වෙනස ප්‍රතිමෝදනයයි. මෙම අත්දැකීම් ලබා ගැනීමේ අරමුණින්, පුද්ගලයන් විසින් නියැලෙන ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හඳුන්වයි.
 - විවේක කාලය තුළ දී මෙම ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර, බොහෝ විට නිවසින් පිටත දී එම කටයුතු සංවිධානය කෙරෙයි. මෙම කටයුතු මගින් හුදකලා බවින් මිදීම මෙන් ම බලවත් ප්‍රීතියක් සහ උද්දාමයක් හිමි වේ.

උදාහරණ: එළිමහනේ ක්‍රීඩා කිරීම, ක්‍රීඩාගාර ක්‍රීඩා, ඇවිදීම, කඳු නැගීම, ඔරු පැදීම, උණුසුම් වායු බැඳුන සංචාර,
 - ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම්, විවේකය ගත කිරීමට පමණක් නොව තමා මෙන් ම සමස්ත සමාජයට සදාචාරාත්මක ව පිළිගත හැකි ඒවා විය යුතු අතර ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් එම සදාචාරාත්මක සීමාව තුළ සිදු කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
 - ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් විවිධ ආකාරයට වර්ගීකරණය කළ හැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස (Baud-Bovy and Lawson-2002) සහ (Tribe-2005) පහත දැක්වෙන වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කර ඇත.

ස්ථානය සහ අරමුණු	ක්‍රියාකාරකම් නිදසුන්
ගෘහය තුළ හෝ අවට සිදු වෙයි.	උදා: රූපවාහිනිය නැරඹීම, කියවීම, සංගීතයට සවන් දීම, ගෙවතු වගාව, ස්වයං නිර්මාණ, විනෝදාංශ, විවේකය සඳහා පරිගණකය භාවිතය
උසස් සමාජ සන්තුෂ්ටිය	සංග්‍රහ කිරීම, උත්සව සහ ප්‍රිය සම්භාෂණවලට සහභාගී වීම. හෝඡන ශාලාවල දී ආහාර ගැනීම, යහළුවන් සහ නෑදෑයින් වෙත යාම
සංස්කෘතිකමය, අධ්‍යාපනික සහ කලාත්මක සිද්ධිවලට සහභාගීත්වය	රංග ශාලා, විවිධ ප්‍රසංග, ප්‍රදර්ශන, කෞතුකාගාර නැරඹීම සහ වෘත්තීමය නොවන පංතිවලට සහභාගීත්වය
නරඹන්නකු හෝ සහභාගීවන්නකු ලෙස ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වීම	ගොල්ෆ්, පාපන්දු, පිහිනීම, ටෙනිස්, දුනු ශිල්පය (Archery), පිම්නාස්ටික්, ටෙනිස් වැනි ක්‍රීඩාවල නියැලීම
ගෘහස්ථ නොවන ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියා	විනෝදය සඳහා රිය පැදවීම, වෙරළ තීරයේ ඇවිදීම, රට තුළ කෙටි වාරිකා, picknicking
රාත්‍රී නවාතැන් ගැනීම සහිත ව විවේකය සඳහා සංවරණය	දිගු දුර ගමන්, වාරිකා, සති අන්ත වාරිකා, නිවාඩු දින සහ නිවාඩු කාල ගත කිරීම සඳහා සංවරණය

- තමන්ගේ ජීවිතය කෙරෙහි ප්‍රතිමෝදනයෙහි වැදගත්කම ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - සමාජ සංගතිය සහ බලාත්මක වීම ඇති කිරීම.
 - ස්වයං අභිප්‍රේරණ හැසිරීම් කෙරෙහි යොමු කිරීම.
 - එලදායී ප්‍රතිමෝදනය තුළින් අධ්‍යාපනික දැනුවත් වීම්
 - විනෝදය සහ පෙලඹවීම
 - විවේකය සඳහා සුවිශේෂී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන කණ්ඩායම් සමග ඇසුරු කිරීමට ලැබීම
 - ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වර්ධනය
 - විවිධ විවේකී ජීවන රටාවන් සඳහා යොමු කිරීම
 - වෘත්තීමය ප්‍රතිමෝදකයින් වීමේ අවස්ථා උදා කර ගැනීම
 - මනස, ශරීරය සහ ආත්මය සප්‍රාණික වීම
- සිසුන්ගේ විවේක කාලයේ දී සහභාගී වීමට කැමති ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියා ලැයිස්තු ගත කර, එම ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් පහත දැක්වෙන අයුරු වර්ගීකරණය කිරීමට සලස්වන්න.
 - ශාරීරික ක්‍රියා (ක්‍රීඩා, තරග, ශාරීරික අභ්‍යාස ආදිය)
 - සමාජීය ක්‍රියා (සාද, හෝඡන සංග්‍රහ, වාරිකා ආදිය)
 - කඳවුරු සහ එළිමහන් ක්‍රියා (දෛනික කඳවුරු, නේවාසික කඳවුරු, උර පොදි රැගෙන යාම (back packing) ආදිය)
 - කලා සහ ශිල්ප ක්‍රියා (චිත්‍ර ඇඳීම, මැටි භාණ්ඩ සෑදීම, ලී වැඩ, බතික්, රිදී සහ පිත්තල වැඩ ආදිය)
 - රංග කලා ක්‍රියා (නාට්‍ය, රූකඩ ආදිය)

- සංගීතමය ක්‍රියා (ගායනය, තුර්ය වාදනය ආදිය)
- සේවා ක්‍රියාකාරකම් (අනුනට උදව් කිරීමෙන් ලබන සතුට, ස්වේච්ඡා කටයුතු)
- ඡායාරූපකරණය
- පන්ති කාමරයේ දී සුදුසු ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.

- පංති ක්‍රියාකාරකම

“Helping Leader’s Make School Great - HLMSG

මෙම ව්‍යාපෘතිය යටතේ ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය පාසල් සිසුන් අතර විවේකය සහ ප්‍රතිමෝදක අධ්‍යාපනය නංවාලීම සඳහා වැඩසටහනක් ආරම්භ කරන්නේ යැයි උපකල්පනය කරන්න. ඔබගේ පාසලේ වාර්ෂික ක්‍රියාකාරකම් දින දර්ශනයට අලුත් ජීවයක් ලබා දීමට මෙමගින් හැකි වේ. මෙය සමාජ අන්තර් ක්‍රියා සඳහා අවස්ථාව උදා කිරීම, ශරීර සුවතාව මෙන් ම ඉගෙනුම් අවස්ථා සලසා දීම මෙන් ම අරමුදල් රැස් කිරීම අරමුණු කර ගෙන සිදු කළ හැකි ය. මේ සඳහා ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාවන් සැලසුම් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියා තෝරා ගැනීමේ දී බලපාන සාධක පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසමින් ඊට බලපාන සාධක පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ දී බලපාන සාධක

- වැය කළ හැකි ආදායම

වැය කළ හැකි ආදායම යනු බදු ආදිය ගණනය කිරීමෙන් පසු පවුලකට වැය කිරීමට සහ ඉතිරි කිරීමට ලැබෙන මුදලයි. ආදායම වැඩිවෙත් ම ප්‍රතිමෝදනය සඳහා වැය කළ හැකි මුදල වැඩි වේ.

- යොදා ගත හැකි කාලය

කාලය මූලික සාධකයක් වන අතර, වෙන් කළ හැකි කාලය වැඩිවෙත් ම ප්‍රතිමෝදනය සඳහා ඉල්ලුම වැඩි වෙයි.

- තාක්ෂණික දියුණුව

ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියා සාර්ථක ව සිදු කර ගැනීමට, නව තාක්ෂණය පස් ආකාරයකට සුවිශේෂ මෙහෙයක් සිදු කරයි.

- ප්‍රවාහනය සහ ප්‍රවේශ හැකියාව (transportation & accessibility)
- සුව පහසුව (comfort)
- ආරක්ෂාව (safety)
- තොරතුරු ව්‍යාප්ත වීම (dissimination of information)
- සන්නිවේදනය (communication)

- ආකල්ප

විවේකය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමේ දී මානව හැසිරීම් සැලකිල්ලට ගත යුතු අතර ඇතැම් සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් වැලකීම පිළිබඳවත් අවධානය යොමු කළ යුතු ය. උදා : සුදුවල යෙදීම, ඇතැම් පොත්, සංගීතය සහ වික්‍රමය යනාදිය

- පහසුකම්

යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය, සතුටු උයන්, විනෝද උද්‍යාන, හෝටල් සේවා, ප්‍රතිමෝදක ආයතන ආදිය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා ඉල්ලුම වැඩි කරයි.

- සමාජීය බලපෑම්
පෞද්ගලික ආකල්ප, සමාජ පසුබිම, සමාජ ජීවිතය බලපෑම් ඇති කරයි. උදා: පවුලේ, යහළුවන්ගේ සහ සමකාලීනයන්ගේ තෝරා ගැනීමට
- ආරක්ෂාව සහ නිදහස
තෝරා ගත් ස්ථානයේ පවතින ආරක්ෂාව, නිදහසේ ගමන් කිරීමේ හැකියාව, සමහර ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කරන නීති රීති (උදා: විනෝදයට මාළු බෑම, දඩයම් කිරීම, බෝට්ටු පැදීම වැනි ක්‍රියා) මෙන් ම පවතින ආරක්ෂාව හා ආරක්ෂිත නීති රීති (තහනම් ප්‍රදේශ, අධි ආරක්ෂිත ප්‍රදේශ) ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි බලපෑම් ඇතිකරයි.

මූලික වදන් (Key Words):

- විවේකය - Leisure
- ප්‍රතිමෝදනය - Recreation
- ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් - Recreational activities
- සමාජ සංගතිය - Social cohesion

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- අන්තර්ජාල පහසුකම්
- පොත්, සඟරා

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- විවේකී කාලය ප්‍රතිමෝදනය සඳහා යොදා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම
 - ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ ඉදිරිපත් කිරීම
 - සරල ප්‍රතිමෝදන ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ගැනීම

නිපුණතා මට්ටම 3.3 : විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 05

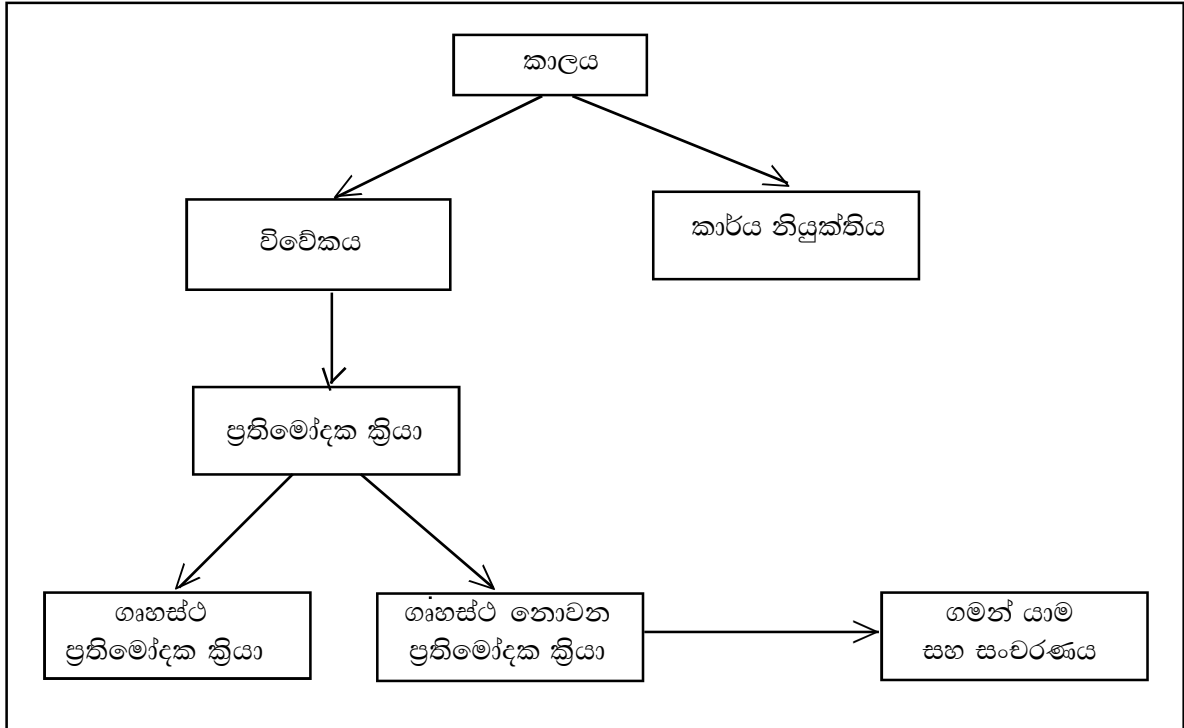
- ඉගෙනුම් එළ : • “සංවරණය” නිර්වචනය කරයි.
- සංවරණය තුළින් ලබන පුද්ගල ප්‍රතිලාභ විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් පාඩමට පිවිසෙන්න. විවේක කාලය සංවරණය සඳහා යොදා ගන්නේ කෙසේ ද? විවේකය, ප්‍රතිමෝදනය සහ සංවරණය යන පද අතර අන්තර් සම්බන්ධතාව කුමක් ද?
- සංවරණය පුද්ගලයන් විසින් තම විවේක කාලය තුළ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමක් වන බැවින් එය තවත් එක් ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය.
- සිසුන්ගේ ප්‍රතිචාර සැලකිල්ලට ගනිමින් සංවරණය නිර්වචනය කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් අරඹන්න.
- අප බොහෝ දෙනෙකු ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවල දී සංචාරකයින් වී ඇතත් සංවරණය යන්න ඇත්ත වශයෙන් ම නිර්වචනය කිරීම අපහසු ය. එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක සංචාරක සංවිධානය (UNWTO) සංවරණය පහත දැක්වෙන පරිදි නිර්වචනය කර ඇත.
- “පුද්ගලයින් තමන්ගේ සුපුරුදු පරිසරයෙන් බැහැර ව ගොස් යම් ස්ථානයක එක් අවුරුද්දකට නොඅඩු කාලයක් යම් පාරිතෝෂකයක් නොලබා විවේකය, ව්‍යාපාර හෝ රැඳී සිටින ස්ථානය තුළ දී ක්‍රියාකාරකමක නියැලීමයි.”
- සංවරණය (tourism) සහ ගමන් කිරීම (travelling) එකිනෙකට වෙනස් ය. සංවරණය සිදු වීම සඳහා යම් විස්ථාපනයක් සිදුවිය යුතු ය. එනම් යම් ප්‍රවාහන ක්‍රමයක් මගින් හෝ පයින් ගමන් කළ යුතු ය (උදා: වන්දනාකරුවන්). එහෙත් සියලු ම ගමන් කිරීම් සංවරණය නොවේ. සංවරණය යටතට ගැනෙන ගමන් කිරීම් හඳුනා ගැනීම සඳහා උපමාන තුනක් භාවිත වෙයි.
 - සුපුරුදු පරිසරයෙන් පිටත ස්ථානයකට විස්ථාපනය : දේශීය හෝ විදේශීය වාරිකා
 - අරමුණු අනුව : ගමන් කරන ස්ථානයෙන් යම් පාරිතෝෂකයක් ලැබීමේ අදහසින් තොර වාරිකා කිරීමකි. සතුව සඳහා/නිවාඩු ගත කිරීමට, යහළුවන් සහ නැදැයින් වෙත යාම, ව්‍යාපාර, සෞඛ්‍ය, ක්‍රීඩා, අධ්‍යාපනය, ආගමික හෝ සංස්කෘතික

- කාලසීමාව : උපරිම කාලය එක් වර්ෂයකට අඩු සහ අවම වශයෙන් එක් රැයක නැවතීමක් විය යුතුය.

විවේකය ප්‍රතිමෝදනය සහ සංවරණය අතර සම්බන්ධතාව මෙසේ වික්‍රණය කළ හැකි ය.



- සංවරණය මගින් සංවරණයෙහි යෙදෙන පුද්ගලයාට සහ සමාජයට අත්වන ප්‍රතිලාභ වෙන් වෙන් ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පුද්ගලයාට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ,

- පූර්ණ සහ අර්ථවත් ජීවිතයකට දායක වීමට හැකි වීම
- මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකි වීම
- කාර්ය බහුලත්වය නිසා හට ගැනෙන ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
- ස්ව අභිමානය සහ ධනාත්මක ස්වයං ප්‍රතිරූප වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම
- සමතුලිත ජීවිතයකට සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ලබා ගැනීම සඳහා හොඳ අවස්ථාවක් වීම
- නව අත්දැකීම්, මතකයන් සහ අධ්‍යාපනික දියුණුව ලැබීම
- සන්නිවේදන නිපුණතා දියුණු කිරීම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කිරීම
- අන්තර් සංස්කෘතික සබඳතා පුළුල් වීම
- පවුල් බැඳීම් ශක්තිමත් කර ගැනීමට හැකි වීම

සමාජයට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

- සෘජු හා වක්‍ර රැකියා අවස්ථා උදා වීම
- කුඩා පරිමාණ ව්‍යවසායකයින්ට අවස්ථා සැලැස්වීම. මෙය විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය ජන කොට්ඨාසවලට වැදගත් ය.
- රජයට අමතර බදු ආදායම් ලැබීම

- ශක්තිමත් සමාජ කණ්ඩායම් ගොඩ නැගීම, සංස්කෘතික සහ සමාජ ඒකාබද්ධතාව වර්ධනය වීම
- අභාවයට පත් විය හැකි ආවේණික සිරිත් විරිත්, කලා ශිල්ප, හස්ත කර්මාන්ත හා ආවේණික සංස්කෘතික උත්සව සංරක්ෂණය කිරීමට උදව් වීම
- යටිතල පහසුකම් සහ විවේකය සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීම මගින් ප්‍රාදේශීය ජන කොට්ඨාසවලට සෙත සැලසීම
- පරිසර සංරක්ෂණයට සහ ආරක්ෂා කිරීම වෙනුවෙන් ආයෝජනය කිරීමට පෙලඹීම
- සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් නඩත්තුව සහ පවත්වා ගෙන යාම සඳහා කැප වීම
- නගර අලංකරණය සඳහා පෙලඹ වීම

මූලික වදන් (Key Words):

- සංචරණය - Tourism
- ගමන් කිරීම - Travelling

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- සංචරණය යන්න නිර්වචනය කිරීම
- සංචරණය තුළින් ලැබෙන පුද්ගල හා සමාජීය ප්‍රතිලාභ විස්තර කිරීම
- විවේකය, ප්‍රතිමෝදනය සහ සංචරණය අතර සම්බන්ධතාව පැහැදිලි කිරීම
- සංචරණය යන්න නිර්වචනය කිරීම
- සංචරණය තවත් එක ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකමක් බව හඳුනා ගැනීම

නිපුණතා මට්ටම 3.4 : සංචරණ ප්‍රවාහයන් සහ ප්‍රභේදයන් විමසා බලයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 10

- ඉගෙනුම් එළ :
 - සංචරණ ප්‍රවාහ හඳුන්වයි.
 - සංචරණ ප්‍රවාහ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තාවක් පිළියෙල කරයි.
 - සංචරණයේ විවිධ ප්‍රභේද හඳුන්වයි.
 - එක් එක් සංචරණ ප්‍රභේදයේ අරමුණු විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- සංචරණ ප්‍රවාහ පිළිබඳ සිසුන්ගේ අදහස් විමසමින් පාඩමට පිවිසෙන්න.
- සංචරණ ප්‍රවාහ වර්ගීකරණය පිළිබඳ ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- සංචරණ ප්‍රවාහ හැඳින්වීම සඳහා විවිධ වර්ගීකරණ ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- සංචරණ ප්‍රවාහ වර්ග (Types of tourist flows)
 - ජාත්‍යන්තර සංචරණය (International tourism)

රටවල් දෙකක් හෝ කිහිපයක් අතර අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය හෝ පිටස්තර යොමුගත සංචරණයයි.

 - ජාත්‍යන්තර සංචරණය තුළ සුවිශේෂ සංචරණ ප්‍රවාහයන් කිහිපයකි.
 - අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය (Inbound tourism)

සලකා බලනු ලබන රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළට අනේවාසික ආගන්තුකයින්ගේ සංචරණය
 - බාහිර යොමුගත සංචරණය (Outbound tourism)

සලකා බලනු ලබන රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළ නේවාසික ව සිටින පුද්ගලයින් එම රටෙන් පිටතට ආගන්තුකයින් ලෙස සිදු කරන සංචරණය
 - කලාප අභ්‍යන්තර සංචරණය (Intraregional tourism)

සංචාරක කර්මාන්තයේ දියුණුව සහ විභවය සලකා ඇතැම් රටවල් කිහිපයක් එකතු ව කණ්ඩායමක් ලෙස එක ම භූමි දේශපාලනික කලාපයක් ලෙස ක්‍රියා කරමින් එම කලාපයේ සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීම තුළින් ප්‍රවණතාවකි. එවැනි එක ම කලාපයක පිහිටි රටවල් අතර සංචාරක ප්‍රවාහ මෙයින් අදහස් වේ.

උදා: අග්නිදිග ආසියා කලාපය (ASIAN), මධ්‍යධරණී කලාපය
 - කලාපාන්තර සංචරණය (Interregional tourism) - විවිධ භූමි දේශපාලනික කලාප අතර සිදු වන සංචරණය

උදා: දකුණු ආසියාතික සහ අග්නිදිග ආසියාතික කලාප අතර, යුරෝපය සහ මධ්‍යධරණී කලාප අතර
 - ජාත්‍යන්තර සංචරණය ඉහත පෙන්වා දුන් පරිදි විස්තර කළ හැකි අතර යම් රටකට අදාළ ව සංචාරක ප්‍රවාහ විස්තර කිරීම ආකාර තුනකට කළ හැකි ය.
 - ජාතික සංචරණය (National tourism)

අදාළ රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළ සිටින නේවාසික පුද්ගලයින් එම රට අභ්‍යන්තරයෙහි

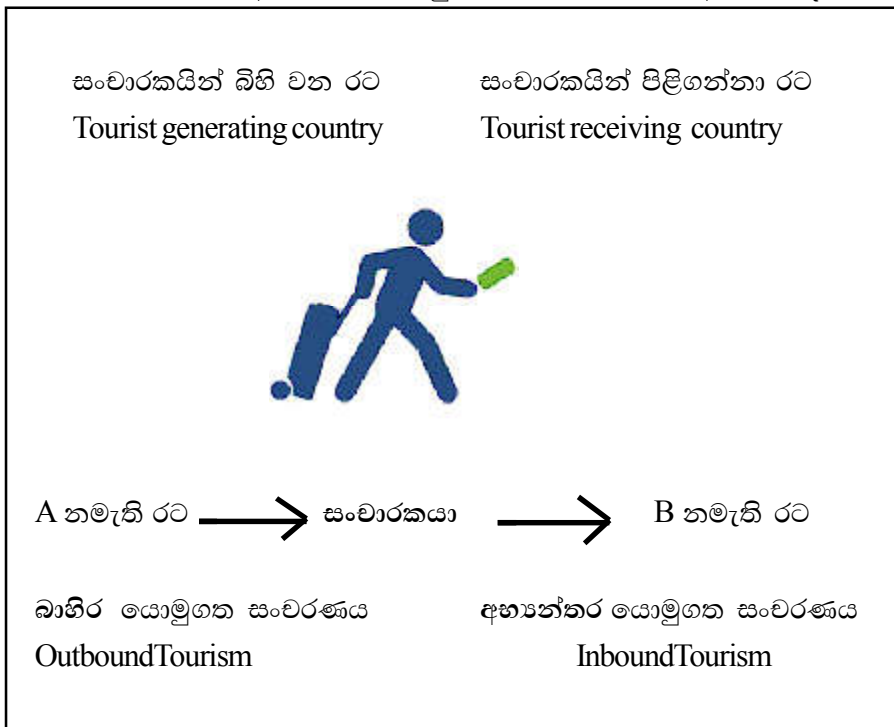
සහ ඉන් පිටතට සිදු කරනු ලබන සංචරණයයි. එනම් ඔවුන් විසින් සිදු කරනු ලබන දේශීය සංචරණ සහ බාහිර යොමුගත සංචරණය යන කොටස් දෙක මෙයට අයත් වේ.

- **දේශීය සංචරණය (Domestic tourism)**

අදාළ රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළ සිටින නේවාසිකයින් ආගන්තුකයින් ලෙස එම රට අභ්‍යන්තරයේ කරනු ලබන සංචරණයයි.

- **අභ්‍යන්තර සංචරණය (Internal tourism)**

එම රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළ නේවාසික පුද්ගලයින් සහ අනේවාසික ආගන්තුකයින් විසින් සිදු කරන සංචරණයයි. එම නිසා අභ්‍යන්තර සංචරණය දේශීය සංචරණය හා අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය යන ආකාර දෙකකින් සමන්විත ය.



බාහිර යොමුගත සංචරණය සහ අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය

- සංචරණයේ ප්‍රධාන ධාරා (Streams) පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයින් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

- රාශිගත සංචරණය (කණ්ඩායම් වශයෙන්) (Mass tourism/ Main stream tourism)

මෙය ප්‍රධාන ධාරාවේ සංචරණය ලෙස හදුන්වයි. සංවිධානාත්මක ලෙස විශාල කණ්ඩායම් සුවිශේෂ වූ සංචාරක ස්ථාන කරා රැගෙන යයි. සියලු සහසුකම් සහ සේවා අන්තර්ගත වාරිකා වැඩ සටහන් (all inclusive tour packages) මෙන් ම සුබෝපහෝගී මගී නෞකා (cruise ships) මගින් සංවිධානය කර මෙහෙයවනු ලබන වාරිකා මීට නිදසුන් වේ. උදා වන්දනා හා විනෝද වාරිකා

- විකල්ප සංචරණය (Alternative tourism)

මෙහි දී එක් එක් සංචාරකයා සඳහා සැලසුම් කර මෙහෙයවනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වලින් සමන්විත ය. එමෙන් ම සංචාරකයා විසින් ම තම වාරිකාව සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කිරීමත් බොහෝ විට විවිධ ජන කොටස්, සංස්කෘතීන්, සුවිශේෂී පරිසර, පද්ධති වැනි දෑ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට සහ නව්‍ය අත් දැකීමක් ලබා ගැනීම මෙම වාරිකාවල මූලික අරමුණ වේ.

- රාශිගත සංචරණය සහ විකල්ප සංචරණය අතර වෙනස්කම් පහත දැක්වෙන කරුණු ආශ්‍රයෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

රාශිගත සංචරණය	විකල්ප සංචරණය
<ul style="list-style-type: none"> • විශාල කණ්ඩායම් වශයෙන් සංචරණයේ යෙදේ. • ගතානුගතික සංචරණ ක්‍රමයකි. • කලින් විධිමත් ව සැකසූ වැඩසටහනකි. • ජනප්‍රිය සංචාරක ස්ථාන කෙරෙහි යොමු වේ. • බොහෝ විට පුළුල් අත්දැකීම් හෝ ගැඹුරින් අවබෝධය ලබා ගැනීම සිදු නොවේ. • සිහිවටන මිල දී ගැනීමට රුචිකත්වයක් දක්වයි. • සමාජයට හා පරිසරයට වන සෘණාත්මක බලපෑම සාපේක්ෂ ව වැඩි ය. 	<ul style="list-style-type: none"> • තනි පුද්ගලයා, පවුල්, මිත්‍රයින්, හෝ කුඩා කණ්ඩායම් සංචරණයේ යෙදේ. • නවීන නැමියාවකි. • කුතුහලය හා තොරතුරු පදනම් ව ක්ෂණික ව තීරණය කරයි. • නව්‍ය අත්දැකීම් ලබා ගැනීම කෙරෙහි යොමු වෙයි. • සැලකිලිමත් ව හා සැලසුම් සහිත ව සොයා බලා කටයුතු සිදු කරයි. • දැනුම සහ මතකයන් කෙරෙහි රුචිකත්වයක් දක්වයි, පර්යේෂණ සඳහා යොමු වේ. • සමාජයට හා පරිසරයට වන සෘණාත්මක බලපෑම සාපේක්ෂ ව අඩු ය. • පරිසරයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන සිහිවටන මිල දී නොගනී.

- සංචරණයේ විවිධ ප්‍රභේද පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- සංචරණයේ විවිධ ප්‍රභේද (**Forms of tourism**) රාශියක් පවතී. පහත දැක්වෙන්නේ ඉන් තෝරා ගත් කිහිපයක් වන අතර එම ප්‍රභේද අතර යම් යම් සමානකම් දක්නට ඇති බව ද සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
 - **වෙරළ සංචරණය (Beach tourism)**
බොහෝ සංචාරකයෝ වෙරළෙහි නිවාඩුව ගත කරති. විඩා හරිති. ස්නානය කරති. මුහුදු සුළං පහස විඳිති. මුහුදු වෙරළේ නිවාඩුව ගත කිරීම වසර සියයකටත් වඩා කාලයක සිට සිදු වන්නකි.
 - **සංස්කෘතික සංචරණය (Cultural tourism)**
සංස්කෘතික වැදගත්කමක් හා ආකර්ෂණයක් ඇති ස්ථාන කෙරෙහි යොමුවෙයි. නව තොරතුරු රැස් කර ගැනීමට සහ නව සංස්කෘතික අත්දැකීම් සපුරා ගැනීමට උනන්දු වෙයි.
 - **ස්වභාවධර්ම සංචරණය (Nature tourism)**
වන ජීවීන් හා තුරුලතා සහිත ස්වාභාවික ස්ථාන මෙන් ම අලංකාර භූ දර්ශන නැරඹීමට යොමු වෙයි. උදා: කුරුල්ලන් නිරීක්ෂණය, වන ජීවී ඡායාරූපකරණය, කඳවුරු බැඳීම, ඡාතික වනෝද්‍යාන කරා යාම.

- **කෘෂිකාර්මික සංචරණය (Agro tourism)**

කෘෂිකර්මාන්තය පදනම් කරගත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සඳහා ගොවිපොළවල් කරා යොමු වෙයි. මෙහි දී ගොවිපොළ තුළ නේවාසික ව සිටීම, නිෂ්පාදන කෙළින්ම ගොවිපොළෙන් මිල දී ගැනීම, පලතුරු නෙළීම, සතුන්ට කෑම දීම යනාදිය සිදු කෙරේ. එමෙන් ම කෘෂි නිෂ්පාදන සැකසීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට ද උනන්දු වේ. සංචාරකයන් සඳහා නවාතැන් සැපයීම ද ඇතැම් ගොවිපොළවල කරනු ලබයි (**farm stay**).

- **ප්‍රයාන (වික්‍රමාන්විත) සංචරණය (Adventure tourism)**

පසුගිය දශක කිහිපය තුළ සුවිශේෂී පහසුකම් සපිරි ස්ථානවලින් බැහැර ඇත හුදකලා ප්‍රදේශවලට යාම ජනප්‍රිය ව ඇත. මෙහි දී විශ්මය ඵලවන වික්‍රමාන්විත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උනන්දු වෙයි.

උදා: කඳු නැගීම, කිමිදීම, පර්වත තරණය (**rock climbing**), වැසි වනාන්තරවල ඇත ස්ථාන කරා යාම, ගුවනේ ඉහිලීම (**gliding**).

- **ආගමික සංචරණය (Religious tourism)**

මෙය වන්දනීය සංචරණය (**pilgrim tourism**) ලෙස ද හැඳින්වේ. සංචාරකයෝ ශුද්ධ හෝ වන්දනීය ස්ථාන කරා යති. උදා: ශ්‍රී පාද ස්ථානය, මක්කම, මදීනාව, වතිකානුව, ගංගා නදී තීරයේ වාරාණසී ප්‍රදේශය

- **සෞඛ්‍ය සංචරණය (Health tourism)**

වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම සඳහා වෙනත් රටකට යාමයි. සංවර්ධනය වන රටක සිට සංවර්ධිත රටකට යන්නේ වඩාත් හොඳ පහසුකම් ලබා ගැනීමටයි. නමුත් වර්තමානයේ සංවර්ධිත රටවල සිට සංවර්ධනය වන රටවල් කරා වෛකල්පිත හෝ දේශීය වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීමට පැමිණෙති. තම රටෙහි සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි මිල අධික වීම නිසා මිල අඩු රටවලට යාමට සිදු වේ. පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට හෝ තම රටෙහි ඇතැම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම නීතියෙන් තහනම් වීම නිසා ද මෙසේ යොමු වේ.

- **අධ්‍යාපනික සංචරණය (Educational tourism)**

සැලසුම්කරණ ලද වැඩසටහන් මගින් දැනුම ලබා ගැනීම පිණිස යොමු වේ. පංති කාමරයෙන් පිටත දී ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරත වීමත්, ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබා ගැනීමත් මෙහි මූලික අරමුණ වේ.

- **පාරිසරික සංචරණය (රූදෙස් සංචරණය) (Ecotourism)**

පාරිසරික සංචරණය රූ දෙස් සංචරණය ලෙස ද ඇතැම්හු හඳුන්වති. මෙම සංචරණයේ දී සංචාරකයන් පරිසරයට හානි නොවන ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගනියි. ඔවුහු සිහිවටන ලෙස වඳ වී යන සතුන්ගේ අස්ථි කොටස් හෝ ශාකවලින් සකසන ද්‍රව්‍ය මිල දී නො ගනිති. පාරිසරික සංරක්ෂණ ව්‍යාපෘතිවල සහ ප්‍රජා සුඛ සිද්ධියට සෘජුව දායක වීමට මෙම සංචාරකයෝ වැඩි කැමැත්තක් දක්වති.

- **අච්චාකාශ සංචරණය (Space tourism)**

ප්‍රතිමෝදනය සඳහා අච්චාකාශයට යාමට අවස්ථා සැලසී තිබේ. Virgin Galactic and Xcor Aerospace වැනි සමාගම් දැනටමත් උප-කක්ෂ අච්චාකාශ සංචරණ කර්මාන්තය ආරම්භ කිරීමට සැලසුම් කර ඇත. මෙම අච්චාකාශ සංචරණ අවස්ථා අධික වියදම නිසා සීමා වී ඇත.

මූලික වදන්:

- සංචරණ ප්‍රවාහ - Tourist flows
- අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය - In bound tourism
- බාහිර යොමුගත සංචරණය - Outbound tourism
- රාශිගත සංචරණය - Mass tourism
- විකල්ප සංචරණය - Alternative tourism

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- සංචරණ ප්‍රවාහ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර වාර්තා සැකසීම
- රාශිගත හා විකල්ප සංචරණයේ වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීම
- විවිධ සංචරණ ප්‍රභේද හැඳින්වීම

නිපුණතා මට්ටම 3.5 : සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහය විමර්ශනය කරයි

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 16

- ඉගෙනුම් ඵල :
- සංචාරක කර්මාන්තය හඳුන්වයි.
 - සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහයට අදාළ තොරතුරු ගැලීම් සටහනක දක්වයි.
 - සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු කිරීම සඳහා වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති පහසුකම් පැහැදිලි කරයි.
 - ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ ඉතිහාසය, විකාශය සහ වර්තමාන නැමියාවන් හඳුනා ගනියි.
 - සංචාරක කර්මාන්තයෙන් ලැබෙන ආර්ථික, සමාජ-සංස්කෘතික සහ පාරිසරික බලපෑම් පැහැදිලි කරයි.
 - සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීමට ලැබෙන ඉඩ ප්‍රස්තා තොරතුරු රැස් කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- සංචාරක කර්මාන්තය යනු කුමක්දැයි සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න
- පුද්ගලයින් තම සුපුරුදු වාසස්ථානයෙන් බැහැර ව සංචරණය කිරීමේ දී ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන ප්‍රවාහනය, නවාතැන්, ආහාර පාන, සිල්ලර වෙළෙඳසැල්, විනෝදය සපයන ආයතන (රාජ්‍ය, රාජ්‍ය නොවන, පෞද්ගලික) හා වෙනත් ආගන්තුක සේවා සපයන පුද්ගලයින් හා ආයතනවලින් සංචාරක කර්මාන්තය සමන්විත වේ. සංචාරකයන්ගේ අවශ්‍යතා සංකීර්ණය. එම නිසා ඉහත පුද්ගලයින් හා ආයතන එම අවශ්‍යතා සපුරා ලීම සඳහා විවිධ ආකාරයෙන් දායක වේ. එබැවින් සංචරණයේ දී අපේක්ෂිත තෘප්තිය අත්කර ගැනීම සඳහා මෙම ආයතන හා පුද්ගලයින්ගේ මනා සම්බන්ධීකරණයකින් යුතු වූ සේවා සැපයීම සංචාරක කර්මාන්තයේ තීරසාර පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- සංචාරක කර්මාන්තයේ දී වැදගත් වන පුද්ගලයින් හා ආයතන ලැයිස්තුගත කිරීමට සිසුන්ට සහය වන්න.
- සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධානය සහ ව්‍යුහයට ඇතුළත් වන විවිධ අංග පිළිබඳ ව පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - **ප්‍රවාහනය (Transportation)**
 ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නෝ කුමන ආකාරයක හෝ ප්‍රධාන ප්‍රවාහන මාධ්‍ය සපයන ආයතන වේ. එනම්, ගුවන් සේවා, මගී නෞකා (cruise ships), බස් සේවා, බෝට්ටු සේවා, කුලී කාර් සපයන්නන් සහ දුම්රිය සමාගම් වේ. සංචාරකයා ප්‍රවාහන මාධ්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී ඔහුට වැය කිරීමට හැකි මුදල, ගමනාන්තය දක්වා දුර, වාරිකාවේ අරමුණ, සුව පහසුව, ගත වන කාලය, සහ ආරක්ෂාව යන කරුණු සලකා බලා තීරණය කරයි.
 - **සංචාරක ආකර්ෂණ (Tourist attraction)**
 ආකර්ෂණ මූලධර්මය යනු, ආකර්ෂණය සඳහා අවශ්‍යතා යම් ස්ථානයක ඇති කිරීම මගින් සංචරණයට ආරාධනය කිරීමයි. එය විවිධ උද්‍යාන, කෞතුකාගාර, වික්‍ර ප්‍රදර්ශනාගාර, ලෝක උරුම ගොඩනැගිලි (උදා: සීගිරිය, ගාලු කොටුව, වාජ්මහල් වැනි) විය හැකි ය.

- Mill and Morrison (2009) ට අනුව සංචාරක ආකර්ෂණ තුන් ආකාරයකට වර්ගීකරණය කළ හැකි ය.
 - ස්වාභාවික ආකර්ෂණය - Natural attraction
 - මානව නිර්මිත ආකර්ෂණය - Man made attraction
 - මානව පාලිත ආකර්ෂණය - Man controlled attraction

ආකර්ෂණ වර්ගීකරණය	උදාහරණ
ස්වාභාවික ආකර්ෂණය	දේශගුණය, අලංකාර දර්ශන, වෙරළ සහ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ, ශාක සහ සත්ත්ව ගහනය සුවිශේෂ පාරිසරික ලක්ෂණ (උස් කඳු, දුලබ භූගෝලීය පිහිටීම, ගුහා, හුම්මාන, උණුදිය උල්පත්, මන්ද ක්‍රියාකාරී ගිනි කඳු)
මානව නිර්මිත ආකර්ෂණය	පුරා විද්‍යාත්මක, ඓතිහාසික සහ සංස්කෘතික ස්ථාන, කලා සහ අත්කම් භාණ්ඩ, සිත් ගන්නා ආර්ථික කටයුතු (තේ කර්මාන්තය, රබර් වතු සහ නිෂ්පාදන කර්මාන්ත ශාලා, වැඩෙහි යොදවන අලි ඇත්තු, ගතානුගතික ධීවර කර්මාන්තය සහ කෘෂිකාර්මික ශිල්ප ක්‍රම), සිත් ඇද ගන්නා නාගරික ප්‍රදේශ, කෞතුකාගාර සහ සංස්කෘතික සේවා ස්ථාන, සංස්කෘතික උත්සව
මානව පාලිත ආකර්ෂණය	ජාතික වනෝද්‍යාන අභය භූමි සහ සංරක්ෂිත ප්‍රදේශ (සිංහරාජ වනාන්තරය)

- **නවාතැන් (Accommodation)**

මෙම අංශය හෝටල්, සංචාරක නිකේතන (tourist resort), කඳවුරු බිම් (camps), අමුක්කන්ගේ නිවාස, කුලී බද්ධ නිවාස, ආගන්තුක නිවාස, නේවාසිකාගාර වැනි ආයතනවලින් සමන්විත ය. මෙම නවාතැන් පහසුකම් පෞද්ගලික ව හෝ සංචාරක නියෝජිත ආයතන මගින් වාරිකා වැඩ සටහනකට (tour package) ඇතුළත් කර අලෙවි කෙරෙයි. සෘජු අලෙවියේ දී ප්‍රචාරණය සඳහා විශාල මුදලක් වැය වෙයි. නියෝජිතයින් මගින් අලෙවියේ දී යම් නිශ්චිත කාලයක් සඳහා ම පොදු ගාස්තුවක් අය කිරීම සිදු වෙයි. සංචාරක සමයේ දී බොහෝ නවාතැන් සපයන ආයතනවල පදිංචි අනුපාතය (occupancy ratio) ඉහළ අගයක තබා ගැනීමට නියෝජිතයන් මගින් සිදු කරනු ලබන අලෙවිය උපකාරී වේ.

- ශ්‍රී ලංකාවේ නේවාසික පහසුකම් පහත දැක්වෙන ආකාරයට වර්ගීකරණය කර ඇත.

- වර්ගීකරණය කළ හෝටල් (Classified hotels)

ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය (Sri Lanka Tourism Development Authority - SLTDA)

යටතේ ලියාපදිංචි හෝටල් “තරු පංති හෝටල්” ලෙස වර්ග කර ඇත.

උදා: තරු 1 සිට 5 දක්වා හෝටල්

● වර්ගීකරණය නොකළ හෝටල් (Unclassified hotels)

තරු පංතියේ හෝටල් ලෙස ලියාපදිංචියට අවශ්‍ය සුදුසුකම් සපුරා නැති හෝටල් මෙම වර්ගීකරණය යටතට ගැනේ.

නිදසුනක් ලෙස විවිධ තේමා (themes) පසුබිම් කරගෙන ඉදි කරන ලද හෝටල් මීට නිදසුන් ය. ඒවා බුටික් (boutique) හෝටල් ලෙස භාවිතයේ දී හැඳින් වේ. බොහෝ විට මෙවැනි හෝටල් සඳහා සුවිශේෂී ඉල්ලුමක් පවතින බැවින් ඉතා ඉහළ මිල ගණන්වලට අලෙවි වේ.

● ආදේශක නවාතැන් අංශය

තානායම්, ආගන්තුක නිවාස, ගෘහ ආශ්‍රිත නවාතැන් (home stay), සංචාරක බංගලා, ප්‍රවේණි බංගලා ආදිය උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකි ය. මේවා SLTDA යටතේ විධිමත්ව ලියාපදිංචි විය යුතු අතර, එසේ ලියා පදිංචි නොවූ ආයතන රැසක් ද වේ.

● ආහාර පාන සැපයීම/හෝස්ටෙලි සේවාව (catering and restaurant service)

දුරස්ථ ස්ථානයක, හෝටලයක, සමාජ ශාලාවක හෝ වෙනත් ස්ථානයක ආහාර සැපයීම මෙයින් අදහස් වේ. මිනිසුන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා විශාල හෝස්ටෙලි (huge cafeterias), විවිධ ක්ෂණික ආහාර සැපයුම් ස්ථාන (fast food outlets) ද පවත්වා ගෙන යයි.

● සංචාරක නියෝජිත ආයතන සහ සංචාර මෙහෙයුම් සමාගම් (travel Agencies)

සංචාරක නියෝජිත ආයතන සංචාරකයින් සඳහා විවිධ සංචාරක ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු ඔවුන්ගේ කැමැත්තට සහ වැය කළ හැකි මුදලට ගැලපෙන පරිදි නිවාඩු කාල පැකේජයන් (holiday tour packages) ලෙස ඉදිරිපත් කර ඔවුන්ගේ සංචාර සැලසුම් සකස් කරයි. ඔවුහු සංචාරවලට අදාළ සේවා වන ගුවන් ප්‍රවේශ පත්‍ර වෙන් කිරීම්, හෝටල් වෙන් කිරීම්, මෝටර් රථ කුලියට සැපයීම, වාරිකා රක්ෂණ (travel insurance) සහ විනිමය හෝ මුදල් මාරු කර දීම් සිදු කර දෙති.

සංචාර මෙහෙයවන්නන් ඇතැම් විට තොග අලෙවිකරන්නන් වශයෙන් ඔවුන්ගේ සංචාර සිල්ලර නියෝජිතයන් (retail agents) මගින් ක්‍රියාත්මක කරන අතර, ඇතැම් විට සෘජු සංචාර මෙහෙයවන්නන් ලෙස ඔවුන්ගේ සේවා කෙළින් ම මහජනයාට අලෙවි කරයි.

මෙම සංචාර මෙහෙයවන්නන් ඉදිරිපත් කරන නිවාඩු කාල පැකේජ පහත අංගයන්ගෙන් සමන්විත ය.

- ප්‍රවාහන පහසුකම් (දුම්රිය, මහාමාර්ග, ගුවන්, නාවික)
- නේවාසික පහසුකම් (හෝටල්, නිකේතන, සංචාරක බංගලා)
- සංචාරක සේවා ලෙස ගුවන් තොටුපොළට රැගෙන යාම සහ ඒම (airport transport), විවිධ ස්ථාන නැරඹීමට යාම, ගවේෂණ, විනෝද වාරිකා (excursions) ආදිය

ඉහත සඳහන් කළ අංශ සංචාරක සේවා සැපයීමේ දී සෘජුව ම සම්බන්ධ වන අතර සංචාරකයින්ගේ විවිධ උවමනාවන් සපුරා ලීම සඳහා ද සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලෙන පුද්ගලයින්ට සහ ආයතනවලට සහාය සේවා ලබා දීමට ද විවිධ අංශ රැසක් දායක වේ. ඒවා උපකාරක සේවා අංශය ලෙස හැඳින් වේ.

- උපකාරක සේවා

- මූල්‍ය ආයතන (විනිමය හුවමාරුව, සංචාරක චෙක්පත්, ණයවර කාඩ් පහසුකම් (credit card))
- සන්නිවේදන සේවා (විදුලි සංදේශ සේවා සහ අන්තර්ජාල පහසුකම්/ පාරිභෝගික සේවා)
- සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂක සේවා (සංචාරකයින් සඳහා සුරක්ෂිත පරිසරය, පිරිසිදු පානීය ජලය, සංචාරක ආයතනවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්, සංචාරකයින්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්ති, සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වාර්තා කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්, නිරෝධායන පහසුකම් (Quarantine facilities) පවත්වා ගෙන යාම)
- රක්ෂණ ආයතන (සංචාරක රක්ෂණ travel insurance)
- සංචාරක තොරතුරු සේවා (සංචාරක ප්‍රකාශනයන්, උපදෙස් පොත් (Tourist guide books) සඟරා, තොරතුරු මධ්‍යස්ථාන හා ප්‍රකාශන ආයතන)
- පොදු ආරක්ෂාව (සංචාරක පොලීසිය, ගමන්යන්තන් සහ සංචාරකයින් සඳහා වූ ජාතික නීති රීති, නේවාසික ස්ථාන, සංචාරක මඟ පෙන්වන්නන්, කුලීරථ සේවා, ආපනශාලා ලියාපදිංචි කිරීමේ දී සුරක්ෂිත සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ බල පැවැත්වෙන කොන්දේසි)

- රාජ්‍ය ආයතන

- උදා:
- ශ්‍රී ලංකා සංචාරක අමාත්‍යාංශය
 - ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය
 - ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
 - ශ්‍රී ලංකා හෝටල් හා සංචාරක කළමනාකරණ ආයතනය
 - පළාත් සංචාරක අමාත්‍යාංශය
 - පළාත් සංචාරක කාර්යාංශය
 - ආගමන හා විගමන දෙපාර්තමේන්තුව
 - වනජීවී සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව
 - වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව
 - පුරා විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
 - සංස්කෘතික අමාත්‍යාංශය
 - පරිසර අමාත්‍යාංශය

- ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය කෙරෙහි සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරමින් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු වෙමින් පවතී. 1960 දශකයෙන් පසුව විශේෂයෙන් අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණයේ පැහැදිලි ප්‍රමාණාත්මක හා ව්‍යුහාත්මක ප්‍රවණතා පෙන්නුම් කර ඇත. ශ්‍රී ලංකාවට සංචාරකයින් පැමිණීමට විශේෂ හේතුව වූයේ දිවයිනේ පිහිටීමයි. නිවර්තන දේශගුණය, අසීමිත ස්වාභාවික සෞන්දර්ය සහිත භූ විෂමතා දර්ශන, දර්ශනීය මුහුදු වෙරළ, සිත් ඇද ගන්නා සංස්කෘතික උරුමයන් වැනි සුවිශේෂ වූ අත්දැකීම් ලැබිය හැකි අවස්ථා මෙම කුඩා භූමි ප්‍රදේශය තුළ ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ වර්ග කිලෝමීටර් 65,610 ක් තුළ යුනෙස්කෝ (UNESCO) ලෝක උරුමයන් 8 ක් ද, කිලෝමීටර් 1,330 ක් වන වෙරළ තීරයක් ද, වන ජීවීන් ගහන ජාතික වනෝද්‍යාන 15 ක් ද, හෙක්ටයාර් 202,500 ක් වන සරුසාර නේ වතු ද, හෙක්ටයාර් 100 ක් වූ ප්‍රදේශයක උද්භිද උද්‍යාන ද, දර්ශනීය දිය ඇලි 350 ක් පමණ ද, අභ්‍යන්තර ජලාශ 25,000 ක් පමණකින් ද සමන්විත ය.

- වර්තමානය වන විට වර්ෂයකට විදේශීය සංචාරකයෝ මිලියන දෙකකට වැඩි ප්‍රමාණයක් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙති. සමස්තයක් ලෙස ජාත්‍යන්තර සංචාරකයින්ගේ පැමිණීමේ ක්‍රමික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. ජාත්‍යන්තර සංචාරකයින් අතර යුරෝපීය ජාතිකයින් විශාල ප්‍රමාණයක් සිටින අතර ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක වෙළෙඳපොළ තුළ ඉන්දියාව හා චීනය වැනි රටවලින් පැමිණෙන සංචාරකයින්ගේ ගණන ශීඝ්‍රයෙන් වැඩි වෙමින් පවතියි. රට තුළ මෑතක ඇති වූ සාමකාමී වාතාවරණයත් සමග ජාත්‍යන්තර සංචරණයේ ප්‍රවර්ධනයට අමතර ව දේශීය සංචරණයේ විශාල වැඩි වීමක් සිදු විය. දේශීය හා විදේශීය සංචාරකයන් නිසා ඇති වූ ඉල්ලුම සපුරා ලීම සඳහා ආයතන රැසක ක්‍රියාකාරීත්වය වේගයෙන් වැඩි විය. ඒවා අතර දර්ශනීය සංචාරක නිකේතන, හෝටල්, හෝජනාගාර, සංචාරක ප්‍රවාහන ආයතන බිහි වීම දැක ගත හැකි ය.
- සංචාරක කර්මාන්තයේ කාලීන ප්‍රවණතා පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - චීන වෙළෙඳපොළෙහි විවිෂ්ටතා ශක්තිය
වර්ෂ 2015 දී ශ්‍රී ලංකා සංචාරක කර්මාන්තය සඳහා දෙවන විශාලතම සංචාරක ප්‍රභවය චීනය විය.
 - අන්තර්ජාලය තුළින් වෙන් කර ගැනීමේ පහසුකම්
අන්තර්ජාල සෙවීමේ යන්ත්‍ර තුළ ආයතන 4300 ක් පමණ ඇත. කලින් පැවති පැකේජ් ධ්‍රැවර්ස්වලට (package Tours) යොමු වීමට වඩා බොහෝ සංචාරකයෝ අන්තර්ජාලය තුළින් තම සේවා වෙන් කර ගනිති. වෙනත් අන්තර්ජාතික සංචාරක ස්ථාන පිළිබඳ ව මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද තොරතුරු විසරණය සඳහා අන්තර්ජාලය ශක්තිමත් සහ ජනප්‍රිය මාධ්‍යයක් වී ඇත. එම නිසා කුඩා හෝටල්, වාරිකා නියෝජිතයින් සහ සංචාරක සේවා සම්බන්ධ ආයතන තම සේවා පිළිබඳ විස්තර අන්තර්ජාලයෙහි ප්‍රචාරය කිරීමට පෙලඹී ඇත. මෙමගින් සංචාරක කර්මාන්තයේ ගුණාත්මක පාලනය, ආරක්ෂාව සහ තම වෙළෙඳ නාමයට ආවේණික සේවා තොරතුරු සැපයීම අභියෝගයට ලක් කරයි.
 - නිවාඩු ගත කිරීම පිළිබඳ නව නැමියාවක් තිබීම
බොහෝ සංචාරකයෝ නිවාඩු කාලය තුළ සම්පූර්ණයෙන් ම තම සේවා කටයුතුවලින් නිදහස් ව ගත කිරීමට ඇති නව නැමියාවට අමතර ව “නිරන්තර ව විමසිල්ලෙන් හෝ සේවාවට සුදානම් ව සිටීම” මෙන් බැහැර ව සිටීමට කැමැත්තෝ ය.
 - මිනිස් පහසු නොලත් ස්ථාන සහ සුවිශේෂ ස්ථාන ගවේෂණය
සංචාරකයෝ මෙතෙක් වඩා ප්‍රසිද්ධියට පත් නොවූ සහ මිනිස් පහසු නොලැබූ මෙන් ම සුවිශේෂ වූ ස්ථාන ගවේෂණයට කැමති වෙති. මෙම ප්‍රයාන සංචරණය සඳහා බොහෝ විට මෙවැනි ස්ථාන තෝරා ගනිති. මෙම නව ප්‍රවණතාවයේ පහත සඳහන් ලක්ෂණ දැකිය හැකි ය.
 - අමතක නොවන මතකයන් ඇති කර ගැනීම
 - සුපුරුදු ක්‍රියාකාරකම්වලට වඩා වෙනස් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
 - සුවදායී කලාපවලින් බැහැර ව ගත කිරීම
 - තම නිවසට සමාන පරිසරයක නිවාඩුව ගත කිරීම
 - විදේශ ගමන් සඳහා වූ බාධක අඩු වීම
විවිධ රටවල් සහ ජන වර්ග අතර සබඳතා වර්ෂයෙන් වර්ෂය වැඩි වෙමින් පවතියි. ලාභදායී ගුවන් ගමන් පහසුකම් නිසා සති අන්ත විදේශ වාරිකා වැඩි වෙමින් පවතී. පරිගණක භාෂා

පරිවර්තන සේවා නිසා භාෂා ගැටලු විසඳෙයි. ආගමන විගමන නීති සහ විනිමය නීතිරීති අඛණ්ඩ ව ලිහිල් වෙමින් පවතී.

- ධන කුවේරයින් ප්‍රයාන සංචාර කෙරෙහි යොමු වීම
 ධනවත් සංචාරකයින් බලාපොරොත්තු වන පහත දැක්වෙන සංචාරක ප්‍රවාහයන් කෙරෙහි වැඩි වන ඉල්ලුමක් ඇත.
 - සුවිශේෂ සහ සත්‍ය අත්දැකීම් සහිත
 - තමන්ගේ අදහස් සහ පසු ප්‍රතිචාර කෙරෙහි ඇහුම්කන් දෙන සමාගම් තිබීම
 - අලුතින් යමක් ඉගෙනීමට ලැබෙන අවස්ථා
 - හිතවතුන් කරන වාචික නිර්දේශ මත උනන්දුව ඇති වීම
- තම රටට ආසන්න ප්‍රදේශවල සංචාරය
 අලුත් නැමියාව වන්නේ තම රටට ආසන්නයෙහි නිවාඩුව ගත කිරීමයි. බහුතරය ආසන්න රටවලින් පැමිණෙන සංචාරකයෝ වෙති. ඔවුහු සැමවිට ම දුරස්ථ රටවලින් පැමිණෙන්නෝ ම නොවෙති.
- සංචරණ වෙළෙඳපොළෙහි කාලීන වෙනස්කම්
 දර්ශනීය සහ සුවපහසු ‘වෙරළ සහ හිරුළිය’ හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව සංචාරය සඳහා තෝරා ගැනීම මෙන් ම නොවෙනස් වූ ස්වභාවධර්මයේ දායාද, සංස්කෘතිය, සංස්කෘතික උරුම ස්ථාන නැරඹීම වැනි නව ආකර්ෂණ කෙරෙහි ද සංචාරකයෝ යොමු වී ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාවට සංචාරකයින් පැමිණෙන ප්‍රමුඛ රටක් ලෙස 2016 වන විට ඉන්දියාව පෙරමුණ ගෙන ඇති අතර, සමස්ත සංචාරක ප්‍රවාහයෙන් 16% ක් ඉන්දියානුවෝ ය.
- සංචාරකයකු ශ්‍රී ලංකාවේ ගත කරන සාමාන්‍ය කාලය රාත්‍රී 10 ක් පමණ වන අතර, එය ඉන්දියානුවන් සඳහා රාත්‍රී 5 ක් ද, එක්සත් රාජධානි සහ ජර්මානු සංචාරකයින් සඳහා රාත්‍රී 10-14 ක් අතර ද වේ. බටහිර යුරෝපීය සංචාරකයින් වැඩි විදේශ විනිමය ප්‍රමාණයක් ගෙන එන අතර, ඔවුන් නිසා සංචාරක කර්මාන්තය ශක්තිමත් වෙයි. සංචාරක “පවුල් ලෙස” ආකර්ෂණය කර ගැනීමේ නව නැමියාවක් ශ්‍රී ලංකාවට ඇති බව පෙනේ. සමීක්ෂණයක් පෙන්වා දෙන පරිදි සංචාරකයින්ගෙන් 70% ක්, අවුරුදු 2-15 වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන් සමඟ සංචාරය කරනු ලබන බවයි. එම නිසා සංචාරක සේවා සපයන්නන් විසින් දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා පදනම් කර ගනිමින් තම සේවා පදනම පුළුල් කිරීම අවශ්‍ය වනු ඇත.
- සංචරණය නිසා ඇති වන ධනාත්මක සහ ඍණාත්මක බලපෑම් පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට හොඳින් පැහැදිලි කරන්න. මෙම බලපෑම් ආකාර තුනක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.
 - සමාජ සංස්කෘතික බලපෑම්
 - ආර්ථික බලපෑම්
 - පරිසරාත්මක බලපෑම්

සංවරණයේ සමාජසංස්කෘතික බලපෑම්

ධනාත්මක බලපෑම්		සෘණාත්මක බලපෑම්	
සමාජීය	සංස්කෘතික	සමාජීය	සංස්කෘතික
එකිනෙකා කෙරෙහි ධනාත්මක ආකල්පය වර්ධනය වීම. (host-guest) (සත්කාරකයා-ආගන්තුකයා)	එකිනෙකාගේ සංස්කෘතීන් සහ සිරිත් විරිත් පිළිබඳ ඉගෙනීම සහ අගය කිරීම	හීනමානය (සත්කාරකයා) සහ අධිමානය (ආගන්තුකයා) පිළිබඳ හැඟීම් වර්ධනය	සංස්කෘතික කම්පනය
සත්කාරකයාගේ සහ සංචාරකයින්ගේ ස්වයං අභිමානය වර්ධනය වීම.	එකිනෙකාගේ සංස්කෘතිය හර පද්ධති තේරුම් ගැනීමෙන් ද අගය කිරීමෙන් ද එමෙන් ම ඊට ගරු කිරීමෙන් සහ ඉවසීමෙන් ද අභිමානය වර්ධනය වෙයි.	තම ජන කොට්ඨාසය උසස්යයි සැලකීම. Ethnocentrism	සංස්කෘතික වාණිජකරණය
සෘණාත්මක සිතූම් පැතුම් සහ පුද්ගලයින් පිළිබඳ වැරදි වැටහීම් අඩු වීම ආගන්තුක සංස්කෘතිය ධනාත්මක ව අනුකරණය කිරීම	සංස්කෘතික උරුමයන් සංරක්ෂණයට දායක වීම	ජීවන වර්යාවේ සෘණාත්මක වෙනස් වීම්-ආගන්තුක සංස්කෘතිය සෘණාත්මක ව අනුකරණය කිරීම	සංචාරකයින්ගේ අගෞරවනීය හැසිරීම් එනම් සෝෂා කිරීම් සහ අවිනීතකම්
ජීවන වර්යාවේ ධනාත්මක වෙනස්කම්		ජීවන වර්යාවේ සෘණාත්මක වෙනස් වීම	
		අපරාධ වැඩි වීම සහ තදබදය	
		වෙන්වීම්, ආතතිය, කුෂලතම් සහ වැරදි වැටහීම්	

සංවරණයේ ආර්ථික බලපෑම්

ධනාත්මක බලපෑම්	සෘණාත්මක බලපෑම්
<ul style="list-style-type: none"> අභ්‍යන්තර යොමුගත සංවරණය මගින් වන විදේශ විනිමය ඉපයීම 	උද්ධමනය (Inflation) සංචාරකයන්ගේ ඉල්ලුම නිසා භාණ්ඩ හා සේවාවල මිල ඉහළ යාම
<ul style="list-style-type: none"> සෘජු සහ වක්‍ර බදු මගින් රජයේ ආදායමට වන දායකත්වය 	ආවස්ථික පිරිවැය
<ul style="list-style-type: none"> රැකියා නියුක්තිය (සෘජු සහ වක්‍ර) 	යැපීම් මානසිකත්වය වර්ධනය සංචාරකයන්ගේ පැමිණීම කාලයකට සීමා වීම රැකියා නියුක්තිය වෙනස් වීම
<ul style="list-style-type: none"> යටිතල පහසුකම් සඳහා ආයෝජන පිණිස උත්තේජනය 	ආර්ථිකයේ කාන්දු වීම
<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රාදේශීය ආර්ථිකයට දායකත්වය 	සීමිත ප්‍රදේශයකට සීමා වූ සංවරණය
<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රාදේශීය සංවර්ධනය 	

සංවරණයේ පරිසරාත්මක බලපෑම්

ධනාත්මක බලපෑම්	සෘණාත්මක බලපෑම්
<p>පරිසරය සුරක්ෂිත කිරීම සහ සංරක්ෂණය</p> <p>පරිසරය වැඩි දියුණු වීම</p> <p>පරිසරය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය</p>	<p>ඔරොත්තු දෙන ධාරිතාව පිළිබඳ ගැටලු (ධාරිතාව ඉක්මවා යාම)</p> <p>පරිසර දූෂණය (ජල දූෂණය, වායු දූෂණය, ශබ්ද දූෂණය, දර්ශන දූෂණය (visual pollution))</p> <p>පරිසර පද්ධති විනාශය (Ecological disruption)</p> <p>සංචාරක ඉදි කිරීම් නිසා හු විද්‍යාත්මක ව සිදු වන අහිතකර බලපෑම් (පාංශු බාදනය, නාය යෑම)</p> <p>පරිසරාත්මක ව දුර්වල පරිසර පද්ධති, පුරාවිද්‍යාත්මක ස්ථාන සහ පෞරාණික ස්ථාන අධිභාවිතය හෝ අවභාවිතය</p>

මූලික වදන්:

- සංචාරක කර්මාන්තය - Tourism industry
- කඳවුරු බිම් - Camp sites
- වාරිකා වැඩසටහන - Tour package
- ගෘහ ආශ්‍රිත නවාතැන් - Homestay
- ගොවිපොළ ආශ්‍රිත නවාතැන් - Farmstay
- සංචාරක නියෝජිතයින් - Travel agent
- වාරිකා මෙහෙයවන්නන් - Tour operators

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- සංචාරක කර්මාන්තයේ සංවිධාන සහ ව්‍යුහය ගැලීම් සටහනකින් ඉදිරිපත් කිරීම
- සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු කිරීමට ඇති විභවය සාකච්ඡා කිරීම
- සංචාරක කර්මාන්තයේ ඉතිහාසය, විකාශය හා වර්තමාන භූමිකාව විස්තර කිරීම
- සංචාරක කර්මාන්තයේ ලැබෙන ආර්ථික, සමාජ සංස්කෘතික හා පාරිසරික බලපෑම පැහැදිලි කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 04 : දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : කාර්යක්ෂම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ජල කළමනාකරණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 20

- ඉගෙනුම් ඵල :
 - ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස එහි වටිනාකම විශ්ලේෂණය කරයි.
 - වැසි ජල සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
 - අපජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
 - නිවැරදි ව ජල නළ පද්ධතියක් නිර්මාණය කිරීම අත්හදා බලයි.
 - ජල බිල්පත ගණනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස සැලකීමට හේතු සහ ජලයේ වටිනාකම සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පෘථිවියේ ජලය පවතින ආකාර කිහිපයකි.
 - පෘථිවියේ පෘෂ්ඨය වර්ගඵලය වර්ග කිලෝමීටර 510,072,000 ක් වේ.
 - ගොඩබිම ප්‍රමාණය වර්ග කිලෝමීටර 148,940,000 ක් (29.2%) ක් ද
 - ජලයට යට වූ වර්ගඵලය වර්ග කිලෝමීටර 361,132,000 (70.8%) ක් ද වේ.
 - පෘථිවි පෘෂ්ඨයෙන් 70.8% ක් වූ ජලයෙන් 97% ක් කරදිය ද 3% ක් මිරිදිය ද වේ. මේ අතරින් මිනිස් පරිභෝජනය සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ම යොදා ගත හැක්කේ 3% ක් වන මිරිදිය වේ.
 - 3% ක් වන මෙම මිරිදිය ප්‍රමාණය, හිම කඳු හා ග්ලැසියරවල ද භූගත ජලය ලෙසින් ද පෘෂ්ඨය ජලය ලෙස මෙන් ම වෙනත් ප්‍රභව ලෙස ද පැතිර පවතී.
 - මේ ආකාරයට පෘථිවියේ ඇති ජල ප්‍රමාණයෙන් මිනිස් පරිභෝජනය සඳහා ලබා ගත හැකි ජල ප්‍රමාණය කෙතරම් සීමිතද යි පැහැදිලි වේ.
- ජලය සීමිත සම්පතක් වන අතර දිනෙන් දින පිරිසිදු ජලය සඳහා වන ඉල්ලුම වැඩි වන ආකාරය හා ඊට හේතු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පහත සඳහන් හේතු නිසා ජලය සඳහා ඉල්ලුම දිනෙන් දින ම වැඩි වන නමුත් ඒ සියලු අවශ්‍යතාවන් සපුරා ගත යුත්තේ ඉහත දක්වා ඇති සීමිත ජල ප්‍රභවයන්ගෙන් බව අවධාරණය කරන්න.
- දිනෙන් දින ජල ඉල්ලුම වැඩි වීමට හේතු සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මගින් මතු කර ගන්න.
 - ජනගහන වර්ධනය - 19 වන සියවසට සාපේක්ෂ ව 20 වන සියවසේ ජනගහනය පස් ගුණයකින් වැඩි වී ඇත.
 - ජීවන තත්ත්වය ඉහළ යාම - ආහාර සැකසීම, යාන්ත්‍රික සේදුම් වැඩ, ජල ක්‍රීඩා ආදී අවශ්‍යතාවන්ට වැඩි වැඩියෙන් ජලය අවශ්‍ය වේ.
 - කෘෂි කර්මාන්තය - වාරි කර්මාන්ත, ගෙවතු වගා ආදිය නිසා ජලය සඳහා ඉල්ලුම වැඩි වී ඇත.
 - වෙනත් කර්මාන්ත ව්‍යාප්තිය - විවිධ නිෂ්පාදන කර්මාන්ත සඳහා විශාල ජල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම හා එමගින් සිදු වන ජල දූෂණය ද වැඩි වීම
- පරිසර දූෂණය හා දේශගුණික විපර්යාස පරිභෝජනයට ගත හැකි ජල සම්පත තව දුරටත් අඩු වීමට හේතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- පරිභෝජනය කළ හැකි ජලයෙන් විවිධ කාර්ය සඳහා වැය වන ජල ප්‍රමාණය පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.

- ජල පරිභෝජනය විශ්ලේෂණය කර බැලීමේ දී මුළු ජල පරිභෝජනයෙන්,
 - කෘෂිකර්මය සඳහා - 70% ක්
 - වෙනත් කර්මාන්ත සඳහා - 23% ක්
 - ගෘහස්ථ හා අනෙක් කටයුතු සඳහා - 7% ක් පමණ ද වැය වේ.
- පානය සඳහා මිනිසා විසින් දිනකට පාවිච්චි කරන ප්‍රමාණය ජලය ලීටර් 2 ක සාමාන්‍යයක් ලෙස දැක්විය හැකි අතර, දියුණු වන රටවල ජනගහනයෙන් බිලියන දෙකක් පමණ පානයට සුදුසු ජලය නොමැති කමින් පීඩා විඳිති. අපවිත්‍ර ජලය පානය කිරීම නිසා ඇති වන රෝගාබාධවලින් වසරකට මිලියන පහක් පමණ මිය යති.
- සීමිත සම්පතක් වන ජලය දූෂණය වීම නිසා, පරිභෝජන ගැටලු ඇති වන බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ජල දූෂණය

- රෙදි සේදීම, නැම, වාහන සේදීම, සතුන් නැවීම, කර්මාන්ත ශාලා හා ආරෝග්‍යශාලා අපද්‍රව්‍ය, මිනිස් හා සත්ත්ව මල ජලයට එක් වීම, අධික ලෙස කෘෂි රසායන භාවිතය ජල ප්‍රභවයන් දූෂණය වන හේතු වේ.
- පානය සඳහා ආරක්ෂිත ජලයේ තිබිය යුතු ගුණාංග වන්නේ,
 - රෝගකාරක ජීවීන් හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම
 - රසායනික සංයෝග හානිකර මට්ටමින් නොමැති වීම හා
 - වර්ණයකින් හෝ ගන්ධයකින් තොර වීම වේ.
- මිනිස් හා සත්ත්ව මල සමග ජලයට එක් වන රෝගකාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා උණසන්නිපාතය, අතීසාරය, කොලරාව, පෝලියෝ, මොලයේ උණ, සෙංගමාලය, ශ්වසන රෝග, පාවනය, රක්තාතිසාරය, පටපණු, කොකුපණු හා වටපණු ආසාදන ඇති විය හැකි ය. රෝගකාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හානිදායක ප්‍රමාණයක් ජලයේ අඩංගුදැයි මනිනු ලබන්නේ ජලයේ වෙසෙන ඊ කෝලායි (E-coly) බැක්ටීරියා ප්‍රමාණය ගණනය කිරීමෙනි. පානීය ජලයේ තිබිය යුතු පිරිසිදුකම මැනීමේ දී ජලය මිලි ලීටර 100 කට ඊ-කෝලායි බැක්ටීරියා එක් අංශුවක්වත් නොතිබිය යුතු බව සඳහන් කර ඇත.
- පානීය ජලයෙහි මල ද්‍රව්‍යවලට අමතර ව කැඩිමියම්, ෆ්ලෝරයිඩ්, ක්‍රෝමියම්, ඊයම් ද ඊට අමතර ව ජලයට මිශ්‍ර වූ රසායනික පළිබෝධ නාශක ද තිබිය හැකි ය.
- ජලයේ යෝග්‍යතාව බැලීම සඳහා කරන පරීක්ෂණ ආකාර තුනකි.
 - **භෞතික පරීක්ෂණ (Physical testing)** - ජලයේ උෂ්ණත්වය, ඝන ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය සහ බොර බව බැලීම
 - **රසායනික පරීක්ෂණ (Chemical testing)** - ජලය විශ්ලේෂණය කිරීම මගින් pH අගය, ජීව විද්‍යාත්මක ඔක්සිජන් ඉල්ලුම ((**Biological Oxygen Demand**), කාබනික හා අකාබනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය, නයිට්‍රේට්, පොස්පරස් හා ලෝහ (තඹ, සින්ක්, කැඩිමියම්, ලෙඩ්, රසදිය) (**Copper, Zink, Cadmium, Lead and Mercury**), ශ්‍රීස්, පෙට්‍රෝලියම් හයිඩ්‍රොකාබන් හා කෘෂි රසායන අඩංගු ප්‍රමාණයන් ගණනය කිරීම
 - **ජීව විද්‍යා පරීක්ෂණ (Biological testing)** - ජලයේ අඩංගු ජීවීන් පිළිබඳ පරීක්ෂණ
- විවිධ රටවල් හා ජාත්‍යන්තර ආයතන මගින් ජලයේ පිරිසිදුකමට අදාළ ප්‍රමිති ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති අතර, වර්ෂ 2013 අංක SLS 614 දරන ප්‍රමිතිය මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ පානීය ජලය පිළිබඳ පිරිවිතර දක්වා ඇත.

- ජලය සීමිත සම්පතක් හෙයින්, එය සංරක්ෂණය පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

ජල සංරක්ෂණය

- ජලය සීමිත සම්පතක් හෙයින් එය සංරක්ෂණය කිරීම සඳහා පිරිමැස්මෙන් පාවිච්චි කළ යුතු ය. ජල අවශ්‍යතාවන් කාණ්ඩ තුනකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.
 - මූලික අවශ්‍යතා - පානය, ආහාර පිළියෙල කිරීම
 - ද්විතියික අවශ්‍යතා - නෑම, සේදීම හා වැසිකිළි අවශ්‍යතා
 - තෘතියික අවශ්‍යතා - සතුන් නෑවීම, වාහන සේදීම
- මේ එක් එක් අවශ්‍යතාව සඳහා ජලයේ තිබිය යුතු පිරිසිදුකම ද වෙනස් වේ. තෘතිය අවශ්‍යතා සඳහා පානීය ජලය පාවිච්චි කිරීම නාස්තියකි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ නල ජලය පාවිච්චි කරන නාගරික ප්‍රදේශවල ඒක පුද්ගල ජල පරිභෝජනය දිනකට ලීටර 120-140 ක් වේ.
 - 32% ක් සනීපාරක්ෂක අවශ්‍යතාවන් සඳහා ද
 - 17% ක් ස්නානය සඳහා ද
 - 12% ක් රෙදි සේදීම සඳහා ද වැය වන බව ගණන් බලා ඇත.
- ජලය පාවිච්චි කිරීමේ දී යහපත් පුරුදු ඇති කර ගැනීම, ජල සංරක්ෂණයට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.
 - ජල කරාමවල හා ජල නළ පද්ධතියේ කාන්දු ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර පිළියම් යෙදීම
 - සිගරට් කොට හා කුණු බැහැර කිරීම සඳහා වැසිකිළි වරාසනය භාවිත නොකිරීම
 - වැසිකිළි නළවල කාන්දු පරීක්ෂා කිරීම
 - ජල කරාමය නිකරුණේ කැරකෙන්නේ දැයි බලා එමගින් කාන්දු ඇති බව නිශ්චය කිරීම
 - ජල නාස්තිය වළක්වන ජල උපාංග පාවිච්චිය
 - එළවළු සේදීමේ දී ජල කරාමය ඇරගෙන සේදීම වෙනුවට භාජනයකට ගත් ජලයෙන් සේදීම
 - භාජන සේදීමේ දී ද ඉහත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම
 - නෑමට ගත කරන කාලය සීමා කිරීම
 - කරාමය ඇරගෙන රෙදි සේදීම නොකර භාජනයකට ගත් ජලයෙන් රෙදි සේදීම
 - නිතර ම රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය උපරිම රෙදි ප්‍රමාණය යොදා ක්‍රියාත්මක කිරීම
 - වාහන සේදීමේ දී සෝදනය වෙනුවට බාල්දියකට ගත් ජලයෙන් සේදීම
 - මුහුණ සේදීම, රැවුල කැපීම, හා දත් මැදීමේ දී ජල කරාමය දිගට ම විවෘත කර තැබීමෙන් වැළකීම
- ඉහළ යන ජල ඉල්ලුමට පිළියමක් ලෙස වැසි ජල සංරක්ෂණය යොදා ගත හැකි බව ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - ජල සංරක්ෂණය සඳහා යොදා ගත හැකි තවත් වැදගත් පියවරක් වන්නේ වැසි ජල භාවිතයට හුරු පුරුදු වීමයි. අපට ජලය ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රභවයක් වන වර්ෂාව මගින් එකතු වන ජලය වැහි පීලි හා කාණු දිගේ ළඟ ම ඇති දිය පාරවල් වෙතට හැරවීමේ කාලය අවසන් කළ යුතු ය. වැසි ජලය රැස් කර ප්‍රයෝජනයට ගැනීම මගින් නිවාස ජල බිල අඩු කර ගැනීමට අමතර ව තවත් වාසි රැසක් ලබා ගත හැකි ය.

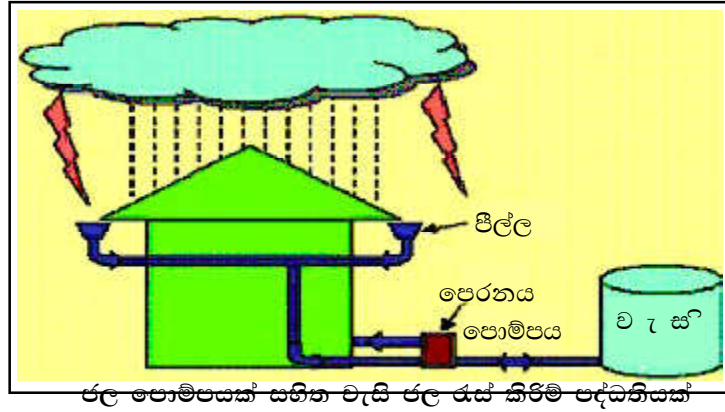
- නළ ජලය සඳහා ඉල්ලුම අඩු වීම මගින් ජල සම්පාදන පද්ධති සඳහා වන වියදම් අඩු කළ හැකි වීම
 - වැසි ජලය රැස් කර තබා ගැනීම නිසා ප්‍රදේශයේ ජල ගැලීම් අවම වීම
 - භූගත ජලය සංරක්ෂණය වීම
 - ජල පොම්ප භාවිතය අවම වන හෙයින් බලශක්ති සංරක්ෂණය
 - වැසි ජලය මෘදු බැවින් සේදීම සඳහා අවශ්‍ය සේදුම් කුඩු/ සබන් ප්‍රමාණය අඩු වීම
 - ද්විතියික හා තෘතියික අවශ්‍යතා සඳහා වැසි ජලය පාවිච්චි කළ හැකි වීමෙන් නළ ජලය සඳහා වැය වන වියදම අවම වීම
- වැසි ජලය රැස් කිරීමේ එක් ක්‍රමයක් ලෙස, ගොඩනැගිලිවල වහලයට වැටෙන ජලය රැස් කිරීම දැක්විය හැකි බව හා රැස් කරන ආකාරය ශිෂ්‍යයින්ට විස්තර කරන්න.

ගොඩනැගිලිවල වහලයට වැටෙන ජලය රැස් කිරීම

- ගොඩනැගිල්ලේ ස්වභාවය හා ගොඩනැගිල්ල පිහිටි ස්ථානය ගැන සලකා වැසි ජල පද්ධතිය සැලසුම් කළ යුතු ය. පල හතරේ වහලක හතර පැත්තේ ම වැහි පීලි ඇති හෙයින් වහල මත රැස්වන සම්පූර්ණ වැසි ජල ප්‍රමාණය එකතු කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. දෙපල වහලක හෝ වෙන් වෙන් ව පල පිහිටි වහලවල අමතර නළ යොදා පද්ධතිය සම්බන්ධ කිරීම කළ යුතු ය.
- වැසි ජලය රැස් කිරීම සඳහා ටැංකි ස්ථාපනය කළ යුතු ය. පහසු ම ක්‍රමය මෙම ටැංකි පොළොව මට්ටමට යටින් ස්ථාපනය කිරීම වුවත්, ටැංකියෙන් ජලය ලබා ගැනීම සඳහා පොම්පයක් යෙදීමට හෝ අතින් ජලය ඇද ගැනීමට සිදු වෙයි. ටැංකිය මදක් උස් ස්ථානයක පිහිටුවා ගැනීමෙන් ගුරුත්වාකර්ෂණය යටතේ අවශ්‍ය ස්ථානයට ජලය ලබා ගත හැකි වේ.



සරල වැසි ජලය රැස් කිරීමේ පද්ධතියක්



- උස් මට්ටමේ, ආධාරකයක් මත ටැංකියක් පිහිටුවා, එයට වැසි ජලය රැස් කර ගත හැකි බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.



උස් මට්ටමේ පිහිටුවා ඇති වැසි ජල ටැංකියක්

- උස් මට්ටමේ පිහිටුවා ඇති ජල ටැංකිය රැඳවීම මගින් පොම්පයක් නොමැති ව ගුරුත්වාකර්ෂණය යටතේ ජලය ලබා ගත හැකි වෙයි. එහෙත් වැසි ජලය එකතු වීම සඳහා ටැංකිය නිතර ම වහලයේ වැසි පීලි මට්ටමට පහළින් තිබිය යුතු යි.
- ටැංකි (ප්ලාස්ටික්, ලෝහ, ෆෙරෝක්‍රීට් ටැංකි) භාවිත කර, වැසි ජලය රැස් කිරීමේ ක්‍රම පවතින බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- වැසි ජල ටැංකි - මේ සඳහා වෙළෙඳපොළේ ඇති ප්ලාස්ටික් ටැංකි හෝ ලෝහ තහඩුවලින් සාදන ලද ටැංකි භාවිත කළ හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ පළාත්වල රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන විසින් හඳුන්වා දෙන ලද ෆෙරෝක්‍රීට් ටැංකි භාවිතය ද දැක ගත හැකි ය.



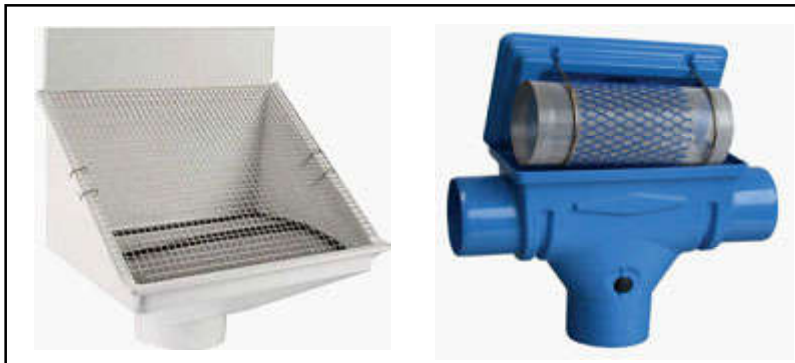
ෆෙරෝක්‍රීට් ටැංකියක් (Ferro-crete tank)

- වැසි ජලය රැස් කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- කලකට පසු ලැබෙන වර්ෂාවේ පළමු වැසි ජල කොටස පාවිච්චිය සඳහා රැස් කිරීම සුදුසු නොවේ. වායුගෝලයේ එක් රැස් වී ඇති කාබන් ඩයොක්සයිඩ් හා වෙනත් ද්‍රව්‍ය සමග මුසු වී සෑදුණ කාබොනික් අම්ල වැනි රසායනික ද්‍රව්‍යන් වහලය මත එක් රැස් වුණ දූවිලි, කුණු රොඩු ආදියත් මෙම වැසි ජලයේ දිය වී ඇත. වැහි ජල පද්ධතිවල මෙම ප්‍රථම ජල කොටස ටැංකියට එක් නොවී ඉවතට ගලා යාම සඳහා අමතර බැහැර නළයක් සවි කෙරේ. අපවිත්‍ර ජල කොටස බැහැර නළය තුළින් ඉවතට ගලා ගිය පසු ජල පහර ටැංකිය වෙත යොමු කළ හැකි ය.



බැහැර නළය (Flush pipe)

- මීට අමතර ව වැසි ජලයට අපද්‍රව්‍ය මුසු වීම වැළැක්වීම සඳහා වැහි පිලි සහ වැසි ජල පයිප්පවලට පෙරහන් සවි කළ හැකි ය.



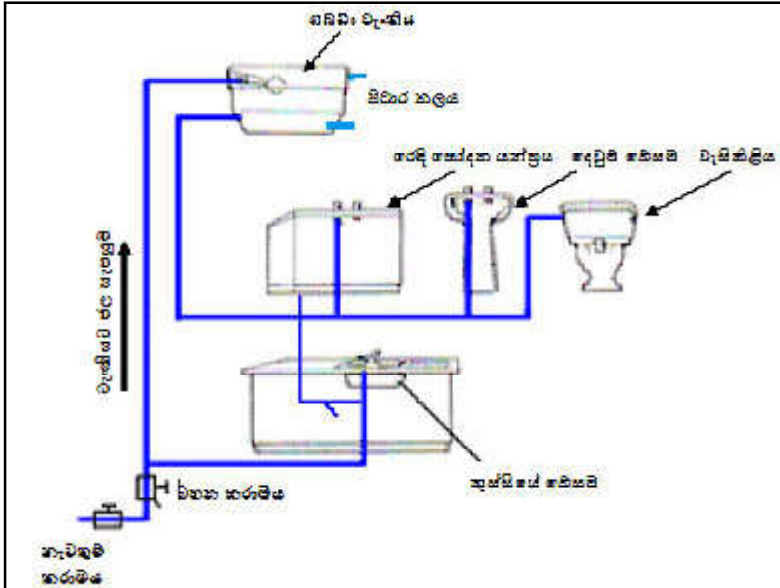
වැසි ජල පෙරහන් (Rain water Filters)

- ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතියක රේඛා සටහනක් ආධාරයෙන්, නිවාස ජල සැපයුම, සවිස්තරාත්මක ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

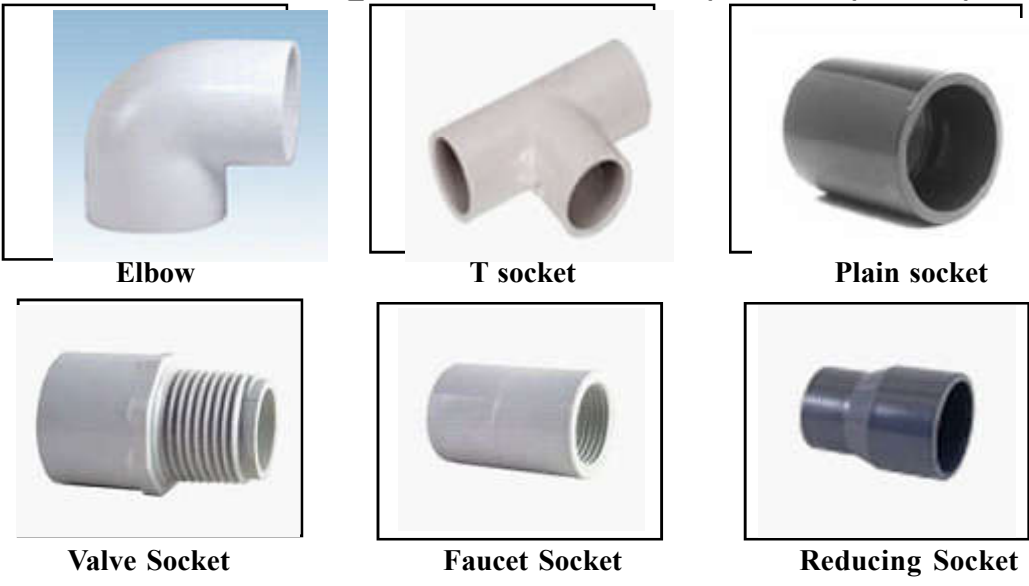
නිවාස ජල සැපයුම

- ලිඳකින් පොම්ප කරන ලද ජලය හෝ ප්‍රධාන සේවා නළයෙන් නිවසට සැපයෙන ජලය, උස් මට්ටමක පිහිටුවා ඇති ටැංකියක ගබඩා කර තැබීමෙන් නොකඩවා ජල සැපයුම ලබා ගත හැකි වේ. ලිඳේ හෝ සේවා නළයේ සිට ගබඩා ටැංකියට ජලය ගෙන යන නළ හා ටැංකියේ සිට නිවසේ විවිධ ස්ථානවලට ජලය සපයන නළ ගෘහස්ථ ජල නළ පද්ධතියට අයත් වේ.

- ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල ව මෙම ජල නළ පද්ධතිය සකසා ගැනීම මගින් ජල නාස්තිය අවම කර ගැනීමටත්, නළ පද්ධතිය කල් පවත්වා ගැනීමටත්, පහසුවෙන් නඩත්තු කටයුතු කර ගැනීමටත් හැකි වේ.
- සරල ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතියක රේඛා සටහනක් පහත දැක්වේ



- ටැංකියට ජලය සපයන නළය ඉහළින් ද, ගෘහයට ජලය සපයන නළය පහළින් ද ටැංකියට සම්බන්ධ කර ඇත. අවශ්‍ය වූ විට ටැංකිය සෝදා හැරීම සඳහා නළයක් ගෘහ සැපයුමට පහළින් ද, පිටාර නළය ටැංකි සැපයුම මට්ටමෙන් ද සවි කෙරේ. පහළ මට්ටමක පිහිටි කුසිසියේ බේසමට සේවා නළයෙන් කෙළින් ම ජල සැපයුම ගන්නා අතර වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන නාන කාමරයේ උපාංගවලට ටැංකියෙන් සැපයුම ලබාදී ඇත.
- ජල සැපයුම සඳහා විවිධ නළ වර්ග පාවිච්චි කරන අතර, අප රටේ බහුල වශයෙන් භාවිත වන්නේ PVC ජල නළ වේ. නළ මගක් එළීමේ දී නළ මුට්ටු කිරීම, නළ මගේ දිශාව වෙනස් කිරීම හා විවිධ විෂ්කම්භයෙන් යුක්ත නළ සම්බන්ධ කිරීම සඳහා නළ වැද්දුම් යොදා ගැනේ.



ජල නළ පද්ධතියක් සවි කිරීමට අවශ්‍ය උපාංග

- PVC නළ හා වැද්දුම් එකිනෙකට මුට්ටු කරනුයේ ද්‍රාවක සීමෙන්ති මගිනි.
- ජල කරාමයට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ඊට ගැලපෙන ප්‍රමාණයේ නළ යෙදිය යුතු වේ.
- නාන කාමර දෙකක් සහිත නිවසක පහත සඳහන් සියලු ම උපාංග එකවර විවෘත කර ඇති අවස්ථාවක් සලකා බලමු.
 - වරාසන (Flush Cisterns) - 2
 - රෙදි සෝදන කරාම (Washing Taps) - 2
 - දෙවුම් බේසම් (Wash Basins) - 2
 - රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර (Washing Machines) - 1
 - මුළුතැන් ගෙයි බේසම් (Kitchen Sink) - 1
- මෙහි දී අවම වශයෙන් ජලය ගැලීමේ ශීඝ්‍රතාව පහත දැක්වෙන පරිදි පවත්වා ගැනීමෙන් හොඳ ජල සැපයුමක් ලබා ගත හැකි ය.

උපාංගය	ගණන	ජල සැපයුම (තත්පරයට ලීටර්)	මුළු ජල සැපයුම (තත්පරයට ලීටර්)
දෝර වරාසනය (Flush Cisterns)	2	0.10	0.20
රෙදි සෝදන කරාම (Washing Taps)	2	0.15	0.30
දෙවුම් බේසම් (Wash Basins)	2	0.15	0.30
රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර (Washing Machines)	1	0.10	0.15
මුළුතැන් ගෙයි බේසම් (Kitchen Sink)	1	0.15	1.05

- සියලු ම උපාංග සඳහා ජලය සපයන නළ, මි.මී. 25 (3/4") වීම සුදුසු ය. මෙම මි.මී. 25 නළය උපාංගය ආසන්නයේ දී උපාංගයට ගැලපෙන නළ විෂ්කම්භයට උභයත කෙවෙතියක් (Reducing Socket) මගින් සකස් කර ගැනීමෙන් පීඩනය අඩු වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
- අපජලය බැහැර කරන ආකාරය හා අපජලය උත්පාදනය වන මූලාශ්‍ර පිළිබඳ ශිෂ්‍යයින් සමග ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

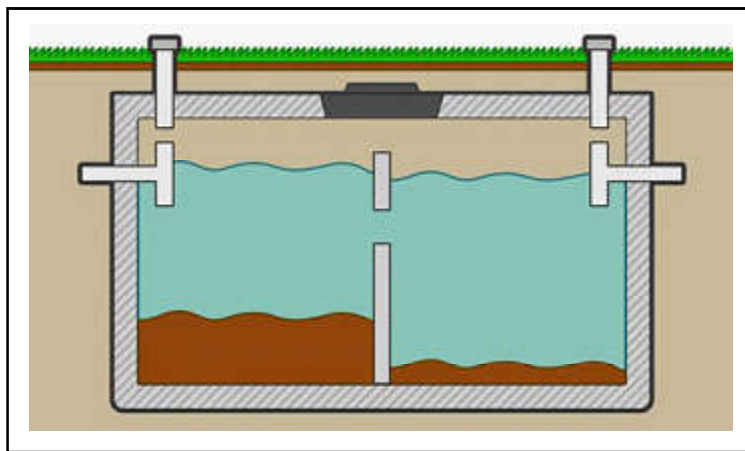
අපජලය බැහැර කිරීම

- සනීපාරක්ෂක උපාංගයකට නළ මගින් සපයන ලද ජලය සේදීම හෝ නැම වැනි කාර්යයක් සඳහා පාවිච්චි කළ විගස අපජලය බවට පත් වේ. සෞඛ්‍ය හේතු මත, මෙම අපජලය හැකිතාක් ඉක්මනින් ආරක්ෂා සහිත ව බැහැර කළ යුතු වේ. මෙම අපජලය කෙළින් ම පරිසරයට මුදා හැරීම සුදුසු නැත.

අපජලය උත්පාදනය වන ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර වන්නේ,

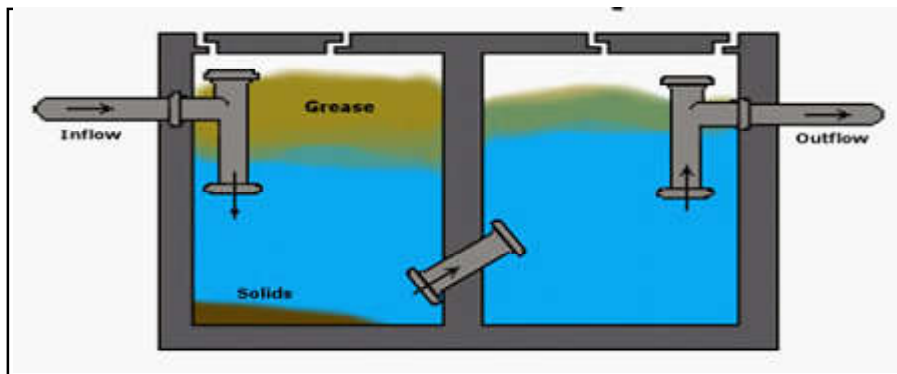
- වැසිකිළිවලින් පිට වන ජලය
- නැමට යොදා ගත් ජලය
- මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදා ගත් ජලය වේ.

- ඉහත මූලාශ්‍ර තුනෙන් ජනනය වන අපජලයේ එකිනෙකට වෙනස් අපද්‍රව්‍ය අඩංගු වන හෙයින් වෙන වෙන ම පිරිසිදු කිරීම හා බැහැර කළ යුතු වේ.
 - වැසිකිළිවලින් පිට වන ජලයේ බැක්ටීරියා අධික ප්‍රමාණයක් ද
 - නැමට යොදා ගත් ජලයේ සබන් හා සේදුම් කාරක ද
 - මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදා ගත් ජලයේ තෙල් හා මේදය ද අඩංගු වේ.
- වැසිකිළිවලින් පිට වන ජලය කෙළින් ම පූනික ටැංකියකට (septic Tank) බැහැර කළ විට එහි දී බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් එම අපද්‍රව්‍ය ජලය හා වායු බවට පත් වේ. පූනික ටැංකියෙන් පිට වන ජලය පෙඟවුම් වලකට (soakage Pit) හෝ පෙඟවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (soak field) මුදා හැරිය යුතු ය. ගෙවත්තේ ශාකවලට ජල මූලාශ්‍රයක් ලෙස ද මෙම ජලය යොදා ගත හැකි ය.



පූනික ටැංකිය (Septic Tank)

- නැමට හා රෙදි සේදීමට යොදා ගත් ජලයේ අඩංගු සේදුම් කාරක මගින් බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු පණ කරන හෙයින් එම ජලය පූනික ටැංකිවලට නොයැවිය යුතු ය. කෙළින් ම වලකට (soakage Pit) හෝ පෙඟවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (soak field) මුදා හැරිය හැකි ය.
- මුළුතැන් ගෙයි සේදීමට යොදා ගත් ජලයේ ආහාර කොටස්, තෙල් සහ මේදය බහුල හෙයින් කෙළින් ම පූනික ටැංකියකට යැවීමෙන් තෙල් මණ්ඩි ජලය මත පාවීම නිසා බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණේ. පළමු ව තෙල් හඬකක් හරහා යැවීමෙන් එහි අඩංගු තෙල් සහ මේද ඉවත් කර ගත හැකි ය. ඉන් පසු එම අපජලය පූනික ටැංකිය වෙත යැවිය හැකි ය.



තෙල් හඬක (Green Trap)

- නිවසක ජල පරිභෝජනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ ජලය පිරිමැසීම සඳහා නිවසේ ජල බිල්පත පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.

ජල බිල්පත්

- ජාතික ජල සම්පාදන හා ජලාපහවන මණ්ඩලය වැනි බාහිර ජල සැපයුම් සේවාවකින් ජලය ලබා ගන්නා විට, ඒ සඳහා ගෙවීමක් කළ යුතු වෙයි. මෙම ගාස්තුව ජල පරිභෝජනය මත තීරණය කෙරේ. පරිභෝජනය මැනීම සඳහා ජල මනු සෑම ජල සැපයුමකට සම්බන්ධ කර ඇත. මෙහි දී ජල ඒකකවලින් පරිභෝජනය මනිනු ලැබේ. ජල ඒකකයක් යනු ජල ඝන මීටර් එකක ප්‍රමාණයකි. එනම් ජලය ලීටර් 1000 කි.



ජල මනු (Water Meters)

- ජල බිල්පත ගණනය කිරීමේ අත්දැකීම් සිසුන්ට පොද්ගලිකව ම ලබා දෙමින් (ජල බිල්පත ගෙන්වා ගෙන) සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.

ජල බිල්පත ගණනය කිරීම

- ශ්‍රී ලංකාවේ ජල පරිභෝජනය සඳහා අය ක්‍රම දෙකක් භාවිත කෙරේ. සමෘද්ධිලාභීන් හා සමෘද්ධිලාභීන් නොවන අය සඳහා වශයෙනි. පහත දැක්වෙන්නේ සමෘද්ධිලාභීන් නොවන අයගේ අය ක්‍රමයයි. මෙම අගයන් වෙනස් විය හැකිය.

ශ්‍රේණිය	ඒකකයක මිල (රු)	ස්ථාවර ගාස්තුව (රු)	උපරිමය සඳහා බිල් අගය (රු)
A 0-5	12	50	110
B 6-10	16	65	205
C 11-15	20	70	310
D 16-20	40	80	520
E 21-25	58	100	830
F 26-30	88	200	1370
G 31-40	105	400	2620
H 41-50	120	650	4070
I 51-75	130	1000	7670
J 76-100	140	1600	11770

- මේ අනුව මාසයක දී ජල ඒකක 15 ක් පරිභෝජනය කරන නිවසක ජල බිල්පතෙහි අගය රුපියක් 310.00 ක් වේ.

මාසයක දී ජල ඒකක 16 ක් පරිභෝජනය කරන නිවසක ජල බිල්පතෙහි අගය,

ඒකක 16 සඳහා අය කිරීම	- රු. $12 \times 5 + 16 \times 5 + 20 \times 5 + 40 \times 1 = 280.00$
ස්ථාවර ගාස්තුව	- 80.00
අය කරන මුදල	- රු. 360.00

- මෙම අය ක්‍රමය යටතේ ජාතික ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය මගින් නිවෙස්වලට ජලය සැපයීමේ දී අධික සහනාධාරයක් ලබා දෙන ජාතික ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය ජල ඒකකයක් සඳහා රු. 160 ක ප්‍රාග්ධන මෙහෙයුම් හා නඩත්තු වියදමක් දරයි. එහෙත් අය කෙරෙන සාමාන්‍ය බිල්පත් ගාස්තුව ඒකකයකට රුපියල් 50 ටත් අඩු ය. මේ අනුව මණ්ඩලය ජල ඒකකයකට 70% පමණ පාඩුවක් විඳියි.

උදාහරණයක් වශයෙන්:

ඒකක 10 ක් සඳහා නිෂ්පාදන වියදම	- රු. $160 \times 10 = 1600.00$
අය කරන මුදල	- රු. 205.00
සහනාධාරය	- රු. 1495.00

- ජල සැපයුම් පිරිවැය අධික වීමට බලපාන හේතු ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - ජනාකීර්ණ ස්ථාන ආසන්නයේ ඇති ජල මූලාශ්‍ර දූෂණයට ලක් ව ඇති බැවින් බොහෝ දුර සිට ජලය සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට සිදු වීම
 - පිරිපහදු කාර්යයන්හි දී ජල සම්ප්‍රේෂණය සඳහා පොම්ප භාවිත කිරීමට සිදු වීම
 - අධික පිරිපහදු වියදම
 - ජලය බෙදා හැරීම සඳහා විශාල ගබඩා ටැංකි ඉදි කිරීමට සිදු වීම
 - සේවා ප්‍රදේශය ආවරණය වන පරිදි සංකීර්ණ ජල නළ පද්ධතියක් එළීමට සිදු වීම
- ජලය මිල අධික ද්‍රව්‍යයක් බවත්, අනාගතයේ මෙහි වටිනාකම තව තවත් ඉහළ යා හැකි බවත් ඒ නිසා ජලය අරපරෙස්සමින් භාවිත කළ යුතු සම්පතක් බවත් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් (Key Words):

- අපජලය - Waste water
- ජල සංරක්ෂණය - Water conservation
- ජල දූෂණය - Water pollution
- ජල බිල්පත - Water bill

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- වැසි ජල ටැංකි, ජල නළ පද්ධතියක ආකෘති යනාදිය
- ජල බිල්පත්
- ජායාරූප, වීඩියෝ හා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබා ගත් අවශ්‍ය තොරතුරු

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- ජලය සීමිත සම්පතක් ලෙස එහි වටිනාකම අගය කිරීම
- ජලය සඳහා දිනෙන් දින වැඩි වන ඉල්ලුමට හේතු පැහැදිලි කිරීම
- වැසි ජල සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම හා සංරක්ෂණ ක්‍රම විස්තර කිරීම
- අපජලය යෝග්‍ය ලෙස බැහැර කිරීම
- නිවසක නිවැරදි ව ජල නළ පද්ධතියක් ස්ථාපිත කරන ආකාරය අත්හදා බැලීම
- ජල බිල්පතක් ගණනය කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 4.2 : ගෘහ විදුලි සැපයුම් පද්ධතියක් සහ එහි පරිහරණය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.

කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 16

- ඉගෙනුම් ඵල :
- විද්‍යුත් ශක්තිය, විදුලි සැපයුම හා අදාළ කරුණු විස්තර කරයි.
 - විදුලි බල පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස් සහ ඒවායේ කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි.
 - විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකක හා පාරිභාෂික වචන හඳුන්වයි.
 - විදුලි බිල්පතේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වෙයි.
 - විදුලිය අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
 - විදුලි පරිහරණයේ දී ආරක්ෂක පූර්වෝපාය අනුගමනය කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- වර්තමානයේ ජන ජීවිතයන් සමග විදුලිය සමීප සබඳතාවක් පැවතීම පැහැදිලි කරමින් පාඩමට පිවිසුම ලබා ගන්න.
- රාත්‍රිය එළඹෙන විට විදුලි පහන් දල්වා අඳුර මකා දමන්නා සේ ම රසවින්දනය සඳහා රූපවාහිනිය නරඹන්නේත්, ගුවන් විදුලියට සවන් දෙන්නේත් විදුලිය ආධාරයෙන් බව පැහැදිලි කරන්න.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සිදු කරන බොහෝ කාර්යයන් සඳහා විවිධ ශක්තීන් භාවිත කෙරෙයි. ඒ අතරින් ශක්ති පරිවර්තනය පහසුවෙන් සිදු කළ හැකි ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස විදුලිය භාවිත කළ හැකි බව උදාහරණ සහිත ව පැහැදිලි කරන්න.

උදා: විදුලියෙන් → ආලෝකය

විදුලියෙන් → තාපය

විදුලියෙන් → චලනය වැනි බොහෝ කාර්යයන් කළ හැකි ය.

- විදුලි සැපයුම ප්‍රධාන ආකාර දෙකකින් පවතින බව පැහැදිලි කරන්න.
 - i. සරල ධාරා විදුලිය (Direct Current) DC
 - ii. ප්‍රත්‍යාවර්ථ ධාරා විදුලිය (Alternative Current) AC
- සරල ධාරා විදුලිය (DC) බැටරි (battery) මගින් ලබා ගන්නා බවත් ප්‍රත්‍යාවර්ථ ධාරා (AC) විදුලිය ප්‍රධාන විදුලි සැපයුම මගින් (ජාතික විදුලිබල පද්ධතිය මගින්) ලබා ගන්නා බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික විදුලි බල පද්ධතියේ එකලා විදුලිය (single phase) 230 V හා 50 Hz වේ. එම නිසා ගෘහ විදුලි සැපයුම මගින් ක්‍රියා කර වීම සඳහා උපකරණ තෝරා ගැනීමේ දී විදුලි සැපයුමේ ස්වභාවය සැලකිල්ලට ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- විදුලිය හා සම්බන්ධ ඒකක හා පහත සඳහන් පාරිභාෂික වචන පිළිබඳ ව සරල හැඳින්වීමක් කරමින් ඒවායේ යෙදවීම් පැහැදිලි කරන්න.

වෝල්ටීයතාව (Voltage)

- විදුලි සැපයුමක සිට විබරක් (Load) දක්වා ඉලෙක්ට්‍රෝන ගලා යන්නේ ඉලෙක්ට්‍රෝන පීඩන වෙනසක් ඇති අවස්ථාවක දී ය. මෙම ඉලෙක්ට්‍රෝන පීඩන වෙනස විභව වෙනස ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. "විදුලි සැපයුමක එක් අග්‍රයකට සාපේක්ෂ ව අනෙක් අග්‍රයේ විභව වෙනස වෝල්ටීයතා වෙනස හෙවත් විභව අන්තරය ලෙස හඳුන්වයි." වෝල්ටීයතාව මැනීම හෝ ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා වෝල්ට් (V) නම් ඒකකය භාවිත කරයි. යන්ත පැහැදිලි කරන්න.

ධාරාව (Current)

- සන්නායකයක දෙකෙළවරට විදුලි සැපයුමක් සම්බන්ධ කළ විට එතුළින් විදුලි ධාරාවක් ගලා යයි. සන්නායකයේ එක් ලක්ෂ්‍යයක් පසු කර යන ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රමාණය මැණීම සඳහා ඇමීටරයක් භාවිත කෙරෙයි. ධාරාව මැනීමේ සම්මත ඒකකය ඇම්පියර් (A) බව පැහැදිලි කරන්න.

ප්‍රතිරෝධය (Resistance)

- සන්නායකයක් තුළින් විදුලි ධාරාවක් ගලා යාමට දක්වන බාධාව ප්‍රතිරෝධය ලෙස හඳුන්වයි. ප්‍රතිරෝධය මැනීම සඳහා ඕම් (Ω) ඒකකය භාවිත කරයි.

විදුලි ජවය (Power)

- විද්‍යුත් උපකරණයක් තත්පර එකක දී සිදු කරනු ලබන කාර්ය ප්‍රමාණය එම උපකරණයේ ක්ෂමතාව හෙවත් ජවය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. ක්ෂමතාව මැනීමේ ඒකකය වොට් (W) වේ.
- එක් එක් විදුලි උපකරණය එයට අදාළ ජවය අනුව විද්‍යුත් ශක්තිය භාවිත කරන බව උදාහරණ සහිත ව පැහැදිලි කරන්න.
 - තාපදීප්ත විදුලි පහන් - 60 W, 75 W, 100 W
 - CFL විදුලි පහන් - 12 W, 15 W, 22 W
 - LED විදුලි පහන් - 7 W, 9 W, 12 W
 - රූපවාහිනිය - 100 W, 150 W
 - විදුලි ස්ත්‍රිකකය - 1000W, 1500 W, 1800 W
- එවැනි උපකරණ කිහිපයක් උදාහරණ වශයෙන් ගෙන විදුලි ජවය පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරන්න.

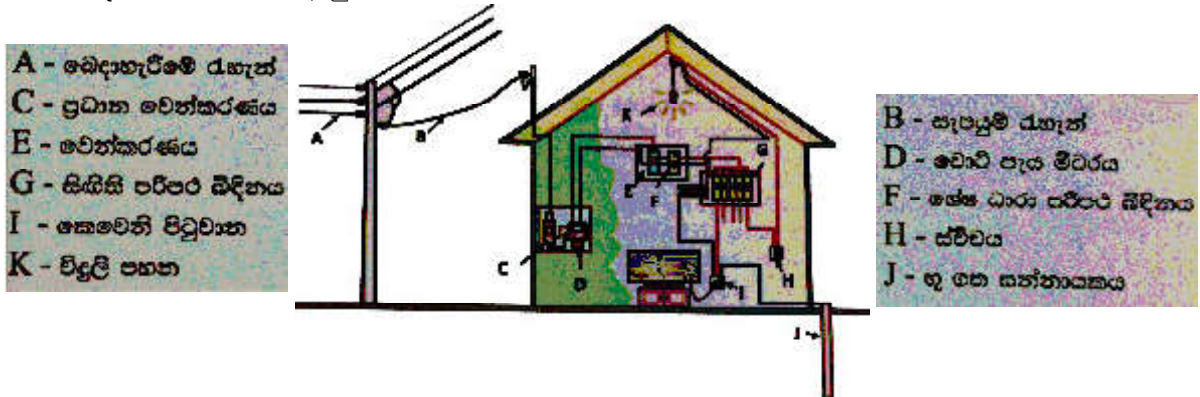
ප්‍රත්‍යාවර්ථ විදුලියේ සංඛ්‍යාතය (Frequency)

- ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික විදුලි බල පද්ධතියෙන් ලබා ගන්නා විදුලිය උදාසීන අක්ෂයට සාපේක්ෂ ව සජීවී සන්නායකයේ තරංගය ධන (+) හා ඍණ (-) වශයෙන් එක් වටයක් සම්පූර්ණ කිරීම එක් වක්‍රයක් ලෙස හඳුන්වන අතර තත්පර එකක් තුළ දී ඇති වන වක්‍ර ප්‍රමාණය සංඛ්‍යාතය (Frequency) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. ප්‍රධාන විදුලියේ සංඛ්‍යාතය 50 බවත් එය සංඛ්‍යාතය (f) = 50 Hz (හර්ට්ස්) මගින් ප්‍රකාශ කරන බවත් පැහැදිලි කරන්න.

විදුලි ඒකකය (Unit)

- ජාතික විදුලි බල පද්ධතියෙන් නිවසක් සඳහා ලබා ගන්නා විදුලිය ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම සඳහා තීරණායක කිහිපයක් බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.
 - භාවිත කරන විදුලි උපකරණවල ජවය
 - භාවිත කරන උපකරණ සංඛ්‍යාව
 - උපකරණ භාවිත කරනු ලබන කාලය
 එම සාධක මත භාවිත කරනු ලබන විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය විදුලි මීටරයක් මගින් මැන ගැනීම මගින් විදුලි ඒකක ගණනය කරනු ලබයි.
- විද්‍යුත් උපකරණයක් වැය කරන විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය වොට් පැයවලින් ගණනය කළ හැකි ය. මේ සඳහා විද්‍යුත් උපකරණයේ වොට් අගය, එය විද්‍යුත් ප්‍රභවයට සම්බන්ධ කර තිබූ පැය ගණනින් ගුණ කළ යුතු ය. එමගින් ලැබෙන අගය 1000 න් බෙදූ විට කිලෝ වොට් පැය (kWh) මගින් ප්‍රකාශ කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න.

- කිලෝ වොට් පැය (kWh) 1 ක් යනු විදුලි ඒකකයකි.
- විදුලි බල පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස් සහ ඒවායේ කාර්යයන් සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ජාතික විදුලි බල පද්ධතියේ සිට විදුලි උපකරණයක් දක්වා විදුලිය ලබා ගෙන භාවිත කිරීම සඳහා විවිධ උපාංග භාවිත කරනු ලබන අතර ඒ ඒ උපාංගයට වෙන් වෙන් වූ කාර්යයන් ද ඇති බව පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

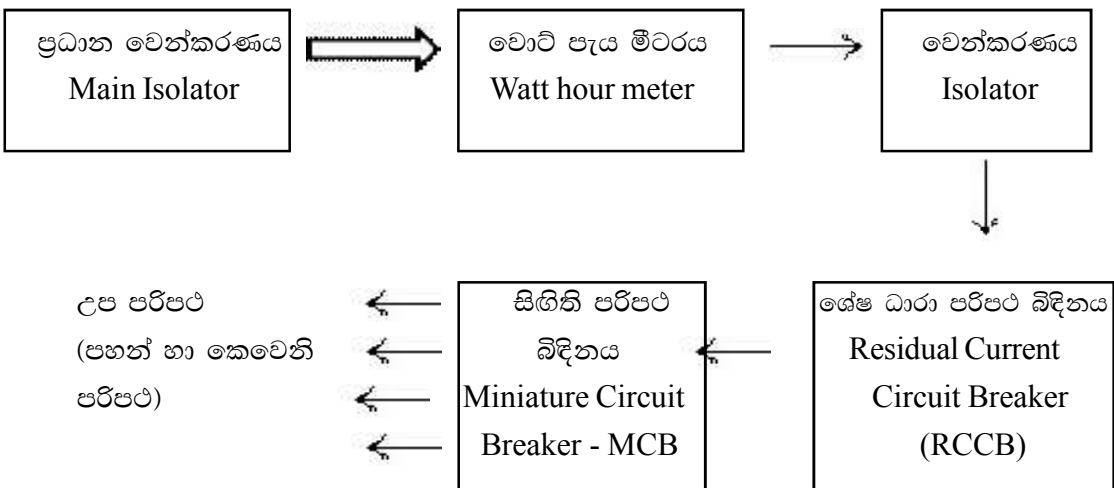


නිවසක විදුලි සැපයුම ලබා දී ඇති ආකාරය

- බෙදා හැරීමේ රැහැනේ ගමන් ගන්නා විදුලි ධාරාව සේවා රැහැනක් මගින් නිවස වෙත සපයනු ලබයි. එසේ සැපයෙන විදුලිය පිළිවෙලින් එක් එක් උපාංග හරහා සම්බන්ධ වන අතර මෙම උපාංග සෑදී ඇත්තේ සන්නායක හා පරිවාරකවලිනි.
- සන්නායක යනු විදුලි ධාරාව ගමන් ගන්නා මාධ්‍ය වන අතර පරිවාරක යනු අධික ප්‍රතිරෝධය හේතුවෙන් විදුලි ධාරාව ගමන් නොගන්නා මාධ්‍ය වේ. සන්නායකයකින් විදුලි ධාරාවක් පිටතට කාන්දු වීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂක පියවරක් ලෙස පරිවාරක භාවිත කරයි.
- සේවා රැහැන් මගින් නිවසකට සැපයෙන විදුලිය නිවස තුළ ඇති පරිපථ දක්වා ගලා යාම සඳහා භාවිත වන සැපයුම් අධිකාරිය සතු උපාංග හා නිවැසියා සතු උපාංග (විදුලිබල පද්ධතියේ කොටස්) නම් කර ඒවායේ කාර්යය වෙන් වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න.

ගැලීම් සටහන

සැපයුම් අධිකාරියේ පාරිභෝගිකයාගේ නඩත්තුව සඳහා පමණි. ← → නඩත්තුව සඳහා



- ගෘහ පරිපථයක උපාංග නම් කර ඒවා සම්බන්ධ කර ඇති ආකාරය සහ ඒවායේ කාර්යයන් පැහැදිලි කරන්න.



අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය (overload circuit breaker)



සේවා විලායකය (fuse)

- සජීවී රැහැන තුළින් නිවසට සැපයෙන විදුලිය පළමුවෙන් ම අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය තුළින් ගමන් කරයි. මෙය සේවා මීටරය සවි කර ඇති පුවරුවේ ම සවි කර ඇත. පැරණි ගෘහ පරිපථවල අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය වෙනුවට සේවා විලායකය නම් උපාංගය යොදා ඇත. ඇම්පියර් 40 (40 A) ට වඩා වැඩි විද්‍යුත් ධාරාවක් අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය තුළින් ගලා ගිය විට එය විසන්ධි වෙයි. ඒ සමඟ විදුලි සැපයුම නවතී. එහි ස්විච්චිය ක්‍රියාත්මක කොට අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය නැවත සක්‍රීය කර ගත හැකි ය. පරිපථයේ ඇත්තේ සේවා විලායකයක් නම් නියමිත ධාරාවට වඩා වැඩි ධාරාවක් සේවා විලායකය තුළින් ගලා ගිය විට එය තුළ ඇති විලායක කම්බිය විලයනය (ඳුව) වී යයි. ඒ සමඟ පරිපථය විසන්ධි වෙයි. පරිපථය නැවත සකසා ගැනීම සඳහා සේවා විලායකයට අලුත් විලායක කම්බියක් යෙදිය යුතු වෙයි.



විදුලි මීටරය (meter)

- අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය හෝ සේවා විලායකය තුළින් ගමන් කළ ධාරාව ඉන්පසු විදුලි මීටරයට ඇතුළු වෙයි. පාරිභෝගිකයා විසින් වැය කරනු ලබන විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය විදුලි මීටරයෙහි සටහන් වෙයි. මෙහි විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය සටහන් වනුයේ කිලෝ වොට් පැය (kWh) වලිනි. විදුලි ඒකකයක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කිලෝ වොට් පැය (kWh) එකකි.
- අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනය/සේවා විලායකය හා විදුලි මීටරය විදුලි සැපයුම් ආයතනයට හිමි දේපල වන බැවින් ඒවා සමඟ කටයුතු කිරීම පාරිභෝගිකයාට අයත් කාර්යයක් නොවේ.



වෙන්කරණය (isolator)



ප්‍රධාන ස්විචය (main switch)

- සජීවී රැහැන හා උදාසීන රැහැන වෙන්කරණයට සම්බන්ධ කොට තිබේ. එහි ස්විචය ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් නිවසේ සියලු පරිපථවලට ලැබෙන විදුලිය විසන්ධි කළ හැකි ය. ඉන්පසු පරිපථයේ අලුත්වැඩියා කිරීම් ආදිය සිදු කළ හැකි වේ. වෙන්කරණය 30 A අධි ධාරා පරිපථ බිඳිනයක් ලෙස ද ක්‍රියාත්මක වේ. මේ වෙනුවට පැරණි ගෘහ පරිපථවල ඇති ප්‍රධාන ස්විචය මගින් ද සජීව හා උදාසීන යන රැහැන් දෙක ම විසන්ධි කළ හැකි ය. ප්‍රධාන ස්විචය තුළ ද 30 A විලායකයක් යොදා ඇත.



ශේෂ ධාරා පරිපථ බිඳිනය (residual current circuit breaker /trip switch)

- වෙන්කරණයෙන් පසු සජීවී රැහැන හා උදාසීන රැහැන ශේෂ ධාරා පරිපථ බිඳිනය හෙවත් පැන්නුම් ස්විචයට සම්බන්ධ කොට තිබේ. විදුලි උපකරණයක බාහිර ලෝහ ආවරණයට හෝ පොළොවට විදුලි කාන්දුවක් සිදු වන විට හෝ මෙහි ස්විචය ස්වයංක්‍රීය ව ක්‍රියාත්මක වී නිවසේ සියලු පරිපථවලට ලැබෙන විදුලිය විසන්ධි වේ.



සිඟිති පරිපථ බිඳිනය (miniature circuit breaker)



විලායකය (fuse)

- නිවසේ පහත් පරිපථයක් හෝ කෙටෙහි පරිපථයක් ආරම්භයේ දී සජීවී රැහැන සිඟිති පරිපථ බිඳිනයක් හරහා සම්බන්ධ කොට තිබේ. සිඟිති පරිපථ බිඳිනයෙහි සඳහන් ධාරාවට වැඩි ධාරාවක් එය තුළින් ගලා ගිය විට එහි ස්විචය ස්වයංක්‍රීය ව ක්‍රියාත්මක වී අදාළ පරිපථය

පමණක් විසන්ධි වෙයි. පැරණි ගෘහ පරිපථවල සිඟිති පරිපථ බිඳින වෙනුවට විලායක භාවිත විය. විලායකයක් තුළින් නියමිත ධාරාවට වඩා වැඩි ධාරාවක් ගලා ගිය විට එහි විලායක කම්බිය විලයනය වී පරිපථයේ ධාරාව ගැලීම නවතී. පහන් පරිපථවල 6 A සහ කෙවෙනි පරිපථවල 13 A සිඟිති පරිපථ බිඳින යොදා ඇත. එමෙන් ම විලායක යෙදීමේ දී පහන් පරිපථවල 5 A විලායක කම්බි ද, කෙවෙනි පරිපථවල 15 A විලායක කම්බි ද භාවිත කෙරෙයි.



පාරිභෝගික ඒකකය (consumer unit)



විඛෙදුම් පෙට්ටිය (distribution box)

- නූතන ගෘහ පරිපථවල චෝන්කරණය, ශේෂ ධාරා පරිපථ බිඳිනය හා සිඟිති පරිපථ බිඳින යන සියල්ල එක ම ආචරණයක් තුළ සවිකර තිබේ. මෙය පාරිභෝගික ඒකකය යනුවෙන් හඳුන්වයි. පැරණි ගෘහ පරිපථවල විලායක සියල්ල එක ම පෙට්ටිය තුළ සවි කර තිබේ. එය විඛෙදුම් පෙට්ටිය යනුවෙන් හඳුන්වයි.



ස්විච්චය (switch)

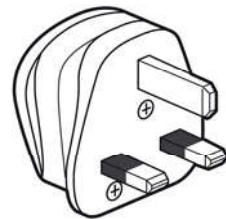


කෙවෙනිය (plug socket)

- පහන් පරිපථවල සෑම බල්බයක් ම වෙන වෙන ම දූල්වීමට හා නිවීමට හැකි වන පරිදි ස්විච්චයක් බැගින් යෙදිය යුතු ය. සෑම විට ම ස්විච්චයක් යොදන්නේ සජීව රැහැනට ය. කෙවෙනියකට සජීවී රැහැන හා උදාසීන රැහැනට අමතර ව භූගත රැහැනක් යොදා තිබේ. භූගත රැහැන පැන්නුම් ස්විච්චය හරහා නිවසට පිටතින් බිම් ගන්වා ඇත. කෙවෙනියට සම්බන්ධ කළ උපකරණයේ විදුලි කාන්දුවක් සිදු වන විට එම ධාරාව භූගත රැහැන හරහා යන බැවින් ඒ සමග ම පැන්නුම් ස්විච්චය ක්‍රියාත්මක වී පරිපථය විසන්ධි කෙරෙයි.



දෙකුරු ජේනුව (two pin plug top)



තුන්කුරු ජේනුව (three pin plug top)

- නුතන විදුලි උපකරණ බොහොමයක බාහිර ආවරණය ජලාස්ථික්වලින් තනා ඇති බැවින් පිටතට විදුලි කාන්දුවක් සිදු නොවේ. එවැනි උපකරණ ගෘහ පරිපථයට සම්බන්ධ කිරීම සඳහා දෙකුරු පේනු යොදා තිබේ. එහෙත් විදුලි උපකරණයේ ආවරණයේ ලෝහමය කොටස් ඇති විට ඒවා භූගත රැහැනකට සම්බන්ධ කළ යුතු ය. එම භූගත රැහැන තුන්කුරු පේනුවක විශාලත්වයෙන් වැඩි මැද පිහිටි අග්‍රයට සම්බන්ධ කර ගෘහ පරිපථය හරහා භූගත කළ යුතු වේ. එවිට ආවරණයට විදුලි කාන්දුවක් සිදු වුව හොත් වහා පැත්තුම් ස්විචය ක්‍රියාත්මක වෙයි.
- කෙටෙතියක රැහැන් සම්බන්ධ කිරීමේ සම්මත ආකාරය වනුයේ වම්පස උදාසීන රැහැන, මධ්‍යයේ භූගත රැහැන හා දකුණු පස සජීව රැහැන යන අනුපිළිවෙළයි. එයට ගැලපෙන පරිදි පේනුවල ද රැහැන් යෙදිය යුතු ය.
- පේනුවලට රැහැන් සම්බන්ධ කිරීමේ දී සම්මත වර්ණ යෙදූ රැහැන් යොදා ගත යුතු ය. (උදාසීන රැහැන - නිල්, සජීවී රැහැන - දුඹුරු හා භූගත රැහැන - කොළ/කහ වයිරම්)
- නිවසක් සඳහා භාවිත කරන විදුලිය සඳහා මසකට වරක් සැපයුම් අධිකාරියට ගෙවීමක් සිදු කිරීමට සිදු වන බැවින් විදුලි බිල ගණනය කරන ආකාරය හා විදුලි බිල්පතේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් ගොඩනගන්න.
- ශ්‍රී ලංකාව තුළ විදුලි බිල්පතක් සැකසීමේ යන්ත්‍රණය මහජන උපයෝගීතා කොමිසම (Public Utility Commission) මගින් සිදු කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
 - මෙහි දී කාණ්ඩ කිහිපයක් යටතේ විදුලි බිල් සැකසීම සිදු කරනු ලබයි.
 - ගෘහස්ථ පරිභෝජනය සඳහා බිල්පත්
 - කර්මාන්ත පරිභෝජනය සඳහා බිල්පත්
 - වෙනත් පරිභෝජන සඳහා බිල්පත්
- විදුලි බිල සැකසීමේ එක් යාන්ත්‍රණයකට අනුව ගෘහස්ථ පාරිභෝගිකයන් සඳහා කට්ටි කරන ලද අය කිරීම් ක්‍රමයක් භාවිත කෙරෙයි.
- භාවිත කරනු ලබන විදුලි ඒකක ප්‍රමාණය අනුව පාරිභෝගික අය කිරීම් කොටස් දෙකකට වෙන් කර ඇත.
 - මාසික ව විදුලි ඒකක 0-60 දක්වා පරිභෝජනය කරන
 - මාසික ව විදුලි ඒකක 60 වඩා පරිභෝජනය කරන
- මෙම ක්‍රම දෙක සඳහා වෙන වෙන ම අය කිරීම් ක්‍රම දෙකක් භාවිත කෙරෙයි.

මාසික පරිභෝජනය ඒකක (kWh) 0 සිට 60 දක්වා (පාදක වර්ෂය 2016)

මාසික පරිභෝජනය kWh	ඒකකයකට අය කිරීම (Rs/kWh)	ස්ථිර අය කිරීම (Rs/month)
0-30	2.50	30
31-60	4.85	60

මාසික පරිභෝජනය ඒකක (kWh) 60 ට වඩා වැඩි

මාසික පරිභෝජනය	ඒකකයකට අය කිරීම	ස්ථිර අය කිරීම
0-60	7.85	N/A
61-90	10.00	90
91-120	27.75	480
121-180	32.00	480
> 180	45.00	540

එක්තරා නිවසක විදුලි උපකරණ දිනකට භාවිත කරන පැය ගණන පහත වගුවේ දැක් වේ.

විදුලි උපකරණය	ක්ෂමතාව	සංඛ්‍යාව	පැය ගණන
විදුලි පහන්	15W	5	5
විදුලි පහන්	20W	5	5
රූපවාහිනිය	100W	1	5
ශීතකරණය	300W	1	10
ඉස්ත්‍රික්කය	1500W	1	1/2

පහත දැක්වෙන අය ක්‍රමය යටතේ මෙම නිවසේ මාසික විදුලි බිල ගණනය කරන්න.
අදාළ දත්ත,

ඒකක 1 - 61	ඒකකයක මිල	7.85
ඒකක 61 - 90	ඒකකයක මිල	10.00
ඒකක 91 - 120	ඒකකයක මිල	27.75
ඒකක 121 - 180	ඒකකයක මිල	32.00
ඒකක 180 ට වැඩි	ඒකකයක මිල	45.00

නිවසේ විදුලි බිල ගණනය කිරීම සඳහා මාසයක් තුළ වැය කරන ලද වොට් පැය ගණන මෙසේ ගණනය කරන්න.

15 W විදුලි පහන් සඳහා	දිනකට වොට් පැය (15 X 5 X 5)	375
20 W විදුලි පහන් සඳහා	දිනකට වොට් පැය (20 X 5 X 5)	500
100 W රූපවාහිනිය සඳහා	දිනකට වොට් පැය (100 X 1 X 5)	500
300 W ශීතකරණය සඳහා	දිනකට වොට් පැය (300 X 1 X 10)	3000
1500W ඉස්ත්‍රික්කය සඳහා	දිනකට වොට් පැය (1500 X 1 X 1/2)	750
දිනකට වැය වන වොට් පැය ගණන	=	5125
දින 30 කට වැය වන වොට් පැය ගණන	=	5125 x 30
	=	153750

දින 30 කට වැය වන කිලෝ වොට් පැය ගණන = 153750 / 1000
 = 153.75

මේ අනුව ඒකක 154 ක් සඳහා නිවසේ විදුලි බිල ගණනය කිරීමට සිදු වේ.

ඒකක 1 - 60 දක්වා	60 x 7.85	= රු. 471.00
ඒකක 61 - 90 දක්වා	30 x 10.00	= රු. 300.00
ඒකක 91 - 120 දක්වා	30 x 27.75	= රු. 832.75
ඒකක 120 - 154 දක්වා	34 x 32.00	= රු. 1088.00
	එකතුව	= රු. 2691.50

පාවිච්චි කළ ඒකක සඳහා ගාස්තුව	= රු. 2691.50
ස්ථාවර ගාස්තුව	= රු. 480.00
එකතුව	= රු. 2691.50 + 480.00
ගෙවිය යුතු මුදල	= රු. <u>3171.50</u>

- විදුලිය අරපිරීමක්මෙන් භාවිත කළ යුතු බවත් ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

- විදුලිය අරපිරීමක්මෙන් භාවිත කිරීම මගින් තමාට ද රටට ද මහඟු සේවයක් ඉටු වෙයි. විදුලි සඳහා ගෙවීමට සිදු වන අමතර මුදල ඉතිරි කර ගත හැකි ක්‍රම පිළිබඳ ව දැනුවත් කරන්න.

- උදා. • සූත්‍රිකා බල්බ වෙනුවට CFL බල්බ හෝ LED යෙදූ බල්බ යොදා ගැනීම
- දිවා කාලයේ දී ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම
 - දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට සතියකට වරක් රෙදි මැදීම
 - ශීතකරණයේ දොර වරින් වර විවෘත නොකිරීම
 - වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර වෙනුවට විදුලි පංකා භාවිත කිරීම
 - රූපවාහිනිය වැනි උපකරණ දුරස්ථ පාලකවලින් ක්‍රියා විරහිත කොට Stand by අවස්ථාවේ නොතබා ස්විච්චයෙන් ක්‍රියා විරහිත කිරීම
 - වැඩි වොට් අගයක් ඇති තාපය ලබා දෙන උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම

- විදුලිය පරිහරණය කිරීමේ දී නිසි ආරක්ෂක පූර්වෝපායන් අනුගමනය කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න. මේ සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

- විදුලිය මිනිසාට කෙතරම් සමීප ද යන්න කිවහොත් "විදුලි ජවය යහපත් සේවකයෙකු මෙන් ම හයානක ස්වාමියෙකු ද වන බවට" පිළිගැනීමක් පවතී.

එදිනෙදා කාර්යයන් කිරීමේ දී විදුලිය ඉතාමත් අනගි මෙහෙයක් ඉටු කරන අතර සුළු අත් වැරදීමක් නිසා වන හානිය ඉතා විශාල වෙයි. සමහර අවස්ථාවල ජීවිතයෙන් පවා වන්දි ගෙවීමට සිදු වන නිසා විදුලිය ආරක්ෂාකාරී ලෙස භාවිත කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

- උදා. • තෙතමනය සහිත අත්වලින් විදුලි උපකරණ ක්‍රියාත්මක නොකිරීම

- විදුලි උපකරණ භාවිත නොකරන විට ඒවායේ පේනු කෙවෙනිවලින් ගලවා තැබීම
- විලාසක සඳහා නියමිත විලාසක කමිඳි පමණක් යෙදීම
- බහු පේනු යොදා, පේනුවට දූරිය නොහැකි ධාරා ලැබෙන පරිදි විදුලි උපකරණ කීපයකට එකවර විදුලිය ලබා නොදීම
- කෙවෙනිවලට පේනු හැර වෙනත් රැහැන් සවි නොකිරීම
- රෙදි මැදීමේ දී රබර් පලසක් මත සිට රෙදි මැදීම
- ශීතකරණය විවෘත කිරීමේ දී රබර් පලසක් මත සිටීම
- ලෝහමය ආවරණ සහිත විදුලි උපකරණ සඳහා තුන්කුරු පේනු යොදා ගැනීම
- විදුලිය ඇණහිටින අවස්ථාවල දී උපකරණ විසන්ධි කිරීම හා පේනු කෙවෙනිවලින් ගලවා තැබීම
- පරිවරණය පළඳු වී ඇති රැහැන් සහිත උපකරණ තව දුරටත් භාවිත නොකිරීම
- අකුණු ගසන අවස්ථාවල අත්‍යවශ්‍ය නොවන විදුලි උපකරණවල පේනු කෙවෙනි වලින් ගලවා තැබීම
- තෙතමනය සහිත ස්ථානවල ඇති බල්බ මාරු කිරීමට පෙර ප්‍රධාන ස්විච්චිය විසන්ධි කිරීම
- දින කීපයකට වරක් ශේෂ ධාරා පරිපථ බිඳිනයේ පරීක්ෂක බොත්තම තද කර එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කිරීම
- පරිපථයේ නඩත්තු කටයුතු හෝ දිගු කිරීම් පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයෙකු ලවා සිදු කර ගැනීම

මූලික වදන් (Key Words):

- විදුලි ඒකක - Unit
- සරල ධාරා විදුලිය - Direct current
- ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරා විදුලිය - Alternative current
- විදුලි බිල්පත - Electricity bill

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- රූප සටහන්, ගෘහ විදුලි පද්ධතියක ආකෘති යනාදිය
- විදුලි බිල්පත්
- ඡායාරූප, වීඩියෝ හා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබා ගත් අවශ්‍ය තොරතුරු

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- විද්‍යුත් ශක්තිය, විදුලි සැපයුම හා අදාළ කරුණු විස්තර කිරීම.
- විදුලි බල පද්ධතිය හා සම්බන්ධ කොටස් සහ ඒවායේ කාර්යයන් පැහැදිලි කිරීම.
- විදුලි බිල්පතේ අඩංගු කරුණු පිළිබඳ ව විමසා බැලීම.
- විදුලිය අරපිරීමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීම.
- විදුලි පරිහරණයේ දී ආරක්ෂක පූර්වෝපාය අනුගමනය කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 4.3: ගෘහස්ථ කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ව කරගැනීම සඳහා විදුලි ශක්තිය උපයෝගී කරගනියි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 18

- ඉගෙනුම් ඵල :
- විදුලි බලයෙන් විවිධ ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි බව ප්‍රකාශ කරයි.
 - විදුලි උපකරණ නිවැරදි ව සහ ප්‍රශස්ත ලෙස පරිහරණය කරයි.
 - උපකරණවල සහ භාවිත කරන්නාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
 - සුර්ය කෝෂ හා ජීව වායු වැනි විකල්ප බලශක්ති මූලාශ්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටු කර ගැනීම සඳහා විද්‍යුත් ශක්තිය යොදා ගනියි. අපගේ එදිනෙදා කටයුතු සිදුකිරීමේ දී විද්‍යුත් ශක්තිය අත්‍යවශ්‍ය වන බව උදාහරණ සහිත ව පෙන්වා දෙන්න.
- විදුලිය භාවිත කරන සෑම අවස්ථාවක දී ම එය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වෙනත් ශක්තියක් බවට පරිවර්තනය කර ගැනීම සිදු වේ. මෙම ශක්ති පරිවර්තනය සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ විදුලි උපකරණ ලෙස හඳුන්වයි. නිවසේ භාවිත කරන විදුලි උපකරණ කිහිපයක් හඳුන්වා දෙන්න.

- විදුලි උදුන හා විදුලි පෝරණුව



විදුලි උදුන (electric cooker)



විදුලි පෝරණුව (electric oven)

මෙම උපකරණ තුළ දී විද්‍යුත් ශක්තිය තාප ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වෙයි.

- ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන



ක්ෂුද්‍රතරංග උදුන (microwave oven)

මෙය තුළ විද්‍යුත් ශක්තිය උපයෝගී කරගනිමින් ක්ෂුද්‍ර තරංග නිපදවයි. මෙම ක්ෂුද්‍ර තරංගවල ක්‍රියාකාරීත්වය මගින් පිසීමට තැබූ ආහාර ද්‍රව්‍යය තුළ තාපය උපදවනු ලබයි.

- මල්ටි කුකර්

මෙය විවිධ ක්‍රමවලට ආහාර සකසා දෙයි අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මෙය තුළ තබා අදාළ වැඩසටහන තෝරා ක්‍රියාත්මක කළ විට අදාළ පරිදි ආහාරය සකස් වෙයි. තාප පාලකයක් ද මෙහි ඇත.



මල්ටි කුකර් (multi cooker)

- රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය



රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය (washing machine)

මෙය තුළ ඇති මෝටරය විද්‍යුත් ශක්තිය මගින් ක්‍රියාත්මක වෙයි. එහි දී විද්‍යුත් ශක්තිය වාලක ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වීම සිදු වෙයි. මෙය තුළ සිදුවන කැලතීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ක්ෂාලක (Detergent) මිශ්‍ර ජලය සමඟ ඇති වන ගැටීම් නිසා රෙදිවල ඇති කුණු ඉවත් වෙයි.

- රයිස් කුකර්



රයිස් කුකර් (rice cooker)

මෙය තුළ දී විද්‍යුත් ශක්තිය තාප ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වෙයි. තාප ස්ථායී (thermo stat) ස්විචයක් මගින් ස්වයංක්‍රීය ව විදුලිය කපා හැරීම නිසා අනවශ්‍ය ලෙස රත් වීම හා විද්‍යුත් ශක්තිය වැය වීම පාලනය කෙරෙයි.

- බ්ලෙන්ඩරය



බ්ලෙන්ඩරය (blender)

මෙය යුෂ හා අමුද්‍රව්‍ය පිළියෙල කර ගැනීම, කුඩු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගනී. මෙහි ඇති මෝටරය විද්‍යුත් ශක්තිය වාලක ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කරයි.

- විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය



විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය (electric iron)

මෙය විද්‍යුත් ශක්තිය තාප ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කරන උපකරණයකි. මෙය තුළ යොදා ඇති තාප ස්ථායී ස්විචය මගින් ස්වයංක්‍රීය ව විටින් විට පරිපථය විසන්ධි කරමින් වැඩිපුර තාපය නිපදවීම හා විද්‍යුතය වැය වීම පාලනය කරයි.

- විද්‍යුත් ශක්තිය බහුල ව භාවිත කරන අවස්ථා පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

- උදා. නිවාස හා ගොඩනැගිලි ආලෝකවත් කිරීම
- කර්මාන්ත ශාලාවල විවිධ යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කරවීම
- ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවල දී යොදාගැනීම
- නිවාස හා කාර්යාල උණුසුම්/ශීත කිරීම සඳහා
- විවිධ පාරිභෝගික යන්ත්‍ර සහ විදුලි උපකරණ ක්‍රියා කරවීම
- පරිගණක වැනි ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ ක්‍රියා කරවීම
- විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කිරීම
- විවිධ සන්නිවේදන උපකරණ ක්‍රියා කරවීම
- රථවාහනවල විවිධ උපාංග ක්‍රියා කරවීම සඳහා

- විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීමේ දී ඒවා නිවැරදි ව හා ප්‍රශස්ත ලෙස භාවිත කළ යුතු බව සඳහන් කරන්න.

උදා.

බොහෝ අවස්ථාවල එක ම කාර්යය සිදු කරගැනීම සඳහා විවිධ උපකරණ භාවිත කළ හැකි ය. ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා සූත්‍රිකා බල්බ, ප්‍රතිදීපන පහන්, සුසංහිත ප්‍රතිදීපන පහන් (CFL) හෝ ආලෝක විමෝචක ඩයෝඩ් (LED) යෙදූ පහන් භාවිත කළ හැකි ය. මෙහි දී වඩාත් කාර්යක්ෂම පහන් වර්ගය තෝරා ගැනීම වඩාත් වාසිදායක ය. සමාන ආලෝක ප්‍රමාණයක් නිකුත් කරන මෙවැනි පහන් කිහිපයක තොරතුරු පහත වගුවේ දැක්වේ.

වර්ගය	ක්ෂමතාව	ආයු කාලය (ෆැය)
සූත්‍රිකා බල්බය	60W	1200
ප්‍රතිදීපන පහන	22W	3000
සුසංහිත ප්‍රතිදීපන පහන	11W	8000
LED යෙදූ පහන	6W	50000

මේ අනුව LED යෙදූ පහන් භාවිතය ඉතාමත් වාසිදායක බව පෙන්වා දිය හැකි ය.

එමෙන් ම ජලය රත්කරගැනීම වැනි කාර්යයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ ගිල්ලුම් තාපකයයි. එහි උපදින මුළු තාපය ම ජලයට ලැබේ. එහෙත් ඒ සඳහා තාපන ඵලකයක් (hot plate) භාවිත කළ හොත් තාපය විශාල වශයෙන් අපතේ යාමක් සිදු වේ.

ආහාර පිසීමේ කාර්යයන් සඳහා වෙනත් උපකරණවලට වඩා රයිස් කුකර් හා ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන් භාවිත කිරීම වඩාත් කාර්යක්ෂම හා වාසිදායක වේ.

සීලිං විදුලි පංකාවලට වඩා මේස විදුලි පංකා භාවිතය වාසිදායක ය. එමෙන් ම වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර භාවිතයට වඩා විදුලි පංකා භාවිතය වාසිදායක ය.

කැතෝඩ කිරණ නල යෙදූ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර හා පරිගණක මොනිටර වෙනුවට අඩු බල ශක්තියක් වැය කරන LCD හෝ LED යෙදූ උපකරණ භාවිත කිරීම වඩාත් සුදුසු ය.

රෙදි මැදීම සඳහා විදුලි ඉස්ත්‍රික්ක භාවිත කිරීමේ දී සතියකට අවශ්‍ය රෙදි එකවර මැද ගැනීමෙන් විටින් විට මැදීමේ දී ඉස්ත්‍රික්කය රත් කර ගැනීම සඳහා වැය වන අමතර විද්‍යුත් ශක්තිය වැය නොවේ.

- විදුලි උපකරණවල හා ඒවා භාවිත කරන්නන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම වැදගත් බව සඳහන් කරන්න.

උදා.

ශීතකරණය විවෘත කිරීමේ දී හා රෙදි මැදීමේ දී රබර් පලසක් මත සිටීම විදුලි කාන්දුවීම්වලින් සිදු විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂාව ලබා දෙයි.

පළදු වූ රැහැන් සහිත උපකරණ භාවිතයෙන් වැලකී සිටිය යුතු ය.

එමෙන් ම විදුලි උපකරණවල ආරක්ෂාව සඳහා නියමිත රැහැන් හා ජේනු භාවිත කිරීමත් නිවසේ පරිපථය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමත් වැදගත් වේ.

- පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරින් විකල්ප බලශක්ති මූලාශ්‍ර පිළිබඳ ව හඳුන්වා දෙන්න.
- ශක්තිය උපදවනු ලබන දේ ශක්ති ප්‍රභව ලෙස හඳුන්වයි. ශක්ති ප්‍රභව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදනු ලබයි.
 1. පුනර්ජනනීය ශක්ති ප්‍රභව
 2. පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව
- සූර්යාලෝකය, සූර්ය තාපය, සුළඟ, සාගර තරංග හා ජෛව ස්කන්ධ ආදිය පුනර්ජනනීය ශක්ති ප්‍රභව බව පෙන්වා දෙන්න.
- බොරතෙල්වලින් ලබා ගන්නා ඉන්ධන, ස්වාභාවික වායුව, ගල් අඟුරු හා විද්‍යුත් කෝෂ ආදිය පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව බව පෙන්වා දෙන්න.
- විද්‍යුත් ශක්තිය ස්වාභාවික ශක්ති ප්‍රභවයක් නොවන බැවින් විද්‍යුත් ශක්තිය උපදවීම සඳහා ස්වාභාවික ශක්ති ප්‍රභව යොදා ගැනීමට සිදු වන බව සඳහන් කරන්න.
- විද්‍යුත් ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව භාවිත කිරීම නිසා එම ශක්ති සම්පත් ශීඝ්‍රයෙන් ක්ෂය වී යාමත්, එතුළින් බලශක්ති අර්බුදයක් නිර්මාණය වී ඇති ආකාරයත් සාකච්ඡා කරන්න.
- විකල්ප බලශක්ති ප්‍රභව හඳුනා ගෙන ඒවා නැණවත් ව පරිහරණය කිරීමෙන් ශක්ති අර්බුදය ජය ගත හැකි බව සඳහන් කරන්න.

උදා: සූර්ය කෝෂ
 ජීව වායුව
 කුඩා පරිමාණ ජල විදුලි බලාගාර

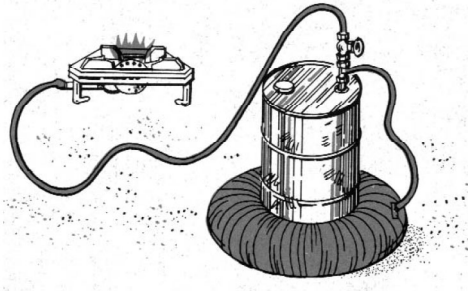
සූර්ය කෝෂ



සූර්ය පැනල (solar panel)

සූර්ය කෝෂයක් මතට සූර්යාලෝකය පතනය වූ විට එම ආලෝක ශක්තිය විද්‍යුත් ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වේ. මෙහි දී ලැබෙනුයේ කුඩා විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණයකි. එබැවින් වැඩි විද්‍යුත් ශක්තියක් ලබා ගැනීම සඳහා සූර්ය කෝෂ රාශියක් එකට සම්බන්ධ කර ඇති සූර්ය පැනල භාවිත කරයි. දැන් බොහෝ නිවෙස්වල වහලය මත සූර්ය පැනල සවි කර ඇති ආකාරය දක්නට ලැබෙයි. වන්දිකාවල විද්‍යුත් උපකරණ ක්‍රියා කර වීම සඳහා අවශ්‍ය විද්‍යුතය ලබා ගන්නේ ද ඒවායේ සවි කර ඇති සූර්ය පැනල වලිනි.

ජීව වායුව



ජීව වායු ඒකකයක් (bio gas unit)

ඉන්ධනයක් ලෙස භාවිත කළ හැකි ශාක හා සත්ත්ව කොටස් ජෛව ස්කන්ධ ලෙස හඳුන්වයි. ජෛව ස්කන්ධ භාවිත කරමින් ජීව වායුව නමින් හඳුන්වන ඉන්ධනය නිපදවිය හැකි ය. නිවෙස්වලින් බැහැර කරන ශාක කොටස් හා සත්ත්ව ද්‍රව්‍ය, නාගරික අපද්‍රව්‍ය හා කෘෂිකාර්මික අස්වැන්න නෙළා ගත් පසු ඉතිරිවන ද්‍රව්‍ය ද මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය. මෙවා සංවෘත අවකාශයක දිරාපත් වීමට සලස්වා එයින් පිට වන ජීව වායුව ආලෝකය හා තාපය ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

කුඩා පරිමාණයේ ජල විදුලි බලාගාර

ජල විදුලි බලාගාරවල විද්‍යුත් ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වන්නේ ගලායන ජලයේ වාලක ශක්තියයි. උස් ස්ථානයක ගබඩා කොට ඇති ජලයේ විශාල ශක්තියක් අන්තර්ගත වේ. ජල විදුලි බලාගාරය ඉදි කරන්නේ ඊට වඩා පහත් ස්ථානයක ය. ජලාශයේ සිට නළ තුළින් වේගයෙන් ඇදී යන ජල පහරින් තල බමර කරකවා එමගින් විද්‍යුත් ජනකය ක්‍රියාත්මක කළ විට විද්‍යුත් ශක්තිය නිපදවෙයි. කුඩා ජල පහරවල් ආශ්‍රිත ව ද මෙම උපක්‍රමය මගින් කුඩා විදුලි ප්‍රමාණයක් උත්පාදනය කර ගත හැකි ය.

මූලික වදන් (Key Words):

- විදුලි උපකරණ - Electric instrumets
- සූර්ය පැනල - Solar Panel
- ජීව වායුව - Bio gas
- කුඩා ජල විදුලි බලාගාර - Small hydro power station

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- රූප සටහන්, ගෘහ විදුලි උපකරණ
- ඡායාරූප, වීඩියෝ හා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ලබා ගත් අවශ්‍ය තොරතුරු

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- විදුලි බලයෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුගත කිරීම
 - විදුලි උපකරණ නිවැරදි ව සහ ප්‍රශස්ත ලෙස පරිහරණය කිරීම
 - සැලකිලිමත් ව හා ආරක්ෂිත ව උපකරණ භාවිත කිරීම
 - සූර්ය කෝෂ හා ජීව වායු වැනි විකල්ප බලශක්ති මූලාශ්‍ර පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම

නිපුණතාව 05 : සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය කරමින් පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : ස්වාභාවික සම්පත් තිරසාර ලෙස පරිභෝජනය කිරීමට සැලසුම් කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 12

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ස්වාභාවික සම්පත් පුනර්ජනනීය හා පුනර්ජනනීය නොවන ලෙස වර්ග කරයි.
 - තිරසාර ලෙස සම්පත් පරිභෝජනයේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.
 - හරිත පාරිභෝගිකයා සංකල්පය විස්තර කරයි.
 - පරිසරයට සිදුවන බලපෑම අවම වන සේ භාණ්ඩ හා සේවා තෝරා ගනියි.
 - සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇති වන අහියෝග හා ඒවා මග හරවා ගත හැකි උපක්‍රම පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි.
 - ආහාර පා සලකුණු අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- සුළඟ, ජලය, දැව, ඉන්ධන, සූර්ය ශක්තිය, මුහුදු රළ ඵලදායී ලෙස යොදා ගන්නා අවස්ථා දැක්වෙන රූපසටහන් හෝ වීඩියෝ දර්ශන පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

උදා: ජලය - ජල විදුලිය ලබා ගැනීම, වගා කටයුතු, ආහාර සැකසීම, රෙදි සේදීම, ස්නානය

සූර්ය ශක්තිය - විදුලි බලය නිපදවීමට (සූර්ය පැනල, අස්වනු වියළීම)

සුළඟ - විදුලිය උත්පාදනය, රෙදි වේලීම, අස්වනු සැකසීම, සිසිලනය, ජලය පොම්ප කිරීම

දැව - ගෘහ භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය, ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේ දී

- යම් කාර්යයක් ඉටු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන ඵලදායී සාධකයක් ලෙස සම්පත් හඳුන්වා දිය හැකි ය. මානව වර්ගයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් බැහැර ව ස්වභාවයෙන් ම ජනනය වන සම්පත් ස්වාභාවික සම්පත් වේ.

චුම්බක ශක්තිය, ගුරුත්වාකර්ෂණ ශක්තිය හා විද්‍යුත් ලක්ෂණ වැනි වටිනා ලාක්ෂණිකයන් ද මෙයට ඇතුළත් ය.

- පෘථිවිය මත ඇති ස්වාභාවික සම්පත් ලැයිස්තුවක් සැකසීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.

- | | |
|---------------------------|---|
| • හිරු එළිය | • බෝග |
| • වායුගෝලය - සුළඟ | • සතුන් - තල්මහ, මුවා, අලියා |
| • ජලය | • ජලය |
| • භූමිය | • පොසිල ඉන්ධන (පෙට්‍රෝලියම්, අඟුරු, ස්වාභාවික වායු) |
| • ඛනිජ | • පස - යකඩ |
| • ශාක ගහනය - දැව, වනාන්තර | |

- ස්වාභාවික සම්පත් පහත පරිදි ආකාර දෙකකට වෙන් කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

- පුනර්ජනනීය සම්පත්
- පුනර්ජනනීය නොවන සම්පත්

- ස්වාභාවික සම්පත්, පුනර්ජනනීය සම්පත් ලෙස හැඳින්වීමට ඉදිරිපත් කළ හැකි කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

- පරිසර දූෂණය අවම වීම නිසා ජනතාවගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු වීම
ජල දූෂණය අවම වීම, වාතය දූෂණය අවම වීම නිසා ඒ ආශ්‍රිත රෝගවලින් වැළකීම
- ස්වාභාවික වක්‍රවල සමතුලිතතාව
උදා: කාබන් වක්‍රය, නයිට්‍රජන් වක්‍රය, ජල වක්‍රය
සම්පත් ආරක්ෂාකාරී ව පරිහරණය කිරීම මගින් ස්වාභාවික වක්‍රවල සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම
- වර්තමාන හා අනාගත පරම්පරාවල පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපිරීම
- හරිත පාරිභෝගිකයා යන සංකල්පය පිළිබඳ ව පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - භාණ්ඩ හා සේවා සපයා ගැනීමේ දී/ මිල දී ගැනීමේ දී හැකිතාක් දුරට ස්වාභාවික පරිසරය ආරක්ෂා වන පරිදි තෝරා ගැනීම් සිදු කරන පාරිභෝගිකයෙක් හරිත පාරිභෝගිකයෙක් වේ.
 - හරිත පාරිභෝගිකයකු සෑම විට ම පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කර නිෂ්පාදනය කර ඇති දේ මිල දී ගන්නා නිසා ඔහු මිල දී ගන්නේ පරිසර හිතකාමී දේ ය.
 - සෑම විට ම පරිසරය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ ව විමසීමෙන් වෙමින් යම් ප්‍රමාණයකට හෝ ඒවා අවම කර ගැනීමේ උත්සාහයක නිරත වේ.
 - හරිත පාරිභෝගික හැසිරීම තිරසාර පාරිභෝගිකයාගේ හැසිරීමට සමාන ය. සෑම විට ම පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම, වත්මන් හා අනාගත පරම්පරා සඳහා ගැලපෙන පාරිභෝගික හැසිරීමක් පෙන්වීම කරයි.
 - ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී පරිභෝජනයේ දී මිලට ගැනීමේ දී හා වෙළෙඳපොළ ආශ්‍රිත ක්‍රියාවල දී පරිසර හිතකාමී ලෙස ක්‍රියා කරන්නෙක් වේ.
 - හරිත පාරිභෝගිකයා තම පෞද්ගලික අවශ්‍යතා ගැන පමණක් නොසිතා මුළු සමාජ සුබ සාධනය ආරක්ෂා කිරීම වෙනුවෙන් කටයුතු කරයි.
- මේ අනුව හරිත පාරිභෝගිකයෙකු වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.
 - කාබනික ආහාර පරිභෝජනය
 - සුනිත්‍ය සහ පුනර්ජනනීය ශක්ති සම්පත් භාවිතය
 - පරිසරයට අවම බලපෑමක් ඇති නිෂ්පාදන මිලට ගැනීම
උදා: ජෛව භායනයට ලක් වන නිෂ්පාදන
ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කළ හැකි හෝ අවම ඇසුරුම් සහිත නිෂ්පාදන
 - එක් එක් කාලවල දී බහුල ආහාර පරිභෝජනය (seasonal foods)
 - ශක්ති පරිභෝජනය අවම නිෂ්පාදන භාවිතය
එළවළු සලාද, පලතුරු සලාද
 - හැකිතාක් දුරට කාබනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය
 - ශක්තිය ඉතිරි කරන ක්‍රියාවලි භාවිත කිරීම (ප්‍රතිවක්‍රීකරණය මගින්)
උදා: කාබනික පොහොර, ජීව වායු භාවිතය, සම්පත් අපතේ නොහැරීම,
නිෂ්පාදන අතිරික්ත සංරක්ෂණය

- කාබනික රෙදිපිළි භාවිතය (organic textiles/ eco clothing)
හන ශාක කෙඳි, කෙසෙක් ශාක කෙඳි -banana saree, උණ ශාක කෙඳි, ප්‍රතිවක්‍රීකරණ ජලාස්ථික් භාවිතය, ආහාර සැකසීමේ දී ලිවලින් නිෂ්පාදිත කපන ලැලි, පොල් කටු හැඳි, මැටි වළං භාවිතය
- ප්‍රාදේශීය ව සුලබ ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය
- තමන්ගේ ආහාර තමන් ම නිෂ්පාදනය කිරීම
- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- හැකිතාක් දුරට පරිසර හිතකාමී ඇසුරුම් භාවිතය
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීම
උදා: එළවළු, පලතුරු, සීනි හා ගෘහ භාණ්ඩ
- අනවශ්‍ය දේ මිල දී නොගැනීම
- පරිසරයට අහිතකර දේ භාවිතය අඩු කිරීම
- හරිත පාරිභෝගික සංකල්පය තව දුරටත් පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා අත් පත්‍රිකාවක් සැකසීමට කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලබා දෙන්න.
- හරිත නිෂ්පාදන ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීමට මග පෙන්වන්න.
- පරිසර හිතකාමී ලෙස භාණ්ඩ හා සේවා තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ව සිසුන් අතර සාකච්ඡාවක් ගොඩ නගන්න.
 - දෙමුහුම් වාහන, පාපැදි හා වෙනත් පරිසර හිතකාමී වාහන භාවිතය
 - ගෘහස්ථ උපකරණ භාවිතයේ දී ශක්ති කාර්යක්ෂමතාව වැඩි උපකරණ (model) භාවිතය
 - හැකි තාක් බස්, දුම්රිය වැනි පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතය
 - පෞද්ගලික වාහන භාවිතය අවම කිරීම
 - සාප්පු සවාරි සංඛ්‍යාව අඩු කිරීම
 - ලැයිස්තුවකට අනුව භාණ්ඩ තේරීම
 - අනාගත පරම්පරාව දැනුවත් කිරීම
දරුවන් නිවසේ දී මෙන් ම පාසලේ දී ද දැනුවත් කිරීම මගින් හරිතාගාර වායු පිටවීම අවම කරන ක්‍රියාවලින් අනුගමනය කිරීමට යොමු කිරීම
 - කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය, ජීව වායු නිෂ්පාදනය
 - කාබනික ගොවිතැන වැනි පරිසර හිතකාමී ගොවිතැන් ක්‍රම භාවිතය
 - අතිරික්ත ජලය ගබඩා කිරීම
 - භූගත ජලය පුනරාරෝපණය වැඩි කිරීම
 - කැළි කසල ප්‍රතිවක්‍රීකරණය
 - පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවකට හුරු වීම
 - දේශීය/ සාම්ප්‍රදායික/ තම ප්‍රදේශයේ වැවෙන ආහාර පරිභෝජනය
 - පුනර්ජනීය බලශක්ති භාවිතය
- සම්පත් අවභාවිතය යන්න හඳුන්වා දෙන්න.
 - සම්පත් අධික ලෙස භාවිතය, විනාශකාරී ලෙස භාවිතය හෝ සම්පත් තුළ හෝ අතර ඇති අසමතුලිතතාව අවභාවිතයයි.
- සම්පත් අවභාවිතය සිදු වීම සම්බන්ධ ව පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
 - නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී ප්‍රශස්ත නිෂ්පාදනය කරා යොමු නොවී උපරිම නිෂ්පාදනය කරා යාමේ දී සම්පත් අවභාවිතය සිදු වේ.

- උපරිම නිෂ්පාදනයකට යාමේ දී ස්වාභාවික සම්පත් සීමිත නිසා කෘත්‍රීම යෙදවුම් කරා යෙමු විමට සිදු වේ.
- සම්පත් අවභාවිතය නිසා සිදු විය හැකි අනිසි විපාක පහත අවස්ථා ඇසුරින් විස්තර කරන්න.
 - ස්වාභාවික සම්පත් හිඟ වීම හෝ විනාශ වීම සිදු වේ.
 - උදා: ● මත්ස්‍ය අස්වනු නෙළීමේ දී බිත්තර දමන, පරිභෝග, කුඩා යන සියලු ම අවස්ථාවල අස්වනු නෙළීම
 - වනාන්තර එළි කිරීම
 - සම්පත් අධික ලෙස භාවිතය
 - ආහාර පිසීමේ දී වැඩිපුර යෙදවුම් භාවිතය නිසා මුදල් හා යෙදවුම් නාස්තිය
 - ජල සම්පත අනිසි ලෙස භාවිතය නිසා ජල හිඟය
 - උපරිම නිෂ්පාදනයකට යාම නිසා බෝග වගාවේ දී/ කෘෂිකර්මයේ දී පස හා ජල සම්පත් පිරිහීම හා දූෂණය (කෘෂි රසායන ක්‍රියා නිසා)
- සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇති විය හැකි අභියෝග ලෙස පහත මාතෘකා හඳුන්වා දෙන්න.
 - හරිතාගාර ආචරණය
 - දේශගුණ විපර්යාස
- හරිතාගාර ආචරණය පිළිබඳ ව පාසල් පුස්තකාලය අන්තර්ජාලය ඇසුරින් තොරතුරු සොයා පත්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට මග පෙන්වන්න.
- පහත කරුණු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - හරිතාගාර ආචරණය පාචීවි පෘෂ්ඨය උණුසුම් කරන ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් වේ.
 - සූර්යයාගෙන් එන කිරණ මගින් පාචීවියේ මතුපිට පෘෂ්ඨය හා ඊට ඉහළින් ඇති වායුගෝලය උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය හරිතාගාර ආචරණය නම් වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය පාචීවියේ ස්වාභාවික ව සිදු වන නිසා ස්වාභාවික හරිතාගාර ආචරණය ලෙස හඳුන්වයි.
 - හරිතාගාර ආචරණ ක්‍රියාවලිය නිසා පාචීවි වායුගෝලයේ උෂ්ණත්වය 33 °C පමණ වේ. නො එසේ නම් පාචීවියේ උෂ්ණත්වය -18 °C පමණ වීමට ඉඩ තිබුණි.
 - හරිතාගාර වායු නොමැති වූයේ නම් පාචීවියේ රාත්‍රී උෂ්ණත්වය ද ඉතා අඩු වීමට ඉඩ තිබුණි.
 - මේ අනුව ස්වාභාවික හරිතාගාර ආචරණ ක්‍රියාවලිය පාචීවිය මත ජීවින්ගේ පැවැත්මට ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරයි.
- හරිතාගාර ආචරණය පහත පරිදි ආකාර දෙකක් වන බව පැහැදිලි කරන්න.
 - ස්වාභාවික හරිතාගාර ආචරණය
 - මිනිසා විසින් වේගවත් කරන ලද හරිතාගාර ආචරණය
 - ජලවාෂ්ප, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා මීතේන්වලට අමතර ව වෙනත් හරිතාගාර වායු ද පාචීවි වායු ගෝලයේ පවතී.
 - මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසා පාචීවියේ හරිතාගාර වායු සාන්ද්‍රණය ඉහළ යයි. එවිට වායු ගෝලයේ රැඳෙමින් තාපය අවශෝෂණය කර ගන්නා හරිතාගාර වායු සාන්ද්‍රණය වැඩි නිසා වැඩි තාප ප්‍රමාණයක් වායු ගෝලයේ රැඳී පවතී. මෙසේ රැඳී පවතින තාපය මගින් පාචීවියේ උෂ්ණත්වය තවදුරටත් ඉහළ යයි. මේ නිසා පාචීවි වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය වැඩි වීම ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීම (global warming) ලෙස හැඳින් වේ.

- මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසා හරිතාගාර වායු සාන්ද්‍රණය ඉහළ යාම හේතුවෙන් පෘථිවිය මතුපිට උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන ලද හරිතාගාර ආචරණය නොහොත් (enhanced green house effect) ඉවැසි හරිතාගාර ආචරණය ලෙස හඳුන්වයි.
- ඒ අනුව හරිතාගාර ආචරණය වේගවත් කිරීම සඳහා මිනිසාගේ මැදිහත් වීමෙන් සිදු වන ක්‍රියා පිළිබඳ විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.
 - පොසිල ඉන්ධන දහනය - කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
 - කාර්මිකරණයේ අතුරු ඵල - CO₂, නයිට්‍රස් ඔක්සයිඩ්
 - සත්ත්ව පාලනය - මීතෙන්
 - වී වගාව - මීතෙන්
 - දූව ඉන්ධන දහනය - කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
 - වනාන්තර හරණය - කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වැඩි වේ.
 - අධික ලෙස රථ වාහන භාවිතය නිසා විවිධ දූෂක අංශු පරිසරයට එකතු වීම
 - නාගරික කැළි කසල මගින් පිටවන මීතෙන් වායුව
- වේගවත් කරන ලද හරිතාගාර ආචරණය නිසා ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමන්න.
 - අයිස් කඳු දිය වීම (ග්ලැසියර් දිය වීම)
මුහුදු ජල මට්ටම ඉහළ යාම නිසා සමහර රටවල් ජලයෙන් යට වීම සිදු වේ.
 - හරිතාගාර වායු නිසා ඕසෝන් ස්තරයට හානි සිදු වීම නිසා අහිතකර පාරජම්බුල කිරණ (UV) පෘථිවියට පැමිණීම හේතුවෙන් වර්ම රෝග, සමේ පිළිකා ඇති වීම
- හරිතාගාර වායු අවම කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව පහත කරුණු අවධාරණය කරන්න.
 - කසල අවම කිරීම
 - කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
 - පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවන්ට හුරු වීම
(ක්ලෝරෝෆ්ලෝරෝකාබන් සහිත ශීතකරණ භාවිතයෙන් වැළකීම)
 - රූක් රෝපණ වැඩසටහන්
 - කාබනික ද්‍රව්‍ය පිලිස්සීමෙන් වැළකීම
 - අහිතකර අපද්‍රව්‍ය පිට කරන රථ වාහන භාවිතය අවම කිරීම
 - ඉන්ධන දහනය අවම කිරීම
 - සම්පත් අධි පරිභෝජනය වැළැක්වීම
 - හරිතාගාර වායු නිපදවන ක්‍රියා අවම කිරීම
 - ඉන්ධන වෙනුවට සූර්ය, සුළං බල ශක්ති භාවිතය
 - නිපදවෙන හරිතාගාර වායු (ජීව වායු) ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
 - පොසිල ඉන්ධන වෙනුවට ජෛව ඉන්ධන භාවිතය
 - දියුණු පොදු ප්‍රවාහන සේවා ස්ථාපනය
- සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇති වන අභියෝගයක් ලෙස දේශගුණ විපර්යාස හඳුන්වන්න.
- පාසල් පුස්තකාලය, අන්තර්ජාලය භාවිතයෙන් දේශගුණ විපර්යාස පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට මග පෙන්වන්න.

- පහත කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- වර්ෂාපතනය, හිරු එළිය, උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව සහ සුළඟ ප්‍රධාන කාලගුණික සාධක වේ. යම් ප්‍රදේශයක හෝ රටක ඉහත සාධක කාලය සමග නිශ්චිත රටාවකට වෙනස් වේ. එය දේශගුණයයි. මෙම රටාව අක්‍රමවත් ලෙස වෙනස් වීම දේශගුණ විපර්යාස ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.
- එනම් ගෝලීය හෝ ප්‍රාදේශීය ව දේශගුණ රටාව කාලය සමග වෙනස් වීම දේශගුණ විපර්යාස ඇති වීමේ දී සිදු වේ.

දේශගුණික වෙනස් වීම් වැළැක්වීම සඳහා වූ එක්සත් ජාතීන්ගේ සම්මුති රාමුවේ දේශගුණ විපර්යාස සඳහා අර්ථ දැක්වීම (UNFC - United Nations Framework convention of Climatic Change)

සෘජු ව හෝ වක්‍ර ව සිදු වන මානව ක්‍රියාකාරකම් මගින් වායුගෝලීය සංයුතියේ ඇති කරන වෙනස්කම් හේතුවෙන් දේශගුණයේ ඇති වන විපර්යාස දේශගුණ වෙනස් වී නම් වේ. මේ ස්වාභාවික දේශගුණික විචල්‍යතාවලට අතිරේක වශයෙනි.

- දේශගුණ විපර්යාස ජන ජීවිතයට බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- මෙහි දී ප්‍රධාන දේශගුණික සාධක වන උෂ්ණත්වයේ හා වර්ෂාපතනයේ බලපෑම් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.
- වර්ෂාපතන වෙනස් වීම් නිසා, අකලට වහින වැසි, අධික තීව්‍ර වැසි සහ නියං තත්ත්ව ඇති වීම මේවායේ බලපෑම් ලෙස,
 - කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලට බාධා වීම
උදා: නියඟ හා ගං වතුර නිසා
 - ගංවතුර, නාය යෑම්, දේපළ, ජීවිත හානි
 - පාංශු බාදනය
 - වසංගත රෝග
 - පසු අස්වනු හානි
 - ආලෝක තීව්‍රතාව අඩු වීම
 - ප්‍රභාසංශ්ලේෂණය අඩු වීම
- උෂ්ණත්ව වෙනස් වීම නිසා ඇති වන බලපෑම්
 - ග්ලැසියර දිය වීම නිසා මුහුදු ජල මට්ටම ඉහළ යාම
මේ නිසා වෙරළාසන්න ප්‍රදේශ ජලයෙන් යට වේ.
 - පරාග වියළීම නිසා බෝග අස්වනු අඩු වීම
 - පානීය ජල අර්බුදය
 - මැලේරියා, බරවා, ඩෙංගු වැනි වසංගත රෝග
 - ආහාර සුරක්ෂිතතාව අඩු වීම
 - ජීවීන් වඳ වී යාම
- මිනුමක් ලෙස ආහාර පා සලකුණු සංකල්පය හඳුන්වා දෙන්න. (ස්වාභාවික ප්‍රාග්ධනය භාවිත කරන ප්‍රමාණය)
- පහත කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - පුද්ගලයෙකුගේ ආහාර පරිභෝජන අවශ්‍යතා ඉටු වීම සඳහා ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී (වගා කිරීම, සතුන් ඇති කිරීම, සැකසීම, ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම) ආහාර පිසීම හා ආහාර

පිළියෙල කිරීමේ දී විමෝචනය වන හරිතාගාර වායු ආහාර පා සලකුණු ලෙස හැඳින් වේ.

- ඉහත අවස්ථාවල දී පිටවන විමෝචකයන් (කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව) ගණනය කිරීමෙන් එක් එක් නිෂ්පාදන සඳහා වන ආහාර පා සලකුණු ගණනය කළ හැකි ය.
- විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව ආහාර පා සලකුණු විචලනය වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ අනුව ආහාර පා සලකුණු අඩු ආහාර තෝරා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

උදා: • මස්, කිරි, නිෂ්පාදන කර්මාන්තවල දී පිට වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රමාණය එළවළු නිෂ්පාදනයට සාපේක්ෂ ව වැඩි ය.

- ආහාර කාණ්ඩ කිහිපයක් සඳහා පා සලකුණු අගයන් පහත දැක් වේ.

ගවමස්	- 31	පලතුරු	- 6
කුකුළු මස්, මත්ස්‍ය ආහාර	- 13	තෙල් තැවරුම්	- 7
කිරි	- 18	Snack, සීනි	- 2
ධාන්‍ය, පාන්	- 12	බීම	- 6
එළවළු	- 5		

- ආහාර පා සලකුණු අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

- ආහාර පා සලකුණු අගය වැඩි ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම

උදා: ගව මස්, උරු මස් යනාදිය

- ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී ද පා සලකුණු අගය අඩු ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා උනන්දු වීම

උදා: • එළවළු, පලතුරු

- කාබනික වගා

- ගෙවතු වගා ප්‍රවර්ධනය

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් මිල දී ගැනීම

අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී ඒවා පරිභෝජනය කරන තෙක් ගබඩා කර තැබිය යුතු වේ. ඒ සඳහා ශීතකරණ හෝ වෙනත් ක්‍රම භාවිත කිරීමේ දී පිරිවැයක් මෙන් ම විමෝචක ද වැඩි වේ. එසේ ම ගබඩා තුළ දී ආහාර නරක් වීම නිසා නාස්තිය ද සිදු වී පා සලකුණු අගය වැඩි විය හැකි ය.

- ශීතකරණ භාවිතයේ දී වැය වන විදුලි ප්‍රමාණය අවම වීම සඳහා උපක්‍රම භාවිතය

- ආහාර පිසීම

ඉක්මනින් නරක් විය හැකි ආහාර පළමුවෙන් පරිභෝජනය මගින් නිවසේ දී නාස්තිය අවම කිරීම

- ආහාර පිසීමේ දී පිට වන විමෝචක අඩු කිරීම සඳහා

- ගෑස් උදුනේ නිල් දූල්ල භාවිතය

- පියන වසා ඉවීම

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ජලය දැමීම

- විශාල භාජනවල නොපිසීම

- ගෑස් උදුන්වල මැටි භාජන භාවිත කර ආහාර පිසීමේ දී ඒ සඳහා විශේෂිත මැටි භාජන භාවිතය

- හැකිතාක් දුරට කාලීන එළවළු, පලතුරු භාවිතය

සමහර එළවළු, පලතුරු ඒවා වැඩිපුර තිබෙන වාරයේ දී වැඩිපුර තිබීම හා මිල අඩු වීම. එවැනි අවස්ථාවල දී එම ආහාර පරිභෝජනය කිරීම හා මිල වැඩි කාලවල දී ඒවා පරිභෝජනය අවම කිරීම

- දේශීය සහ තම ප්‍රදේශවල නිෂ්පාදිත ආහාර පරිභෝජනය මේ මගින් ප්‍රවාහන වියදම් අඩු වීම
- හැකි සෑම විට ම ගෙවත්තේ ඇති නිෂ්පාදන පරිභෝජනය එමගින් ප්‍රවාහන, ගබඩා වියදම් හා මිල පිළිබඳ ව ගැටලු වළක්වා ගත හැකි ය.
- ගෙවතු වගා/කාබනික ගොවිතැන රසායනික පොහොර, වෙනත් කෘෂි රසායන අවම කිරීම මගින් ආහාර පාසලකුණු අවම වේ.
- නිවසින් පිටත ආපන ශාලාවලින් ආහාර පරිභෝජනය සීමා කිරීම මුදල් වැය වීම, ප්‍රවාහනය
- පැණි බීම පානය අවම කිරීම හෝ වැළකීම
- සැකසූ ආහාර භාවිතය අවම කිරීම ඇසුරු ආහාර
- පානීය ජල බෝතල්වල ඇති ජලය භාවිතය අවම කිරීම ඒවා පිරවීම, ප්‍රතිකාර කිරීම සහ ප්‍රවාහනයේ දී විමෝචක වැඩි ය.
- දේශීය ගොවීන් වෙත පා ගමනින් ගොස් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීම

මූලික වදන් (Key Words):

- ස්වාභාවික සම්පත් - Natural resources
- පුනර්ජනනීය සම්පත් - Renewable resources
- තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය - Sustainable use of resources
- හරිතාගාර ආචරණය - Green house effect
- ආහාර පා සලකුණු සංකල්පය - Food foot print concept

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- අදාළ පොත්පත් සඟරා, අන්තර්ජාල පහසුකම්
- හරිතාගාර වායු වැඩි වීම පෙන්වන ප්‍රස්තාර
- ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීමට අදාළ පෝස්ටර්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- ස්වාභාවික සම්පත් හඳුන්වා නිදසුන් ඉදිරිපත් කිරීම
 - පුනර්ජනනීය හා පුනර්ජනනීය නොවන ස්වාභාවික සම්පත් නිදසුන් සහිත ව දැක්වීම
 - තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය විස්තර කිරීම
 - සම්පත් අවභාවිතය නිසා ඇති වන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම
 - ආහාර පා සලකුණු සංකල්පය හැඳින්වීම

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට පෙලඹෙයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 18

- ඉගෙනුම් ඵල :
- කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමයට යොමු වීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරයි.
 - කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමය අත්හදා බලයි.
 - උද්‍යාන අලංකරණයේ දී ආහාරමය බෝග යොදා ගනියි.
 - ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් නිපදවා ඇති ආහාර ලැයිස්තුගත කරයි.
 - ක්‍රියාකාරී ආහාරවල වැදගත්කම විස්තර කරයි.
 - පරිසරයේ ඇති ඖෂධීය ශාක පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කරයි.
 - ඖෂධීය ශාක පරිසර අලංකරණයේ දී භාවිත කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- නිරෝගී ජනතාවක් සඳහා ගුණාත්මක ආහාර වැදගත් වන බවත්, ගුණාත්මක වගාවකින් ගුණාත්මක ආහාර අස්වනු ලැබෙන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
 - පාරිභෝගික ආරක්ෂාව සලසමින්, නිර්මාණශීලී ව වගා කටයුතුවල යෙදෙමින් ගුණාත්මක ආහාර තමන්ට ම නිෂ්පාදනය කර ගත හැකි ආකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- උදා:
- වස විස නැති ආහාර සඳහා ගෙවතු වගාව
 - කාබනික ගොවිතැන
 - උද්‍යාන අලංකරණය සඳහා ආහාරමය බෝග වගාව
 - ක්‍රියාකාරී ආහාර
 - ඖෂධ ශාක
 - ජාන තාක්ෂණයෙන් නිපදවූ ආහාර
 - මෙම මාතෘකාවන්ට අදාළ ව විඩියෝ දර්ශන ඉදිරිපත් කිරීම මගින් ප්‍රවේශයක් ලබා ගත හැකිය.
 - කාබනික ගොවිතැන පිළිබඳ ව පහත කරුණු ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර ගොවිතැන කාබනික ගොවිතැන ලෙසට සරල ව හැඳින්වීම
 - කාබනික ගොවිතැන යනු බෝග හා සත්ව නිෂ්පාදනය සඳහා හැකිතාක් දුරට ස්වභාවික යෙදවුම් පමණක් යොදා ගනිමින්, පරිසරයට (පස, ජලය) වන බලපෑම අවම කරමින් දිගු කාලීන ව ප්‍රශස්ත අස්වැන්නක් ලබා ගැනීම සඳහා වූ ගොවිතැන් ක්‍රමවේදයකි.
 - මෙහි දී ස්වාභාවික යෙදවුම් ලෙස කාබනික පොහොර, ජෛව පළිබෝධ නාශක, පරිසර හිතකාමී වගා රටා ආදිය භාවිත කිරීම සිදු වේ.
 - එසේ ම රසායනික පළිබෝධ නාශක, පොහොර, ජාන විකරණය කළ ජීවීන්, ප්‍රතිජීවක, වර්ධක හෝමෝන යනාදී යෙදවුම් භාවිත නොකරයි.
 - කාබනික ගොවිතැනේ දී පරිසර පද්ධතියෙහි සිටින සතුන්, මිනිසා හා පරිසරයේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
 - කෘත්‍රිම රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකර, පස සජීවී ව පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම හා ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂණ ක්‍රියාවලි පවත්වා ගැනීම ද වැදගත් ය.
 - එසේ ම සෞඛ්‍ය දහම සමග එක් ව ක්‍රියා කරමින් එහි තිරසාර බවට බාධා නොකිරීමට වග බලා ගනියි.

- බෝග මාරුව, ජෛව විද්‍යාත්මක පළිබෝධ පාලනය, ජෛව පළිබෝධ නාශක වැනි පරිසර හිතකාමී ක්‍රම භාවිත කරයි.
- කාබනික ගොවිතැනෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
 - රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකරන නිසා පස, ජලය, වාතය දූෂණය නොවීම
 - කොම්පෝස්ට් භාවිතය නිසා සම්පත් උපරිම ලෙස භාවිත වීම
 - වස විසෙන් තොර ආහාර ලැබීම
 - පස ආවරණය කිරීම මගින් පාංශු උෂ්ණත්වය පාලනය වීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා වැඩි වීම
 - පරිසර හිතකාමී ගොවිතැන් ක්‍රමයක් නිසා ස්වාභාවික වාසස්ථාන අවම තර්ජනයකට ලක් වීම
 - ජෛව විවිධත්වය වැඩි වේ.

රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොවන නිසා මීමැස්සන් සහ වෙනත් කෘමීන්ට හානි නොවේ.

 - දේශීය වගා ක්‍රම ආරක්ෂා වීම, දේශීය බෝග ආරක්ෂා වීම
 - පරිසර පද්ධතියේ තිරසාර බව ආරක්ෂා වීම
 - ගොවියාගේ අවදානම හා අධිමානය අඩු වීම
- පාසල තුළ ලබා ගත හැකි ප්‍රමාණවත් භූමි කොටසක කාබනික ගොවිතැන අත්හදා බැලීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
- ආහාරයට ගත හැකි බෝග යොදා ගෙන භූමි අලංකරණ කටයුතු සිදු කිරීම උද්‍යාන ගොවිතැන (edible landscaping) ලෙස හඳුන්වන්න.
- මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ආහාර බෝග ලැයිස්තුවක් අවශ්‍යතාව අනුව තෝරා ගන්න. හැකි නම් විඩියෝ දර්ශන ඉදිරිපත් කර අදහස් විමසන්න.
- කලින් සැකසූ ගෙවතු ඒකකය ආශ්‍රිත ව හෝ පාසල් වත්තේ කොටසක් තෝරා ගෙන ආහාරමය බෝග යොදා ගත් පරිසර අලංකරණ ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. (කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘතිය)
 - ගෝවා, අන්නාසි, කොච්චි, ගොටුකොළ, මාලු මිරිස් වැනි බෝග යොදා ගෙන කාබනික ගොවිතැන් මූලධර්මවලට අනුව මෙම කටයුතු සිදු කරන්න.
 - විවිධ වගා ව්‍යුහ, පොකුණු, ප්‍රතිමා වැනි දෘඩාංග හා මෘදු අංග භාවිත කරන්න.
 - දෘඩාංග - ප්‍රතිමා, ගල් කණු
 - මෘදු අංග - විවිධ වර්ණ සහ හැඩ සහිත ශාක



ආහාරමය බෝගවලින් අලංකාර කළ ගෙවත්තක්



ගෙවතු අලංකරණය සඳහා ආහාර බෝග යොදා ගැනීම

- වගා කුලුණු, වගා රාක්ක වැනි වගා ව්‍යුහ අලංකාරවත් වන පරිදි එයට එකතු කරන්න.
- ආහාරමය බෝග වගාවකින් භූමි අලංකරණයේ ඇති වාසි ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - වාසි
 - නැවුම් ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
 - සෞන්දර්යයට අමතර ව ආහාර සුරක්ෂිතතාව තහවුරු වීම
 - නිවස අවට ප්‍රියමනාප පරිසරයක් ලැබීම
 - දරුවන් මෙම කාර්යයට හුරු වීම තුළින් ඔවුන්ගේ ආකල්ප සංවර්ධනය වීම
 - ප්‍රජාවට සුබදායක පණිවිඩයක් ලබා දීම
- ජාන තාක්ෂණයෙන් නිපද වූ ආහාර පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
 - ජාන තාක්ෂණය භාවිතයෙන් ආහාර ක්ෂේත්‍රයේ විවිධ අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා නිපදවූ ආහාර ජාන විකරණය කළ ආහාර නම් වේ. (Genetically modified food - GMP)
- ලෝකයේ දැනට නිපදවා ඇති ජාන විකරණය කළ ආහාර ලැයිස්තුවක් සැදීමට මග පෙන්වන්න.
 - විටමින් ඇතුළු කර නිපදවූ රත් සහල් (Golden rice)
 - කෘමි ප්‍රතිරෝධී බීජ
 - වල්නාශක, කෘමිනාශක ප්‍රතිරෝධී සෝයා බෝංචි ශාක, ඉරිඟු, කැනෝලා
 - ජාන විකරණය කළ බීට්වලින් සැදූ සීනි - සීනි බීට්
- ක්‍රියාකාරී ආහාර පිළිබඳ ව පහත කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
 - නව සංඝටක එකතු කිරීමෙන් හෝ පවතින සංඝටක මගින්, පෝෂකවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයට අමතර ව, වෙනත් කායික විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවන් මෙන් ම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඵලදායී විභවයක් සහිත ආහාර ක්‍රියාකාරී ආහාර වේ.
 - ආහාර ද්‍රව්‍යයක ඇති සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා දායක වන සංයෝග ජෛව ක්‍රියාකාරී සංඝටක නම් වේ.
 - වඩාත් බහුල ජෛව ක්‍රියාකාරී සංඝටක කිහිපයක් වනුයේ
 - ඇමයිනෝ අම්ල
 - ප්‍රතිඔක්සිකාරක

- ආහාරමය තන්තු
 - මේද අම්ල
 - ශ්වයෝජික
 - ප්‍රෝබයෝජික
 - ස්ටෙරෝල
 - ෆිනෝලික සංයෝග
 - විටමින්
- මෙම ක්‍රියාකාරී සංයෝග මිනිසාගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට (කායික, මානසික හා සමාජීය යන පැවැත්මට) බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.
 - ක්‍රියාකාරී ආහාර හා ඒවායේ අඩංගු ජෛව ක්‍රියාකාරී සංයෝග පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට මග පෙන්වන්න.
 - යෝගට් හා වෙනත් කිරි නිෂ්පාදන - ශ්වයෝජික, ප්‍රෝබයෝජික අඩංගුය.
 - ශ්වයෝජික - බැක්ටීරියා වර්ධනය වීමට පසුබිම සපයන ජීර්ණය කළ නොහැකි/හැකි ආහාර සංඝටකයන්ය. ආහාරවල අඩංගු තන්තු බොහෝ සහජීවී බැක්ටීරියාවන්ට වාසස්ථාන හා පෝෂණය සපයයි. (කෙසෙල්, සුදුළු, ලීක්ස්, බෝංචි) ශ්වයෝජික හා ප්‍රෝබයෝජික එක් ව කටයුතු කරයි.
 - ප්‍රෝබයෝජික - අනුභවනවල ජීවත් වන බැක්ටීරියා විශේෂ වේ. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ හානිදායක බැක්ටීරියා වර්ධනය වළක්වයි. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි. සහජීවී බැක්ටීරියා වර්ගයකි.

උදා: ලැක්ටික් අම්ල බැක්ටීරියා, ශීස්ට්
 - ඔමේගා 3 මගින් ප්‍රබල කරන ලද බිත්තර
 - සීනි - සජීවී බැක්ටීරියා මගින් පැසීම සිදු කරන අතර අන්ත්‍රයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රශස්ථ මට්ටමකට ගෙන එයි.

ක්ෂුද්‍ර ජීවී සමතුලිතතාව ඇති කරයි - ලැක්ටොබැසිලස් විශේෂ
 - මාළු - බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල - පිළිකා, මානසික ආතතිය අඩු කරයි.

ක්‍රියාකාරී ආහාර සඳහා උදාහරණ

- ඔමේගා 3 මගින් ප්‍රබල කරන ලද බිත්තර
- ඔට්ස්
- තක්කාලි සහ තක්කාලි නිෂ්පාදන
- මිදි යුෂ/ රතු වයින් - හෘදයේ නිරෝගී බව
- ධාන්‍ය - තිරිඟු, ඔට්ස්, ඉරිඟු
- රනිල - සෝයා සහ සෝයා නිෂ්පාදන
- කැරට්
- කොළ එළවළු
- ලෑනු, සිසි ලෑනු
- පලතුරු - සිට්ස් කුලයේ පලතුරු
- කිරි නිෂ්පාදන - යෝගට් හා වෙනත් කිරි නිෂ්පාදන
- කොළ තේ - green tea
- පැළෑටි හා තුළුබඩු - කහ, ඉඟුරු
- ශ්‍රීක ජාතික වෛද්‍යවරයෙක් වූ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස හැඳින්වෙන හිපොක්‍රටීස් විසින් ප්‍රකාශ කරන ලද පහත ප්‍රකාශය සිසුන්ගේ විමර්ශනයට ලක් කරන්න.

"Let your food be your medicine and your medicine be your food."

"ඔබගේ ආහාරය ඔබගේ ඖෂධය කර ගන්න. ඔබගේ ඖෂධය ඔබගේ ආහාරය වේ."

- මේ පිළිබඳ ව සිසුන්ගේ අදහස් විමසන්න.
- මිනිසාට හෝ සතෙකුට ඇති වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ අරමුණින් හෝ වැළඳුණ රෝගවලට ප්‍රථමාධාරයක් වශයෙන් හෝ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගනු ලබන පැළෑටි වර්ග ඖෂධ පැළෑටි ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
- එසේ ම ඖෂධීය ගුණ ඇති ආහාර පිළිබඳ ව විමසන්න.
- එම ආහාර ආහාරමය කෘත්‍යයට අමතර ව ඖෂධීය ගුණයක් ද ලබා දෙන බව පෙන්වා දෙන්න.
 - උදා: පැරණි දේශීය සහල් ප්‍රභේද
 - කලු හීනටි - රුධිර පීඩනය පාලනය
 - ඕට්ස් (oat meal) - ආහාරමය තන්තු අඩංගු නිසා කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි.
- ඖෂධීය ශාක හා සම්බන්ධ ඓතිහාසික තොරතුරු සෙවීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - ඖෂධ ශාක සම්බන්ධ ඉතිහාසය මිනිසාගේ සම්භවය දක්වාම පැරණි වීම
 - අතීතයේ දී රෝග ඇති වීම වැළැක්වීම සඳහා ශාක යොදාගෙන තිබීම
 - සමහර ශාක ආහාරයට ගැනීම නිසා අහඹු ලෙස රෝගී තත්ත්ව සුව වීම
 - උදා: ක්විනෝන් සොයා ගැනීම
 - ශ්‍රී ලංකාව සැලකූ විට ක්‍රි.පූ. 247-207 - දේවානම් පියතිස්ස රජුගේ කාලයේ සිට ඖෂධ ශාක රෝග සුව කිරීම සඳහා යොදාගෙන ඇති බව ඉතිහාසයේ සඳහන් වේ.
 - ඉන්දියාව හා ශ්‍රී ලංකාව අතර ඖෂධ ශාක සම්බන්ධ ව තොරතුරු හුවමාරු කරගෙන තිබීම
 - මධ්‍යතන යුගයේ දී පූජකවරුන් ඖෂධීය ශාක පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ ඖෂධ ශාක රෝග සුව කිරීම සඳහා යොදාගෙන තිබීම
 - වර්තමාන ලෝකයේ මුලු ලෝකය පුරා ම ඖෂධ ශාක ප්‍රයෝජනයට ගැනීම
 - බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සමහර ඖෂධ ශාක නිස්සාරකවලින් සැකසීම
 - ඇස්පිරින්, මෝෆින්, ක්විනෝන්
- ඖෂධ ශාක පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඖෂධ ශාකවල ඇති ප්‍රයෝජන විමසන්න.
 - මානව ආහාරයක් ලෙස - ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න
 - පාංශු වසුන් ලෙස - උදුපියලිය, තිප්පිලි
 - ඖෂධ ලෙස - පාවට්ටා, කොහොඹ
 - දැව - කොහොඹ, ගම්මාලු
 - රූපලාවන්‍ය කටයුතු - කහ, කෝමාරිකා
- පරිසරයේ ඇති ඖෂධ ශාක 10-15 පමණ යොදාගෙන (picture album) ඖෂධ පොතක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට සහය වන්න.
 - උද්භිද විද්‍යාත්මක නම, පරිසරය, ඖෂධීය ගුණය හා වෙනත් ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.
- නව ප්‍රවණතාවක් ලෙස භූමි අලංකරණයේ දී ඖෂධ ශාක යොදා ගන්නා බව පෙන්වා දී ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ශාක වර්ග විමසන්න.
 - අක්කපාන ● කෝමාරිකා
 - ඉරිවේරිය ● ගොටුකොළ
 - ඉඟුරු ● හාතාවාරිය

- කහ
- භීන් අරත්ත
- කප්පරවල්ලිය

මූලික වදන් (Key Words):

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| • කාබනික ගොවිතැන | - Organic farming |
| • ආහාරමය බෝග මගින් භූමි අලංකරණය | - Edible landscaping |
| • ජාන තාක්ෂණය මගින් නිපදවූ ආහර | - Gene modified foods |
| • ක්‍රියාකාරී ආහාර | - Functional food |
| • ඖෂධීය ශාක | - Medicinal food |

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- කොම්පෝස්ට්/ කාබනික දියර පොහොර
- බීජ/ රෝපණ ද්‍රව්‍ය
- ක්‍රියාකාරී ආහාර, ඖෂධ ශාක, ජාන තාක්ෂණය ආශ්‍රිත පොත්, සඟරා, පෝස්ටර්, පත්‍රිකා
- උදලු, අත්මුල්ලු

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- කාබනික ගොවිතැන හැඳින්වීම හා වැදගත්කම් විස්තර කිරීම
 - කාබනික ගොවිතැන් ක්‍රමය අත්හදා බැලීම
 - උද්‍යාන අලංකරණයේ දී ආහාරමය බෝග යොදා ගැනීම
 - ජාන තාක්ෂණයෙන් නිපදවූ ආහාර ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කිරීම
 - ක්‍රියාකාරී ආහාර හඳුන්වා එහි වැදගත්කම් විස්තර කිරීම
 - ඖෂධීය ශාක පිළිබඳ තොරතුරු විස්තර කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : ජීවත් වන පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීමට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
 - අපද්‍රව්‍ය හඳුන්වා වර්ගීකරණය කරයි.
 - අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ යෝග්‍ය ක්‍රම තෝරා ගනියි.
 - අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ක්‍රමෝපායයන් පැහැදිලි කරයි.
 - 3R සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
 - අවට පරිසරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පවත්වා ගනියි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- අපද්‍රව්‍ය කසළ බඳුන්වලට දැමීම, පිළිස්සීම, කොම්පෝස්ට් සෑදීම වැනි අවස්ථා දැක්වෙන රූප, අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා වර්ණ අඩංගු සාම්පල බඳුන් හෝ අන්තර්ජාලය මගින් ලබා ගත් අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ඇතුළත් විඩියෝ දර්ශන පන්තියට ඉදිරිපත් කරමින් පාඩමට ප්‍රවේශයක් ලබා ගන්න.
- ප්‍රවේශය ඇසුරින්, යම් කිසි දෙයක් තව දුරටත් අවශ්‍ය නොවූ විට, එය ඉවත ලන බවත්, එය කසල/ අපද්‍රව්‍ය ලෙස සලකන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- නමුත් එක් අයෙකුට අනවශ්‍ය ව ඉවතලන දෙයක් තවත් අයෙකුට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි බව නිදසුන් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.

උදා: විදුරු බෝතල් - ඖෂධ ගබඩා කිරීම
 පොල් කටු - අඟුරු ලබා ගැනීම, හැඳි සෑදීම, සායම් වර්ග සෑදීම
 මුළුතැන් ගෙයි අපද්‍රව්‍ය - කොම්පෝස්ට් සෑදීම

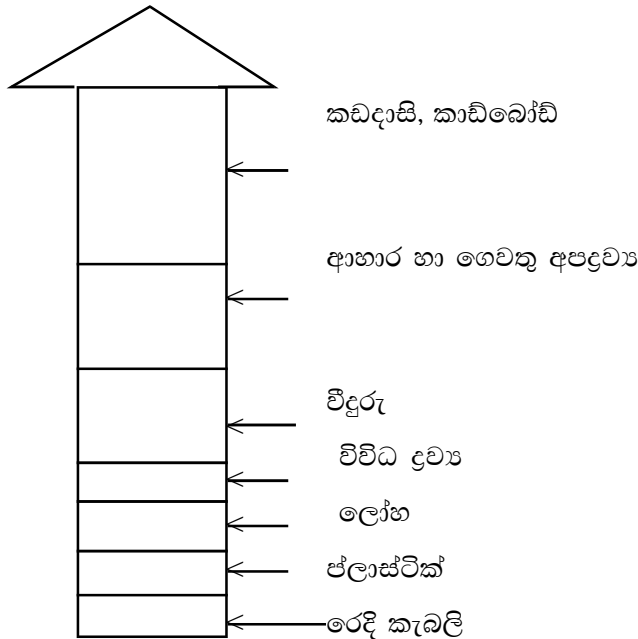
- අපද්‍රව්‍ය සඳහා නිර්වනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට සහාය වන්න.
- පළමුව භාවිත කරන්නාට, තවදුරටත් ප්‍රයෝජනයක් හා වටිනාකමක් නොමැති ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක් අපද්‍රව්‍යයක් වේ.
- අපද්‍රව්‍ය පළමුව භාවිත කරන්නාට අනවශ්‍ය දෙයක් බවත් ඒවා ජනනය වන අකාරය අනුව හෝ ප්‍රදේශය අනුව විවිධ නම්වලින් හඳුන්වන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.

උදා: කුණු, රොඩු, කසළ, නාගරික කසළ

- අපද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ ව පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
 - මිනිසා පරිසරයෙන් ලබා ගන්නා සම්පත් විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය කරමින් (විවිධ ආහාර හා භාණ්ඩ ලෙස) පරිභෝජනයට යොදා ගනියි. මෙහි දී පරිසරයෙන් ලබා ගත් මෙම සම්පත්, ලබා ගත් ආකාරයට නොව වෙනස්කම්වලට බඳුන් වූ, පරිසරයට අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරන ද්‍රව්‍ය ලෙස නැවත පරිසරයට නිකුත් කරයි.
 - එසේ ම පරිසරයේ පැවතුණු ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය, භාවිතයෙන් පසු වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් පරිසරයට එකතු වේ. මෙම ද්‍රව්‍ය පරිසරයට එකතු වීම නිසා පරිසරයට අහිතකර බලපෑම් ඇති වන අතර ඒවා පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීමට උපකාරී වේ.
 - එවැනි සමතුලිතතාව බිඳීමට හේතු වන ද්‍රව්‍ය අපද්‍රව්‍ය වේ.

උදා: සේදීම් කටයුතු සඳහා ජලය භාවිතයේ දී ජලයේ විවිධ ද්‍රව්‍ය ද්‍රාවණය වී ඒවා පරිසරයට එකතු කිරීම

- එකතු වන අපද්‍රව්‍යවල ඇති විවිධ සංඝටක පිළිබඳ ව අධ්‍යයනයක් සඳහා පහත රූපසටහන ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.



කසළ බඳුනක අඩංගු දෑ

- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය හැඳින්වීම සඳහා මග පෙන්වන්න.
- අපද්‍රව්‍ය නිසා වන පාරිසරික බලපෑම අවම කිරීම සඳහා ඒවා ජනනය වන (ආරම්භයේ) අවස්ථාවේ සිට අවසාන බැහැර කිරීම දක්වා ඇති සියලු ම කටයුතු හා ක්‍රියාමාර්ග ඇතුළත් සමස්ත ක්‍රියාවලිය අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයයි.

උදා: අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම

වෙන් කිරීම

ප්‍රවාහනය

ගබඩා කිරීම

සැකසීම

බැහැර කිරීම

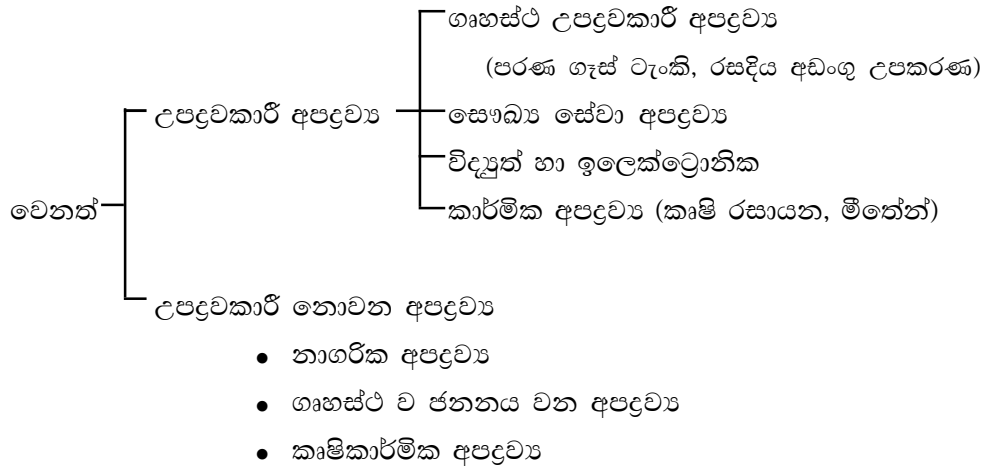
- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයේ දී වර්ගීකරණය වැදගත් බවත් එය විවිධ නිර්ණායක මත පදනම් විය හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.

උදා: • සංයුතිය අනුව

- ජෛව භායනය කළ හැකි හෝ නොහැකි

- ජනනය වන ස්ථානය

- | | |
|---------------|-----------|
| • ගෘහාශ්‍රිත | • නාගරික |
| • කෘෂිකාර්මික | • කාර්මික |
| • ආයතනික | |
| • වාණිජ | |
| • වෙනත් | |



- අපද්‍රව කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ දී එක් එක් අපද්‍රවවල ස්වභාවය හා ලක්ෂණ පිළිබඳ ව පහත වර්ගීකරණය ඔස්සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- පහත කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.
 - සන අපද්‍රව
 - ද්‍රව අපද්‍රව
 - වායුමය අපද්‍රව
 - කාර්මික අපද්‍රව
- ඉහත එක් එක් අපද්‍රව පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට මග පෙන්වන්න.
- පහත කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.
 - එදිනෙදා ක්‍රියාවලීන්ගෙන් උත්පාදනය වී ඉවත දමනු ලබන සන තත්ත්වයේ හෝ ඇති ද්‍රව සන අපද්‍රව වේ.
 - සන අපද්‍රව වර්ගීකරණය
 - නාගරික සන අපද්‍රව
 - ගෘහස්ථ සන අපද්‍රව
 - වෙළෙඳපොළ සන අපද්‍රව
 - ආයතනික සන අපද්‍රව
 - විදි හා වෙරළබඩ සන අපද්‍රව
 - කර්මාන්ත තුළ ජනනය වන අපද්‍රව - ඊයම්, සල්ෆර්, විෂ වායු
 - කෘෂිකාර්මික සන අපද්‍රව - දහයියා, විදුරු
 - උපද්‍රවකාරී අපද්‍රව
- සන අපද්‍රව නිසා පරිසරයට වන බලපෑම් විමසන්න.
 - විවෘත ව ගොඩ ගැසීම නිසා පරිසරයේ ගැටලු ඇති වීම
 - ස්වභාව සෞන්දර්යයට බාධා වීම
 - මීතේන් වැනි හරිතාගාර වායු නිපදවීම මගින් ගෝලීය උණුසුමට දායක වීම
 - මදුරුවන් බෝවීම නිසා සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීම
 - දුගඳ හමන (හයිඩ්‍රජන් සල්ෆයිඩ්) වායු නිපදවීම
 - කෘමීන් හා කෘන්තකයන් ව්‍යාප්ත වීම
 - භූගත ජලය දූෂණය (නයිට්‍රේට්, බැර ලෝහ මගින්)
 - ජෛව විවිධත්වයට හානි වීම (පොලිතින් වැනි දෑ සතුන් ආහාරයට ගැනීම)

- කුණු කඳු නාය යාම නිසා මිනිස් හා දේපළ හානි

ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය

ජනතාවට හෝ පරිසරයට හානි විය හැකි ද්‍රව ආකාරයේ ඇති අපද්‍රව්‍ය වේ. නිවෙස්වලින් බැහැර කෙරෙන වැසිකිළි ජලය, මුළුතැන්ගෙයින් පිට කරන අප ජලය, කර්මාන්තශාලාවල සේදුම් කටයුතු නිසා පිට වන ජලය, කෘෂි හා ආහාර සැකසුම් කර්මාන්තශාලාවලින් පිටවන ජලය, දූෂිත භූගත ජලය ද්‍රව අපද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ.

පරිසරයට වන බලපෑම

- ජලාශවලට මුදා හැරීම නිසා ජලජ ජීවීන් විනාශ වීම
- ව්‍යාධිජනක ජීවීන් නිසා රෝග ඇති වීම (බහිශ්‍රාවී ද්‍රව්‍ය එකතු වීම)
- විෂ වායු නිපදවීම
- බැර ලෝහ අඩංගු නිසා පස හා ජලය දූෂණය
- ජලයේ නිලහරික ඇල්ගී වර්ධනය වීම, ඔක්සිජන් අඩු වීම
- ගෘහාශ්‍රිත ජල ප්‍රභවයන්ට එකතු වීම

වායුමය අපද්‍රව්‍ය

නිෂ්පාදනය, සැකසීම, ද්‍රව්‍ය පාරිභෝජනය, ජෛව ක්‍රියාවලි, ඉන්ධන දහනය හෝ නාගරික කැලිකසල ආදිය මගින් පිට වන වායු ආකාරයේ අපද්‍රව්‍ය වේ.

පාරිසරික බලපෑම

- වායුගෝලය දූෂණය
- සෞඛ්‍ය ගැටලු - ශ්වසන ආබාධ
- හරිතාගාර වායු නිසා මිනිතලය උණුසුම් වීම
- ඕසෝන් වියනට හානි වීම
- අම්ල වැසි

කාර්මික අපද්‍රව්‍ය

කර්මාන්ත ක්‍රියාකාරකම්වල දී ප්‍රයෝජනයක් නොමැති ද්‍රව්‍ය ලෙස සලකන ද්‍රව්‍ය වේ.

- නිෂ්පාදන ක්‍රියාවල දී, කැනීමිවල දී පිටවන ඝන, අර්ධ ඝන, ද්‍රව, වායු හෝ අවශේෂ ද්‍රව්‍ය
- කාර්මික අපද්‍රව්‍ය සඳහා නිදසුන් සාකච්ඡා කරන්න.

පාරිසරික බලපෑම

කර්මාන්තශාලාවලින් පිට වන උපද්‍රවකාරී අපද්‍රව්‍ය දිගු කාලීන ව එකතු වීම නිසා බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීම

- විෂ ද්‍රව්‍ය සිරුර තුළ තැන්පත් වීම (ජෛව විශාලනය)
- පාංශු දූෂණය, දේශගුණ වෙනස්වීම් නිසා ජෛව විවිධත්වයට හානි වීම, ගැඹවිලා වැනි හිතකර සතුන් විනාශ වීම
- ජල දූෂණය නිසා පානීය ජල අර්බුදය
- ගෘහස්ථ ලිංවල ජලය පානය සඳහා නුසුදුසු වීම
- කර්මාන්තශාලාවලින් පිට වන වායු (කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, කාබන් මොනොක්සයිඩ්)
- කර්මාන්තශාලාවලින් පිට වන රසායනික අංශු, ඊයම්, සල්ෆර්, කාබන් අංශු උදා රබර් කිරි අශ්‍රිත කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිටවන ජලය ජල මූලාශ්‍රවලට එකතු වීම

- රෙදි පින්තාරු කර්මාන්තය නිසා ඩයි වර්ග පසට හා ජලයට එකතු වීම
 - සම් පදම් කිරීමේ කර්මාන්ත මගින් බැර ලෝහ එකතු වීම
 - ධීවර හා හුණු ගල් කර්මාන්ත අපද්‍රව්‍ය
- මේ අනුව අපද්‍රව්‍ය මගින් සිදු වන පාරිසරික, ආර්ථික හා සමාජීය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
 - මෙහි දී පහත කරුණු ඔස්සේ කරුණු රැස් කිරීම හෝ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම
 - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
 - අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ක්‍රම හඳුනා ගැනීම
 - අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම පිළිබඳ ව පහත කරුණු වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
 - මේ සඳහා සන අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම සඳහා හඳුන්වා දී ඇති වර්ණ කේත ක්‍රමයට අනුව බඳුන් උපයෝගී කර ගෙන පාසල තුළ කසල වෙන් කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට මග පෙන්වන්න.
 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාගාරය තුළ මෙවැනි බඳුන් ලේබල් කර ප්‍රදර්ශනය කරන්න.



අප ද්‍රව්‍ය වර්ගීකරණය සඳහා යොදා ගන්නා බඳුන්

- ප්‍රතිචක්‍රීකරණයේ 3R සංකල්පය පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කිරීමට මග පෙන්වන්න.

කසල උත්පාදන අඩු කිරීම (Reduce)

- පළමු අවස්ථාවේදී ම අපද්‍රව්‍ය අඩු කිරීම
 - මිල දී ගන්නා අවස්ථාවේ දී ම අපද්‍රව්‍ය අඩු කර ගැනීම
අන්නාසි මිල දී ගැනීමේ දී ආහාරයට ගන්නා කොටස පමණක් ගැනීම
 - ඇසුරුම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
 - ජෛව භායනය නොවන ද්‍රව්‍ය සහිත සම්පත් භාවිතය හැකි තාක් දුරට අවම කිරීම
උදා: සුපිරිසුදු නිෂ්පාදන, හරිත නිෂ්පාදන භාවිතය
 - එක් භාණ්ඩයක් වෙනුවට භාණ්ඩ කිහිපයක් එක ඇසුරුමක ඇති ද්‍රව්‍ය මිලට ගැනීම
 - භාණ්ඩ තොග වශයෙන් ගැනීම

නැවත භාවිතය (Reuse)

- යම් ද්‍රව්‍යවක් හෝ උපකරණයක් ඉවත් කිරීමට පෙර හැකි තරම් භාවිත කිරීම
උදා:
 - වරක් භාවිත කළ වීදුරු බඳුන් නැවත භාවිතය හෝ වෙනත් කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීම

- කඩදාසි, ප්ලාස්ටික් ඇසුරුම්, ඉදි කිරීම් ද්‍රව්‍ය වැනි ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැකි සෑම ද්‍රව්‍යයක් ම නැවත නැවත භාවිත කිරීම
- වීදුරු, නැවත භාවිත කළ හැකි මලු
- ලියුම් කවර
- නැවත භාවිත කළ හැකි ඇසුරුම් තුළ දිවා ආහාරය ගෙන ඒමට උනන්දු කරවීම

ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

- අපද්‍රව්‍ය තව ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍යයක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රතිචක්‍රීකරණයේ දී සිදු වේ.
- අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ඉවත් කළ අපද්‍රව්‍ය විවිධ ක්‍රියාවලිවලට භාජනය කිරීමෙන් පසු පෙර තිබූ පරිදි භාවිතයට ගැනීම සඳහා සුදුසු තත්ත්වයට පත් කිරීම
- ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂා කරමින් සහ අඩු හරිතාගාර වායු ප්‍රමාණයක් පිට වීම මගින් සිදු කෙරෙන ක්‍රමයක් වන අතර සම්ප්‍රදායික ක්‍රමවලට විකල්ප ක්‍රමයක් ලෙස ද දැක්විය හැකි ය.
- මෙය මගින් දූෂණය හා (Land fill waste) භූමි පිරවුම් කසල අඩු කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය රසායනික ජෛව හෝ භෞතික වෙනස්කමකට භාජනය කරමින් නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සිදු කිරීම
 උදා: පොලිතින්, වීදුරු, කඩදාසි, ලෝහ (ඇලුමිනියම්), ඉදිකිරීම් අපද්‍රව්‍ය (කොන්ක්‍රීට් අඹරා ප්‍රයෝජයනට ගැනීම)
- කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය
 දිරාපත් වන කාබනික අපද්‍රව්‍ය ක්ෂුද්‍ර ජීවී වියෝජනයට භාජනය කර නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට සැලැස්වීම
- පරිසර හානිය අවම වන සේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම යෝජනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න. පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - වෙන් කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
 අපද්‍රව්‍ය ජනනය වන ස්ථානයේ දී ම වෙන් කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට සුදුසු ඒවා ඒ සඳහා යොමු කිරීම
 - කාබනික ද්‍රව්‍ය වෙන් කර ඒවා වියෝජනයට සලස්වා කොම්පෝස්ට් සෑදීම
 - මල ද්‍රව්‍ය/ මුළුතැන් ගෙයි අපද්‍රව්‍ය මගින් ජීව වායුව නිපදවීම හා විදුලිය නිෂ්පාදනය සඳහා ඉන්ධනයක් ලෙස යොදා ගැනීම
 - විවෘත ව පිළිස්සීම (open burning)
 මේ මගින් විෂ වායු පරිසරයට එකතු විය හැකි නිසා සුදුසු ක්‍රමයක් නොවේ.
 - මුහුදෙහි ගොඩ ගැසීම
 වෙරළාසන්න ප්‍රදේශවල පමණක් කළ හැකිය.
 වියදම් සහිත ය.
 වෙරළෙහි සිට කි.මී. 15-30 පමණ දුරින් තැන්පත් කළ යුතු ය.
 ජලජ පරිසරයට හානි විය හැකි නිසා පරිසර හිතකාමී නොවේ.
 - සනීපාරක්ෂක භූ පිරවීම (Sanitary land filling)
 සහ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන සරල, ලාභදායී සහ ඵලදායී ක්‍රමයකි.
 - මීටර් 3-5 පමණ ගැඹුරැති කාණු කැපීම කර සහ ද්‍රව්‍ය සුසංහිත ව ඇසිරීම සිදු කරයි. සුසංහිත

ඇසිරීම මගින් අපද්‍රව්‍ය පරිමාව අඩු කරයි. පසු ව පස්වලින් ආවරණය කරයි. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් අපද්‍රව්‍ය වියෝජනය සිදු වේ.

Incineration

- අන්තරාදායක හා ව්‍යාධිජනක අප ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා යොදා ගනියි.
- දහනය කළ හැකි අපද්‍රව්‍ය සඳහා සුදුසු ය.
- පිළිස්සීම සිදු කරයි.
- ජනගහනය අධික නගරවල, භූමි පිරවුම් සඳහා ඉඩ නොමැති ප්‍රදේශවල සුදුසු ය.
- භූ පිරවුම් සඳහා පරිමාව අඩු කිරීමට යොදා ගනී.
- අධි උෂ්ණත්ව (900 0C-1100 0C) උදුන් භාවිත කරයි.

කොම්පෝස්ට් සෑදීම

- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත භූ පිරවුමට සමාන ය.
- කාබනික පොහොරක් ලබා ගත හැකි ය.
- දිරාපත් වන කාබනික ද්‍රව්‍ය මගින් සාදයි.
- මෙයට අමතර ව පහත කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
 - නිවස අවට පරිසරයට විවෘත ව කසළ බැහැර නොකිරීම
 - අවශ්‍ය දෑ පමණක් පරිභෝජනය සඳහා මිල දී ගැනීම
- පාසල තුළ ප්‍රතිවක්‍රීකරණ වැඩසටහනක් ආරම්භ කිරීමට මග පෙන්වන්න.

මූලික වදන් (Key Words):

- අපද්‍රව්‍ය - Waste
- ඝන අද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය - Solid waste management
- පාරිසරික සෞඛ්‍යය - Environmental health

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- අදාළ පොත්පත් සඟරා, අන්තර්ජාල පහසුකම්
- ප්‍රස්තාර
- විඩියෝ දර්ශණ

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- ඝන අද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය හැඳින්වීම
- විවිධ ඝන අපද්‍රව්‍ය සඳහා නිදසුන් ඉදිරිපත් කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ ක්‍රමවේද විස්තර කිරීම
- 3R සංකල්පය පැහැදිලි කිරීම
- පාසල් මට්ටමින් අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ වැඩසටහන් සකස් කිරීම

පරිණතිය හෙවත් වැඩිහිටිභාවයට පත් වීමෙන් බවත් පැහැදිලි කරන්න.

- පුද්ගලයකුගේ ජීවිත කාලය තුළ දී උපතේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා කාලයේ කැපී පෙනෙන ශාරීරික වර්ධනයක් සිදු වන බවත් ඉන් පසුව නැවත ප්‍රබල පරිවර්තනයක් සිදුවන්නේ නව යොවුන් වියේදී බවත් පැහැදිලි කරමින් පරිවර්තනය වන අංශ කිහිපයක් දක්වන්න. (ශාරීරික වර්ධනය, සමාජ හා චිත්තවේගික වර්ධනය, මනෝවිද්‍යාත්මක වෙනස්කම්, ලිංගික පරිවර්තනය, වෘත්තීය අපේක්ෂා, දෙමාපිය-දරු සබඳතා, රුචිකම්, සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර හා විරුද්ධ ලිංගිකයන් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත, සදාචාරාත්මක වර්ධනය . . .)
- මේ අනුව නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනය පහත පරිදි ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක් යටතේ සාකච්ඡා කළ හැකි බව පවසන්න.
 - කායික වර්ධනය
 - මානසික සංවර්ධනය
 - චිත්තවේගික සංවර්ධනය
 - සමාජ සංවර්ධනය
 - සදාචාර සංවර්ධනය
 - බුද්ධි සංවර්ධනය (ප්‍රජානන)
- ඉහත ක්ෂේත්‍රවල සමෝධානයෙන් පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනය වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යොවුන් වියට සුවිශේෂී ව කැපී පෙනෙන ගති ලක්ෂණ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

කායික සංවර්ධනය

- නව යොවුන් වියේ පසු වන ගැහැනු හා පිරිමි දරුවන්ගේ කායික හෝ ශාරීරික වර්ධනයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ වගු ගත කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දී එම වගුව ඇසුරින් බුද්ධි කලම්බන සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- පහත වගුව ඇසුරින් ශාරීරික වර්ධනය, ලිංගික විපර්යාස සහ ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පැහැදිලි කර මෙහිසා ම නව යෞවනයා තුළ චිත්තවේගී කැලඹීම් ඇති වන බව පෙන්වා දෙන්න.

වර්ධන ලක්ෂණ	ගැහැණු	පිරිමි
* යොවුන් විය ආරම්භය * මල්වර වීම * උස වැඩි වීම * අස්ථි මේරීම	අවු. 10 න් පසුව අවු. 10-13 අතර අවු. 10-14 අතර අවු. 17 වන විට අවසන්	අවු. 12 පසුව අවු. 12-16 අතර අවු. 12-14 අතර අවු. 19 න් පසුව සිදු වේ.
ලිංගික විපර්යාස	- ඔසප් වක්‍රය ආරම්භ වීම - ස්ත්‍රී ඩිම්බ නිපදවීම - ගර්භාෂය දරුවකු පිළිසිදු ගැනීමට ඔරොත්තු දෙන ලෙස වැඩීම - ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම	- ශුක්‍රාණු නිපදවීම හා ගබඩා කර තැබීම - බාහිර ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රාණවත් වීම - ශුක්‍රානුමෝචනය පිට කිරීමේ හැකියාව
ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ	- සම පැහැපත්වීම - මුහුණ පියකරු වීම - පියයුරු වැඩීම - කිහිලි හා ලිංග ආශ්‍රිත රෝම වැඩීම - කටහඬ සිහින් ගැඹුරු බවට පත් වීම	- මුහුණේ රැවුල ඒම - ස්වරාලය විශාල වීම - උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ඒම - කිහිලි, ලිංග ආශ්‍රිත හා පපු ප්‍රදේශයේ රෝම වැඩීම - කටහඬ රළු ගැඹුරු බවට පත්වීම - උරහිස් පුළුල් වීම - මාංශ පේශී ඝන වීම

(රෝලන්ඩ් අබේපාල, නව යෞවනයා, පිටුව 53)

- මෙම විපර්යාසයන් (ශීඝ්‍ර වර්ධනය) සඳහා ජීව විද්‍යාත්මක බලපෑම, නිර්නාළ ග්‍රන්ථිවලින් නිපදවන හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා සිදු වන බැවින් මෙහිදී විත්තවේගික/මානසික අසහනයට පත් වීම ඵල රහිත වේ.
- ශාරීරික වර්ධනය සමග ම පුද්ගලයා ස්වීයත්වය වර්ධනය කර ගෙන ස්වාධීන පුද්ගලයකු වීමටත්, ජීවිතය පිළිබඳ ස්වකීය දර්ශනයක් ගොඩනගා ගැනීමටත් පටන් ගන්නා බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

විත්තවේග සංවර්ධනය

- ළමා වියට වඩා විත්තවේගික සංවර්ධනයක් සිදු වන බව පැහැදිලි කරන්න. එහෙත් සමාජ අත්දැකීම් සම්පූර්ණයෙන් ම ලැබී නොමැති නිසා විත්තවේගික සංවර්ධනය වේගවත් නොවන බව ද සමාජ අත්දැකීම් මත විත්තවේග සංවර්ධනය වේගවත් වේ.
- විත්තවේග ලැයිස්තුගත කර ඒවා ප්‍රතිජනනාත්මක හා ප්‍රතිෂේධාත්මක ලෙස වර්ග කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉහත ලැයිස්තුගත කළ විත්තවේග අතරින් ලජ්ජාව, බිය, සබකෝලය, ප්‍රීතිය, ශෝකය, ආදරය, කෝපය කැපී පෙනෙන බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- නව යොවුන් අවධියේ බුද්ධිමය, කායික, ලිංගික වශයෙන් පරිණත වුව ද විත්තවේගික වශයෙන් පරිණතිය මන්දගාමී බව පැහැදිලි කරන්න.
- මෙහිදී ම අධික විත්තවේගික බව, විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට අසීරු වීම, විත්තවේග කැළඹිලි ඇති වන බවත් මෙහිදී ම මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයන්ට පත් වන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයා තුළ සිදු වන කායික හා ලිංගික වෙනස්කම් තේරුම් ගැනීමට ප්‍රමාණවත් විත්තවේගික සංවර්ධනයක් නොලැබීම මත විත්තවේගික අසමතුලිතතා ඇති වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යෞවනයා එක් විටෙක ළමා වියේ වර්ත ලක්ෂණ ද තවත් විටෙක වැඩිහිටි වියේ වර්ත ලක්ෂණ ද පෙන්වනු ලබන බවත්, එම ලක්ෂණ වැඩිහිටියන් විසින් පිළිගැනීම හා නොගැනීම මත විත්තවේගික අසමතුලිතතා මතු වන බව විස්තර කරන්න.
- නව යොවුන් විය දැඩි පාලනය යටතේ කළ නොහැකි නීති රීති තහංචි පැනවීම, නිදහස සීමා කිරීම, වගකීම් දැරිය නොහැකි බව සිතා කටයුතු කිරීම මත නව යෞවනයා
 - සෘජුව ම දෙමාපියන් හා ගැටීම
 - ප්‍රතිවිරුද්ධ ව කටයුතු කිරීම
 - නුරුස්තා ගති
 - මානසික රෝගී තත්ත්ව
 - දඩබ්බර වීම
 - අපවාරී තත්ත්ව
 - සමහර විට නිවස අතහැර යාම
 ඇති විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න. එහෙත් එවන් අවස්ථා හමුවේ නොසැලී සිටීමට විත්ත වෛර්යය නව යෞවනයා අත් කර ගත යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- විත්තවේග සංවර්ධනය මත ඉහත ගැටලු අවම කර ගත හැකි බවත් ඒ සඳහා සමාජ අත්දැකීම් සොයා යා යුතු බවත් අත්දැකීම්වලින් පෝෂණය විය යුතු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව සමබර පෞරුෂ ගුණාංගයක් බවත්, විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ වැදගත්කමත් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

- නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ චිත්තවේග සංවර්ධනය සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තු ගත කරන්න.

සමාජ සම්බන්ධතා

- ස්ව සංකල්පය හා ස්ව අනන්‍යතාව ගොඩනගා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව මෙම අවධියේ දී කැපී පෙනෙන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- දෙමාපියන්ගෙන් හා වැඩිහිටියන්ගෙන් ස්වාධීන වීමට කටයුතු කරන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සම වයස් කණ්ඩායම් සමග, මිතුරන් සමග කටයුතු කිරීමේ ඇසුරු කිරීමේ ලැදියාව සාකච්ඡා කරන්න.
- අන් අයට උදව් කිරීමට, වගකීම් දැරීමට, නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීමට කැමති බව සාකච්ඡා කරන්න.
- අලුත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට, සමාජ අසාධාරණකම්වලට විරුද්ධ ව කටයුතු කරන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සමාජ හිතකර ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙලඹීමත් මේ අවධියේ ලක්ෂණයකි.

සදාචාර සංවර්ධනය

- සෑම සමාජයක ම ඒ ඒ සමාජ විසින් අපේක්ෂා කරන ගුණධර්ම අගයන්, පිළිගැනීම්, සාරධර්ම ඇති බවත්, ඒවා පිළිගනිමින් යහපත් චරිතයකින් යුක්ත ව ජීවත් වීම සමාජ අපේක්ෂණය බවත්, පැහැදිලි කරන්න.
- සමාජය විසින් අපේක්ෂිත සදාචාර ගුණධර්ම ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
- යම් සමාජයක සාමාජිකයන් අනුගමනය කරන, පිළිපදින, සම්මත නීති රීති, වාරිත, සම්ප්‍රදායයන් සදාචාරය තුළ අන්තර්ගත බව පැහැදිලි කරමින් නව යෞවනයා තුළ සිදු වන සදාචාර සංවර්ධනය පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයාගේ සදාචාර සංවර්ධනයට දෙමාපිය, වැඩිහිටි, පාසල් ගුරුවරු, සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම දක්නට ලැබෙන බව පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයා තුළ සිදු වන බුද්ධි වර්ධනය අනුව සදාචාර සංවර්ධනය සිදු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමාජයේ වැඩි දෙනාගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට කැමති බව පෙන්වා දෙන්න.
- අන්තර් සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට ප්‍රිය කරන අතර, අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත කටයුතු කරන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සදාචාරාත්මක චින්තනය පුළුල් වීමට සමාජමය වශයෙන් ලබන අත්දැකීම් පරිචය බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න.
- ගතානුගතික චින්තනයෙන් මිදීමට උත්සාහ ගන්නා අතර නීති රීති, ගිවිසුම්, සම්මුති, සමාජ ජීවිතයට හිතකර පරිදි වෙනස් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන බව පැහැදිලි කරන්න. එහි ඇති වාසි සහගත තත්ත්ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් ධනාත්මක සිතුවිලි පෝෂණයට හුරු කරන්න.
- ප්‍රජාතාන්ත්‍රික කටයුතු කිරීමට ඇති කැමැත්ත පැහැදිලි කරන්න.
- සමබර පෞරුෂ සංවර්ධනයට සදාචාර සංවර්ධනයේ ඇති වැදගත්කම මතු කරන්න.

බුද්ධි සංවර්ධනය

- බුද්ධි සංවර්ධනයේ කැපී පෙනෙන අවධියක් බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සංයුක්ත චින්තනයෙන් වියුක්ත චින්තනයට (විධිමත් චින්තනය) මාරු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- විධිමත් චින්තනය හේතුවෙන් තර්කානුකූල ව සිතීම, වාද විවාද කිරීමේ හැකියාව, තර්ක විතර්ක ඉදිරිපත් කිරීම, විචාරවත් බව දක්නට ලැබෙන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- පහත දැක්වෙන ආකාරයේ මානසික දක්ෂතා (චින්තන හැකියා) ප්‍රවර්ධනය වන බව පැහැදිලි කරන්න.
 - සමාජ කේන්ද්‍රීය චින්තනය
 - කාලය හා අවකාශය පිළිබඳ චින්තනය
 - විමධ්‍යගත චින්තනය
 - තාර්කික චින්තනය
 - විද්‍යාත්මක චින්තනය
 - සංකේතානුසාරී චින්තනය
 - අභ්‍යුපගමන චින්තනය
 - ප්‍රත්‍යාවර්තන චින්තනය
 - තීන්දු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
 - විකල්ප සිතීමේ හැකියාව
 - සිදුවීමක සත්‍ය වටහා ගැනීමේ හැකියාව

මූලික වදන්:

- නව යොවුන් විය - Adolescence
- කායික වර්ධනය - Physical growth
- චිත්තවේග සංවර්ධනය - Emotional development
- සමාජ සංවර්ධනය - Social development
- මානසික සංවර්ධනය - Mental development

ගුණාත්මක යෙදවුම්:

- නව යොවුන් වියට අදාළ ව ලියැවී ඇති පොත්, සඟරා හා පුවත් පත්

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න.
- නව යොවුන් විය නිවැරදි ව අර්ථකථනය කිරීම
 - නව යොවුන් වියේ සංවර්ධන ක්ෂේත්‍ර පැහැදිලි කිරීම
 - නව යොවුන් වියේ කායික ගති ලක්ෂණ ලැයිස්තුගත කිරීම
 - චිත්තවේග සංවර්ධනයේ කැපී පෙනෙන වෙනස්කම් දැක්වීම
 - සමාජ සම්බන්ධතා හඳුනා ගෙන ඉදිරිපත් කිරීම
 - සදාචාරාත්මක ගුණධර්ම සඳහා නිදසුන් ඉදිරිපත් කිරීම
 - බුද්ධි සංවර්ධනයේ දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී වෙනස්කම් දැක්වීම

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : නව යොවුන් වියේ මතු වන ගැටලුවලට සාර්ථක ව විසඳුම් සොයයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු නිවැරදි ව නම් කරයි.
 - නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු කාණ්ඩගත කරයි.
 - නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු විස්තර කරයි.
 - නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ඇති වීමට හේතු සාකච්ඡා කරයි.
 - ගැටලු අවම කර ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග යෝජනා කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- නව යොවුන් වියේ දරුවන් මුහුණ දෙන ලද විවිධ වර්ගයේ ගැටලු ඇතුළත් පුවත්පත්වල පළ වූ ලිපි කිහිපයක් පංතියට ඉදිරිපත් කරමින් ඒ පිළිබඳ ව බුද්ධි මණ්ඩල සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ඉහත සාකච්ඡාව තුළින් නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- සිසුන් සකස් කළ ගැටලුවලට අදාළ ව එම ගැටලු ඇති වීමට හේතු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ශිෂ්‍යයන් වෙතස් වන සමාජ ආර්ථික ක්‍රමය, නව තාක්ෂණික ලෝකය නව යෞවනයා තුළ විවිධ අභියෝග ඇති කරවන බව පැහැදිලි කරන්න.
- එසේ ම නව යෞවනයා තුළ සිදු වන ශිෂ්‍ය, සංවර්ධනය, කායික විපර්යාස, චිත්තවේගික අසමතුලිතතාව වැනි ඉහත ඒකකයේ (13.1) සඳහන් කළ කරුණු ද මතු කරන්න.
- අනෙක් සංවර්ධන අවධිවලට වඩා ශිෂ්‍යයන් සිදු වන ශාරීරික, ලිංගික වෙනස්වීම්, බුද්ධිමය ප්‍රබෝධය ද, සාමාජීය, මානසික හා චිත්තවේගීය වෙනස්කම් නිසා විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දෙන කාල වකවානුවක් බව තවදුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
- එම අභියෝගවලට විසඳුම් සෙවීමේ දී පවුල, පාසල හා සමාජ සංස්ථාවලින් විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු විය යුතු බවත්, එහෙත් වර්තමානයේ සමාජ ආර්ථික පීඩනය, පවුල් ක්‍රමය වෙනස් වීම, මත දැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට දෙමාපියනට, වැඩිහිටියනට, ගුරුවරුන්ට ලැබෙන ඉඩ ප්‍රස්තා ප්‍රමාණවත් නොවීම තව දුරටත් ගැටලු කීවු කිරීමට හේතු වී ඇති බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම කාලය තුළ නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු සමුදායක් ඇති බවත් ඒවා කායික, මානසික, චිත්තවේගික හා සමාජීය වශයෙන් විවිධ වන බව සාකච්ඡා කරන්න..
- මේ අනුව නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ වර්ග කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
 - අධ්‍යාපන ගැටලු
 - මානසික ගැටලු
 - පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු
 - වෘත්තීය ගැටලු

අධ්‍යාපන ගැටලු

- ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ නව යෞවනයා මුහුණ දෙන අසහනකාරී තත්ත්ව අධ්‍යාපන ගැටලු තුළ අන්තර්ගත වේ.
- බොහෝ සමාජවල මෙන් ම ලාංකික සමාජයේ ද නව යෞවනයාගේ කාලය නිවස හා පාසල ආශ්‍රිත ව ගත කරන බව පෙන්වා දෙන්න.

- ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන වර්තමාන සමාජ අර්ථ ක්‍රමය තුළ සමාජ සාර්ථකත්වය ලබා ගැනීමේ මූලික ක්‍රමවේදයක් ලෙස අධ්‍යාපනය හඳුනා ගෙන ඇති නිසා අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලිය තුළ දී නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ඉගෙනුම් ගැටලු හඳුනා ගැනීම හා ඒවා අවම කර ගැනීමට සහාය වීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන අභියෝග/ගැටලුවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වින්තවේගීය සමබරතාව හා අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව අධ්‍යාපනය තුළින් ලබා දිය යුතු බවත්, ඒ සඳහා විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන ක්‍රමය, දෙමාපියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ විභාග ජය ගැනීම අභිප්‍රාය බවත්, අසමත් වීම යනු මුළු ජීවිතය ම පරාජය වීම යන මිථ්‍යාව සමාජය තුළ කා වැදී ඇති බවත් මේ නිසා අධික මානසික පීඩනයකින් නව යෞවනයා පසු වන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන අධ්‍යාපන ගැටලු පෙළ ගැස්වීමට සිසුනට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පහත සඳහන් ගැටලු මතු කරන්න.
 - අවධානය රඳවා ගැනීමේ ගැටලු
 - මතක තබා ගැනීමේ ගැටලු
 - විෂයයන් තෝරා ගැනීමේ අපහසුව
 - ඉගෙනුම් අපහසුතා
 - තරගකාරිත්වයට මුහුණ දීමට සිදු වීම (තරගකාරී අධ්‍යාපන ක්‍රමය)
 - වැරදි ඉගෙනුම් පුරුදු
 - සැහැල්ලු සහ විනෝදජනක අවස්ථා (විනෝද ක්‍රීඩා) ප්‍රමාණවත් නොවීම
 - ආත්ම විශ්වාසය/ ආත්ම සම්මානය අඩු වීම
 - අධික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
 - විෂයමාලාවේ/විෂය අන්තර්ගතය ප්‍රමාණය ඉක්මවා යාම
 - ඇතැම් විෂය සම්බන්ධයෙන් පවතින සෘණාත්මක අංකල්ප
 - වෛකල්පික විෂය තෝරා ගැනීමේ ගැටලු
 - ප්‍රමාණවත් සම්පත් නොමැති කම
 - අධ්‍යාපනය සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන්ගේ බලපෑම
 - නිදිමත හා කම්මැලිකම මත ඇති වන ගැටලු
 - ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ආශ්‍රිත ගැටලු
 - බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත ගැටලු
 - පාසල හා ඉගෙනුම එපා වීම
 - විෂය කරුණු ආශ්‍රිත ගැටලු
 - උගන්වන ආකාරය ගැටලුකාරී වීම
 - පාසල, ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් නොවීම
 - සහතික මත පදනම් වූ විභාග ක්‍රමය අනාගත රැකියා අපේක්ෂා බිඳ දැමීම
 - විභාග භීතිය
 - විෂයමාලාව ප්‍රායෝගික නොවීම
 - පාසල තුළ තම දක්ෂතා හා හැකියා ප්‍රදර්ශනයට ලැබෙන අවස්ථා සීමා සහිත වීම
 - තම කුසලතාව අනුව නොව නොව පාසලේ ඇති විෂයය අනුව විෂයයන් තෝරා ගැනීමට සිදු වීම
 - පෙලඹවීම ආශ්‍රිත ගැටලු
 - ධාරණය පිළිබඳ ගැටලු

- උපකාරක පන්ති පිළිබඳ ගැටලු
- ඉහත ගැටලු ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක අධ්‍යයනය කරන්න.
 - පවුල් ප්‍රශ්න
 - අයහපත් පවුල් පරිසරය
 - සමාජ ආර්ථික ප්‍රශ්න
 - දෙමාපියන්ගේ/වැඩිහිටියන්ගේ නූගත්කම
 - දෙමාපියන්ගේ/වැඩිහිටියන්ගේ වැරදි ආකල්ප
 - නව යෞවනයා මුහුණ දෙන විත්තවේගික පීඩාවන්
 - දැඩි තරගකාරී අධ්‍යාපන රටාව
 - භීතිකාමය තත්ත්වයන් (විභාග භීතිකා වැනි)
 - විවිධාකාරයේ ලිංගික ගැටලු
 - විද්‍යාත්මක නොවන අහේතුවාදී විශ්වාසයන්හි එල්ල සිටීම
 - අහිතකර සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
 - රූපවාහිනිය නැරඹීම/පරිගණක ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත වැඩි කාලයක් ගත කිරීම
 - තම වයසට නොසරිලන අය යහළුවන් ලෙස ආශ්‍රය කිරීම (ඉහළ වයසින් යුතු)
 - විවිධ ජීවන සිදුවීම් (ප්‍රේම සබඳතා, පවුලේ සාමාජිකයකුගේ වියෝව)
 - තම වයසට ගැළපෙන දේ තෝරා බේරා නොගැනීම (රූපවාහිනී වැඩසටහන්, ඉන්ටර්නෙට්, මුහුණු පොත)

මානසික ගැටලු

- නව යෞවනයා තුළ පවතින මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වය නීතිපතා සිදු වන සිය දිවි නසා ගැනීම්, සිය දිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීම්, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ දී මතු වන ගැටලු, විවිධ විෂමාවාරී ක්‍රියාවලට ඇඹිබැහි වීම වැනි සමාජ ප්‍රශ්න මගින් මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් පෙන්නුම් කරන බව පැහැදිලි කරන්න.
- ශිෂ්‍යයන් සිදු වන ශාරීරික වර්ධනයන්, ලිංගික පරිවර්තනයන්, බුද්ධි වර්ධනයන්, විත්තවේගීය අසමතුලිතතාවන් හේතු කොට ගෙන නව යෞවනයා තුළින් මානසික සමබරතාව ගිලිහී යන බව පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයා තුළ ඇති වන විපර්යාස හා නුහුරු අත්දැකීම් මත සිත් තුළ බිය, සැකය, සාංකාව, ලැජ්ජාව ඇති කර වන බවත් ඒ තුළින් මානසික ගැටලු පැන නගින බවත් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- මල්වර වීම, අවයව වැඩීම, පෙනුම පැහැය, දත් විකෘතිතා, කොණ්ඩය රැවුල වැවීම වැනි කායික ව ඇති වන වෙනස් වීම් මත ද මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු මතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යෞවනයා විත්තන ක්‍රියාවලියේ පැහැදිලි දියුණුවක් පෙන්නන අතර, එය දරා ගැනීමට තරම් මනෝවිද්‍යාත්මක ව පරිණත නොවීම මත නව යෞවනයා තුළ මානසික ගැටලු පැන නගින බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව තාක්ෂණික ලෝකය හා නව යෞවනයා තුළ ඇති වන ආකල්ප මෙන් ම රූපි අරුවිකම් ද වැඩිහිටියන්ගේ, දෙමාපියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ ආකල්ප මෙන් ම රූපි අරුවිකම් අතර ඇති වන ගැටීම මත නව යෞවනයා තුළ මානසික ගැටලු ඇති කර වන බව පෙන්වා දෙන්න.

- නව යෞවනයා තුළින් පෙන්නුම් කරන මානසික ගැටලු ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - ආතතිය
 - අහේතුක බිය (විභාග භීතිය, සමාජ භීතිය වැනි)
 - ඇබ්බැහි වීම්/ පුරුදු (සමාජ විරෝධී) (addiction)
 - ඉවිඡාභංගත්වය
 - කනස්සල්ල
 - සමාජ විරෝධී ක්‍රියා
 - සමාජ සම්බන්ධතා ආශ්‍රිත ගැටලු
 - හුදකලා බව
 - අවිචේකි බව (unrest)
 - කැළඹිලි සහිත බව
 - කාංසාව
 - සබකෝලය
 - පරාජිත බව /අපේක්ෂා භංගත්වය
 - හීනමානය
 - ලජ්ජාව
 - සියල්ලන් ම නුරුස්සන ස්වභාවය
 - දැඩි වෙහෙසකර බවක් දැනීම
 - නිතර ශෝකී හැඟීම් පැවතීම
 - බොහෝ දේ ගැන ආසාවක් නැති බව
 - අධික ලෙස කෝපයට පත් වීම
 - නිතර කල්පනා කිරීම
- ඉහත සඳහන් ආතතිමය තත්ත්ව ඇති වීම කෙරෙහි පහත සඳහන් ආකාරයේ ගැටලුකාරී තත්ත්ව බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න.
 - කායික වර්ධනය හා ලිංගික පරිවර්තනය ආශ්‍රිත ව මානසික ගැටලු
 - ශාරීරික වර්ධනයේ දී පුද්ගල අසමානතා මත
 - තමා පිළිබඳ අවකස්සේරුව
 - නව යෞවන අවශ්‍යතා, රුචි ඉටු නොවීම
 - ලිංගික පරිවර්තනය පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් නොවීම
 - බාහිර පෙනුම ආශ්‍රිත ව මානසික ගැටලු
 - ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමතා නිසා ඇති වන ගැටලු
 - යෞවනියන්ට ආර්තවය නිසා ඇති වන ගැටලු
 - නින්ද හා විවේකය නිසා ඇති වන ගැටලු
 - ව්‍යායාම හා ශාරීරික අභ්‍යාස නොගැනීම නිසා ඇති වන ගැටලු
 - වෘත්තීය අපේක්ෂා පිළිබඳ වික්තවේගික ගැටලු
 - සමාජ සබඳතා පැවැත්වීම ආශ්‍රිත ව වික්තවේගික ගැටලු
 - මානසික අවශ්‍යතාව හා ළදියා ඉටු නොවීම මත ඇති වන ගැටලු
- මානසික ගැටලු සෑම පුද්ගලයකුට ම ඇති වන බවත්, ජීවිතය ජය ගැනීම යනු ගැටලුවලට සාර්ථක

ව මුහුණ දීම බවත්, එවන් අවස්ථාවක දී ගුරුවරුන්ගෙන්, දෙමාපියන්ගෙන් ගුරුහරුකම් (උපදෙස්) ලබා ගත යුතු බවත්, උපදේශකවරුන්ගේ සහායෙන් ගැටලු අවම කර ගත හැකි බවත් පැහැදිලි කරන්න.

- එසේ ම නව යෞවනයා උත්සාහ කළ යුත්තේ,
 - උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමටත්
 - වර්තමාන බව වර්ධනය කර ගැනීමටත්
 - සමබර පෞරුෂයක් ඇති කර ගනිමින් මානසික සමබරතාව වර්ධනය කර ගැනීමටත් ය.
- සමබර පෞරුෂයක් වර්ධනය කරගත් මානසික ව ශක්තිමත් පුද්ගලයා කිසි විටෙක ගැටලු හමුවේ පැන නොයන බවත්, එයට සාර්ථක ව මුහුණ දී ජීවිතය ජය ගන්නා බවත් පැහැදිලි කරන්න.

පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු

- නව යෞවන වයසේ පසු වන බොහෝ දෙනෙකු මුහුණ දෙන ගැටලු අතර මූලික වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි ගැටලුවක් වශයෙන් පවුල ආශ්‍රිත ගැටලු පෙන්වා දිය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.
- දරුවාගේ පෞරුෂය ගොඩ නැගීම කෙරෙහි පවුල සෘජු ලෙස බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න. (ආදරය, සෙනෙහස, කරුණාව, දයාව, ගුණධර්ම)
- නව යෞවනයන් මුහුණ දෙන පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටලු සොයා ලිවීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දී එම ගැටලු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - බිඳුණු හෝ ආරවුල් සහිත, අර්බුද සහිත පවුල්
 - මව හෝ පියාගෙන් වෙන් ව සිටින පවුල්
 - මක්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ දෙමාපියන් සිටින පවුල්
 - මව හෝ පියා දෙ වන වර විවාහ වීම
 - පවුලේ අයහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
 - දෙමාපියන්ගේ දැඩි බලාධිකාරීත්වය
 - මව හෝ පියා පවුලේ සාමාජිකයකු බරපතළ ලෙස රෝගාතුර වීම
 - දෙමාපියන් දරුවන් පිළිබඳ අසීමිත අපේක්ෂා තබා ගැනීම හා ජය ගත නොහැකි ඉහළ ඉලක්ක කරා යොමු කිරීම
- මෙවැනි විවිධාකාර ගැටලු තත්ත්ව මතු වූ විට ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට යෞවනයන් කටයුතු කළ යුතු බවත් පෙන්වා දී, එලෙස ජයගත් අය පිළිබඳ ව පළ වූ පුවත්පත් ලිපි එකතුවක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (2013 පෙබරවාරි 2 සෙනසුරාදා මව්බිම - කැළණි පාලම යට අපායෙන් මතු වී A තුනක් දිනූ දිරිය දියණිය.)
- පවුල ආශ්‍රිත කොතරම් ගැටලුකාරී තත්ත්ව පැන නැගුණ ද තම අධ්‍යාපනය සුරක්ෂිත කර ගැනීම පිළිබඳ ව කරුණු වටහා දෙන්න.
- දිළිඳුකම, පහළ සමාජ තත්ත්ව හෝ සමාජයෙන් නොපිළිගැනීම යන මේ කිසිවක් ධෛර්යයට බාධා නොකරන බවත් පවසා කවර බාධක මතු වුවත් තමන්ගේ ඉලක්කය කරා ගමන් කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- පවුලක් තුළ ජීවත් වීමේ දී පවුලේ සාමාජිකයන් අතර එකිනෙකාගේ සිතුවිලි අදහස් විවිධාකාර වන බවත් එහි දී ගැටුම් මතු වීමේ ඉඩකඩ වැඩි බවත් සාකච්ඡා කරන්න. ගැටලු ඇති වන බව කල් තබා දැන ගත් කල්හි ඊට මුහුණ දීමට ශක්තිය වර්ධනය කර ගත යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- නිශ්චිත අරමුණු ගොඩ නගා ගෙන ජීවන රටාවක් පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය වර්ධනය කර ගත යුතු බවත්, ක්ෂණික තීරණ නොගෙන උචිත තීරණ ගැනීමේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සිසුන් පොළඹවන්න.

වෘත්තීය ගැටලු

- නව යොවුන් වියේ පශ්චාත් භාගය වන විට වෘත්තීය රුචිකත්වය හා වෘත්තීය නැඹුරුව නව යෞවනයා තුළ විද්‍යමාන වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයා තමන් කැමති වෘත්තීයක් තෝරා ගෙන ඉදිරියට යාමට බලාපොරොත්තු වන අතර වර්තමානයේ දී නව යෞවනයා කැමති රැකියාව තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ගැටලු මතුව ඇති බව සාකච්ඡා කරන්න.
- එහෙත් අතීතයේ දී තමන් කැමති වෘත්තීය තෝරා ගෙන ඒ සඳහා සුදානම් වූ බව පැහැදිලි කරන්න.
- වර්තමානයේ නව යෞවනයා මුහුණ දෙන වෘත්තීයමය ගැටලු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - උගත්කමට සරිලන රැකියාවක් නොලැබීම
 - නිසි වැටුපක් නොලැබීම
 - වෘත්තීය පිළිගැනීම
 - වෘත්තීය පුහුණුවක් ලබා ගැනීම පිළිබඳ ගැටලු
 - රැකියාවක් සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම් පිළිබඳ ගැටලු
 - රැකියාවක් සම්බන්ධ කුසලතා පිළිබඳ ගැටලු
 - නොගැළපෙන රැකියා කිරීමට සිදු වීම
 - සමහර රැකියා සඳහා ඇති අවස්ථා අවම වීම (ගුවන් සේවා ආශ්‍රිත රැකියා)
 - නවීන තාක්ෂණයත් සමග සමහර රැකියාවන්ට තිබූ ඉල්ලුම අඩු වීම (උදා: ඩිජිටල් බැනර් ක්‍රමය)
 - තාක්ෂණික මෙවලම් පැමිණීමත් සමග රැකියා අවස්ථා අඩු වීම
 - විදේශ රැකියා සඳහා යොමු වීමේ ගැටලු
- ඉහත සඳහන් ගැටලු හමුවේ නව යෞවනයා තුළ අනාගත පැවැත්ම පිළිබඳ මහත් ආතතීමය තත්ත්ව (මානසික අසහනකාරී තත්ත්ව) ඇති වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- කාලයත් සමග මෙම ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් මග හැරී යන අතර එහෙත් සමහර යෞවනයන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් වීම, සමාජ විරෝධී ක්‍රියා කරන්නන් මෙන් ම සමාජයට වෙර කරන්නන් බවට පත් වන බවත් තවත් අය තම ජීවිතයෙන් සඳහට ම සමූ ගන්නා බවත් පෙන්වා දෙන්න. එහි ඇති අවාසිසහගත තත්ත්ව මතු කරමින් යහපත් ආකල්ප ගොඩනැගීමට උත්සාහ කරන්න.
- සමාජය පිළිගන්නා වෘත්තීන් හා පිළිගැනීමක් නොමැති රැකියා ලෙස ඇති වර්ගීකරණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.
- කුමන රැකියාවක් කළත් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා කරන්නේ නම්, සදාචාර ගුණ ධර්ම නොමැති නම් සමාජය පිළිගත් සම්මත අගයන් ආරක්ෂා නොකරන්නේ නම් එම පුද්ගලයා සමාජය පිළිනොගන්නා අතර පූර්ණ පෞරුෂයක් සංවර්ධනය වී නොමැති බව පෙන්වා දෙමින් සමාජ ගුණ ධර්ම ආරක්ෂා කරමින් රැකියාවල නිරත වීමේ වැදගත්කම අගය කරන්න.
- ඉහත සඳහන් කළ අධ්‍යාපන, මානසික, පවුල් හා වෘත්තීය ගැටලුවලට අමතර ව වර්තමානයේ නව යෞවනයා මුහුණ දෙන පහත සඳහන් ගැටලු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් නව යෞවනයා ඉන් මුදා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇති වන ගැටලු
 - පරිගණකය අවභාවිතය නිසා ඇති වන ගැටලු
 - අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, මුහුණුපොත නිසා ඇති වන ගැටලු
 - නව රැල්ලේ ගීත හා ඊට අදාළ රූප රචනා (visual) මත නව යෞවනයා තුළ ඇති වන මානසික අසහනකාරී තත්ත්වය
 - ජංගම දුරකථන අවභාවිතය නිසා ඇති වන ගැටලු
- වර්තමානයේ නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ඉහත ගැටලු හමුවේ මානසික හා අධ්‍යාපන ගැටලු මෙන් ම පවුල් ගැටලුවලට ද හේතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.

නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක

- යෞවන අවධියේ ගැටලු ඇති වීමට හේතු සාධක ලෙස ළමා වියේ අත්දැකීම්, දෙමාපියන්ගෙන් ලැබෙන ආදරය, කරුණාව, අධ්‍යාපනය මෙන් ම උපතින් ගෙනෙන ආරය හා පරිසරය හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- නව යෞවනයාට පැන නගින ගැටලු සඳහා නිවස, පාසල හා පරිසරය බලපාන බවත් එහි ගුණාත්මකභාවය අනුව ගැටලු අඩු වැඩි වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- පරිසරය හා සමාජය තුළින් ලබා ගන්නා අත්දැකීම් තමාට ගැලපෙන සුදුසු දේ පමණක් ලබා ගැනීමට පෙලඹීම තුළින් ගැටුම් අවම වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යෞවනයා තුළ ගැටලු ඇති වීම සඳහා බලපාන සාධක ලැයිස්තු ගත කරන්න.
 - කායික වෙනස් වීම්
 - චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත් වීම්
 - ඉගෙනුම් දුබලතා
 - දෙමාපිය බලපෑම්
 - පවුල් පරිසරයේ බලපෑම
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 - පාසල් විෂයමාලාව
 - පාසල් පරිසරය
 - සම පදස්ථ කණ්ඩායම්
 - විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනය
 - තරගකාරිත්වය
 - අදහස් ගැටලු හුවමාරු කර නොගැනීම
 - ජංගම දුරකථන පාවිච්චිය, කෙටි පණිවිඩ, ක්‍රීඩා කිරීම, කථා කිරීම, පරිගණක ක්‍රීඩා සඳහා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම
 - පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් නොවීම
 - රූපවාහිනිය සඳහා ඇබ්බැහි වීම
 - අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, මුහුණු පොත හරහා අනවශ්‍ය දේ කියවීම හා බැලීම
 - පුද්ගල ආකල්ප මෙන් ම සමාජ ආකල්ප
 - මානසික ශක්තිය
 - පුද්ගල පෞරුෂය
- ඉහත ගැටලු බාහිර හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් වෙන් කිරීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ගැටලු අවම කර ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දෙන ගැටලු නිරාකරණය සඳහා විවිධ ප්‍රවේශ ඇති බවත්, ඒවාට නොබිය ව මුහුණ දීමේ ඇති අවශ්‍යතාවත් පෙන්වා දෙන්න.
- අධ්‍යාපන, පවුල්, වෘත්තීය හා මනෝ විද්‍යාත්මක ලෙස ගැටලු වර්ගීකරණය කළත් අවසානයේ දී එම ගැටලු තුළින් මතු වන්නේ මානසික අසහනකාරී තත්ත්ව බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමහර යෞවනයන් මෙම මානසික අසහනකාරී තත්ත්වය මත සිය දිවි හානි කර ගන්නා බවත් සමහරුන් මේ සඳහා නොබිය ව මුහුණ දෙන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉහත මානසික ගැටලු සඳහා නොබිය ව මුහුණ දීම සඳහා පූර්ණ පෞරුෂ සංවර්ධනයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
- සිය දිවි හානි කර නොගෙන, සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල නිරත නොවී ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවිය හැකි බවත් විසඳුම් ඇති බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- සමාජ අත්දැකීම්වලින් පෝෂණය වන විට ගැටලුවලට නොබිය ව මුහුණ දිය හැකි බවත්, අත්දැකීම් තමා වෙත එන තෙක් බලා නොසිට අත්දැකීම් වෙත තමා යා යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- යෞවනයන් තරුණ ආවේග ඒ අයුරින් ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට හෝ බාහිර සමාජය සමග ගැටුම් ඇති කර නොගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් හා දෙමාපියන් යෞවනයන් සැබෑ පරිදි හඳුනා ගෙන යොවුන් අවශ්‍යතා ඉටු වන අන්දමට ක්‍රියාකාරී වීමට පවුලේ සහ පාසලේ වාතාවරණය සකසා දිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- අත්දැකීම්වලින් පරිණත, අත්දැකීම්වලින් බහුල දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස්වලට ඇහුම්කන් දීම, උපදෙස් පිළිපැදීම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- නව යෞවනයා තමා වෙතට වගකීම්, නායකත්වය ළඟා වනතුරු බලා නොසිට වගකීම් මෙන් ම නායකත්වය තමා වෙත ළඟා කර ගත යුතු බව පැහැදිලි කරන්න. එවිට අභියෝග ජය ගැනීමේ කුසලතාව ප්‍රගුණ වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමාජය සමග නිවැරදි සබඳතා ඇති කර ගැනීමට නව යෞවනයා උත්සාහ කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- කායික වර්ධනය හා ශාරීරික වෙනස්කම් පිළිබඳ ව නිවැරදි දැනුම හා නිවැරදි උපදෙස් මත පිහිටා කටයුතු කිරීම එහි ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම හා විද්‍යාත්මක දැනුම පුළුල් කර ගැනීම
- යෞවන වියේ දී සිරුර වේගයෙන් වර්ධනය වන බැවින් ශාරීරික ව්‍යායාමවල අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙන්න. එවිට නිරෝගී සිරුරක් මෙන් ම නිරෝගී මනසක් හිමි වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩා කළ යුත්තේ තරගාවලිය ජය ගැනීමට ම නොවන බව හා ඒ තුළින් ඉවසීම, ජය පරාජය, එකට වැඩ කිරීමේ කුසලතාව වැනි කුසලතා මතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශාරීරික නිරෝගීතාව මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන බවත් එහි දී ආහාර නින්ද හා විවේකය පිළිබඳ ව කථා කරන්න. වෙළෙඳ දැන්වීම්වලට නොරැවටී තම ආහාර වේල අර්ථවත් ව තෝරා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පැන නැගිය හැකි ගැටලු කල් ඇති ව හඳුනා ගැනීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබිය යුතු බවත්, දැනුවත් විය යුතු බවත් පෙන්වා දී එම ගැටලුවලට බුද්ධිමත් ව මුහුණ දීම යෝග්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- ගැටලු හමුවේ ශෝක වීම හෝ උකටලි වීම උත්සාහයට පිළියමක් නොවන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය හෝ අසාර්ථකත්වය ලකුණු මත, විභාග මත රඳා නොපවතින බවත් අනාගතයේ නව අභියෝග හා ගැටලුවලට මුහුණ දී ඒවා නිරාකරණය කර ගන්නා ආකාරය මත

බවත්, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මගින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා ලබා ගැනීම යෝග්‍ය බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- තමන් දක්ෂතා පෙන්වන ක්ෂේත්‍රය හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා රුචියක් ඇති කර තම හැකියා වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් අනාගතයේ ජය ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව යෞවනයන් තුළ ගැටලු මතු වීම ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා සුදුසු යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දී පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.
 - නව යොවුන් විශේෂ දරුවන් තුළ සිදු වන කායික, ලිංගික, මනෝවිද්‍යාත්මක හා සමාජීය වෙනස්කම් මෙන් ම වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ ව නව යෞවනයන් දැනුවත් කිරීම මෙන් ම එම වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීම
 - ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියට සක්‍රීය සහභාගි වීමේ වටිනාකම පැහැදිලි කර දීමේ ආකල්ප සංවර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙන් ම ඒවාට සහභාගි වී අධ්‍යාපන ගැටලු අවම කර ගැනීම
 - කණ්ඩායම් වැඩ, විවිධ වැඩසටහන් (workshop) වැනි විෂය බාහිර වැඩසටහන් පාසල තුළ සංවිධානය කිරීම මෙන් ම ඒවාට සහභාගි වී ශක්තිමත් වීම
 - ශිෂ්‍ය උපදේශනය පිළිබඳ විශේෂ පුහුණුවක් ලැබූ ගුරුවරුන්/උපදේශකවරුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම මෙන් ම ගුරුවරුන්, දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය
 - වෘත්තීය උපදේශන වැඩමුළු සඳහා සහභාගි වීම හා එයින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම
- නව යෞවනයන්ගේ මනස සැහැල්ලු කිරීමට, ආත්ම අභිමානය ඇති කිරීමට, අභියෝග භාර ගැනීමට හුරු කිරීම හා පෞරුෂ වර්ධනය කිරීම සඳහා නායකත්ව හා වගකීම් දැරීමේ වැඩමුළු සංවිධානය කිරීම හා එයට සහභාගි වීම
- ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීම
- මානසික විවේකය ඇති කරලීමේ වැඩසටහන්, භාවනා වැඩසටහන්, යෝග අභ්‍යාස, සංයම අභ්‍යාසවලට සහභාගි වීම
- නව යෞවනයන්ගේ රුචි, ශක්තීන්, දුර්වලතා තේරුම් ගැනීමට උදව් කිරීම
- අවධානය රඳවා ගැනීමට, මතකය වැඩි දියුණු කිරීමට මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
- පාසල් උපදේශකවරයාට විසඳිය නොහැකි ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් ඇත්නම්, මානසික රෝගයකට ගොදුරු වී ඇත්නම් මානසික වෛද්‍ය සායනවලට හෝ වෘත්තීය උපදේශන සේවාවලට යොමු වීම
- ඉහත සඳහන් ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීමෙන් නව යොවුන් විශේෂ ගැටලු විසඳා ගත හැකි ය. නැතහොත් එම ගැටලු සුළු මානසික රෝග බවටත් පසු ව උග්‍ර මානසික රෝග බවටත් පසු ව අපවාර ක්‍රියා බවටත් පත් විය හැකි ය. එයින් වැළකීමට නම් දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් හා නව යෞවනයා ද ඉහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.

මූලික වදන්:

- පෞරුෂය - Personality
- පෙලඹවීම - Motivation
- අවධානය - Attention

ඇගයීම හා තක්සේරුව සඳහා උපදෙස්:

- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ලැයිස්තුගත කිරීම
- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ විග්‍රහ කිරීම
- නව යෞවනයා මුහුණ දෙන ගැටලු ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ වර්ග කිරීම
- නව යොවුන් වියේ ගැටලු ඇති වීමට බලපාන හේතු සොයා බැලීම
- ගැටලු අවම කර ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග යෝජනා කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 6.3 : පෞරුෂ සංවර්ධන සිදු වන ආකාරය විමසා බලයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 10

- ඉගෙනුම් ඵල :
- පෞරුෂය යන්න නිවැරදි ව අර්ථකථනය කරයි.
 - පෞරුෂය සංවර්ධනයට බලපාන සාධක විස්තර කරයි.
 - පෞරුෂ සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කරයි.
 - ස්ව සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
 - ස්ව සංකල්පය ගොඩ නැගෙන ආකාරය විස්තර කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී පෞරුෂය හඳුන් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. එමගින් පාඩමට ප්‍රවේශ වන්න.
 - හැඩරුව
 - පෙනුම
 - ගමන් කරන විලාසය
 - අන් අයට වඩා කැපී පෙනීම
 - සිත් ගන්නා සුලු බව
- පෞරුෂය සෑම කෙනෙකුට ම ඇති බවත් එය පුද්ගලයාගෙන් වෙන් කළ නොහැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- පුද්ගලයකුගේ බාහිර ලක්ෂණ මත (දේහ ලක්ෂණ) හා පුද්ගල අභ්‍යන්තර බලවේග මත පෞරුෂය නිර්වචනය කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
- පෞරුෂය පිළිබඳ පහත නිර්වචන සාකච්ඡා කරන්න.
 - මෝටර් ප්‍රින්ස් - “පෞරුෂය යනු පුද්ගලයාගේ ජීව විද්‍යාත්මක වූ සහජ ගති සංස්ථාපනයන්, ආවේග, ප්‍රවණතා, අභිරුචි සහ ඔහු විසින් සකස් කොට ගත් ගති සංස්ථාපන හා ප්‍රවණතාවල සමස්ත එකතුවයි.”
 - Witmer and Kosinsky “කාලයෙන් කාලයටත් අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවටත් වෙනස් නොවී විවිධ වර්ගයා රටා විෂයෙහි බලපවත්වන පුද්ගලයකුගේ මනෝවිද්‍යාත්මක ගුණාංගවල සමස්තය පෞරුෂය යි.”
 - Caveran - 1997 - “ආරයේත් පරිසරයේත් අන්‍යෝන්‍ය බලපෑම නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵලය පෞරුෂය යි.”
 - ගෝර්ඩන් ඔල්පොට් - 1937 - “ඒ ඒ පුද්ගලයාට සුවිශේෂී වූ පරිසරයට අනුව (ඔහුගේ) වර්ගාව හා චිත්තනය තීරණය කරන පුද්ගලයා තුළ වූ මනෝ ගතික සංවිධානය පෞරුෂ නම් වේ.
- එම නිර්වචනය තුළ (ඔල්පොට්)
 - සෑම පුද්ගලයකුට ම සුවිශේෂී වූ ගති ලක්ෂණ තිබිය හැකි ය.
 - අභ්‍යන්තර ගති ලක්ෂණ අනුව වර්ගාව හැඩ ගසේ.
 - පෞරුෂය තුළ මනෝ භෞතික ගති ලක්ෂණ අයත් ය. (සිත, කය යන දෙකට ම අයත්)
 - පෞරුෂය හැඩ ගැසෙන, වැඩෙන, වෙනස් වන බව (ගතික)
 - ඉහත සියලු කොටස් කිසියම් පිළිවෙළකට ගොනු වී ඇති බව (සංවිධානය)

- ඉහත සියලු ම නිර්වචන දෙස බැලීමේ දී විටෙක මනෝ විද්‍යාත්මක සාධක ද, තවත් විටෙක ජීව විද්‍යාත්මක සාධක ද තවත් විටෙක මෙම සාධක දෙවර්ගය ම පදනම් කොට ගෙන පෞරුෂය නිර්වචනය කර ඇති බවත් පෙන්වා දී, මනෝ විද්‍යාත්මක හා ජීව විද්‍යාත්මක සාධක වගුගත කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මේ අනුව පහත ලක්ෂණ පදනම් කරගෙන පෞරුෂය තව දුරටත් විස්තර කරන්න.
 - සමබර පෞරුෂයක් සඳහා පුද්ගල ගති ලක්ෂණ වර්ධනය කළ හැකි ය.
 - පෞරුෂය සංවර්ධනය, සංවර්ධනය කළ හැකි ය.
 - පෞරුෂය පුද්ගලයාගේ අන්‍යෝන්‍යව පෙන්වුම් කරයි.
 - පෞරුෂය සෑම කෙනෙකු සතුව පවතියි.
 - යහපත් පෞරුෂය යන්න සමාජ ඇගයීම් මත විනිශ්චය වෙයි.
 - පෞරුෂය ආරයේ හා පරිසරයේ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයේ ප්‍රතිඵලයකි.
- පෞරුෂය පිළිබඳ ව ඇති නිර්වචන එකතු කර ඒ අනුව තමා විසින් ම නිර්වචනයක් ගොඩ නැගීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

සමබර පෞරුෂය

- සමබර පෞරුෂය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයාගේ කායික සමාජීය හා චිත්තවේගික යන සියලු අංශ සමතුලිත ලෙස වර්ධනය වීම බව පෙන්වා දෙන්න.
- කයත් මනසත් සමායෝජනය කරමින් වැඩ කිරීමට ඇති හැකියාව මේ තුළ දක්නට ලැබෙන බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමබර පෞරුෂයේ දී අංශ තුනක් වැදගත් බව සාකච්ඡා කරන්න.
 - කායික සමබරතාව
 - මානසික සමබරතාව
 - සමාජීය හා චිත්තවේගික සමබරතාව

කායික සමබරතාව

- කායික ව්‍යුහය බාහිර පෙනුම පිළිබඳ ව කතා කරන්න.
 - පුද්ගලයකුගේ උස, උසට සරිලන මහත
 - මාංශපේශීන්ගේ මනා පිහිටීම
 - හිස කෙස්වල වර්ණය, හැඩය
 - මනාව පිහිටි දත් දෙපළ, ඇස, කන්, නාසා ආදිය
- කායික ඉන්ද්‍රියයන්ගේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සාකච්ඡා කරන්න.
- කායික සමබරතාව, මානසික, සමාජීය හා චිත්තවේගික සමබරතාවට බලපාන බව ද පැහැදිලි කරන්න.

මානසික සමබරතාව

- මානසික සමබරතාවෙන් යුත් තැනැත්තා මානසික කැලඹීම්වලින් තොරව, සන්සුන් ව ජීවත් වන බව
- මානසික සමබරතාවේ ප්‍රධානතම ලක්ෂණය මානසික ආබාධයන්ට ගොදුරු නොවීමේ හැකියාව වන අතර එය අධ්‍යාපනයේ සාර්ථකත්වයට හේතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- මානසික සමබරතාවෙන් යුත් තැනැත්තා
 - සිත එකඟ කර ගැනීම පහසු ය.
 - උගත් කරුණු සිතේ හොඳින් ධාරණය වේ.

- ධාරණය වූ කරුණු නැවත සිහි කැඳවීමට පහසු වීම
- විභාගවලට හොඳින් මුහුණ දීම
- ගැටලුවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම
- මෙනිසා සමබර පෞරුෂය වර්ධනයට මානසික සමබරතාවේ ඇති වැදගත්කම ඉහත කරුණු ඇසුරින් පහදා දෙන්න.

සමාජීය හා චිත්තවේගික සමබරතාව

- සමාජීය වශයෙන් සමබර පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ පහත කරුණු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.
 - සමාජශීලී වේ.
 - ප්‍රියමනාප වේ.
 - ඉදිරිපත් වීමේ කුසලතාවෙන් යුක්ත ය.
 - අලුත් පරිසර තත්ත්වයන්ට හැඩ ගැසීමේ හැකියාව
 - පරිසරයට අනුව හැසිරීම
 - අන්‍යයන්ව මනාව අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව
 - ක්‍රියාශීලී ව ප්‍රීතියෙන් ජීවිතය ගත කරයි.
 - ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
 - ධනාත්මක සිතුවිලිවලින් යුක්ත ය.
 - අන්‍යයන් ශක්තිමත් කිරීමේ හැකියාව
 - අහිතකර පුරුදුවලින් ඇත්ව සිටියි. (දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය)
 - එවැනි බලපෑම්වලින් මිදී සිටීමේ හැකියාව ඇත.
 - අන් පුද්ගලයන් ඉවසන සුලු ය.
 - ඉක්මනින් කෝප නොවේ.
 - ඉක්මනින් ශෝකයට හෝ කනස්සල්ලට පත් නොවේ.
 - දුක්ඛිත අවස්ථාවල දී පසු නොබැස කම්පා නොවී සිටීමට හැකි ය.
 - ඕනෑම ගැටලුවකට පහසුවෙන් ඔරොත්තු දෙන ජීවිතයක් ගත කරයි.
- කායික සමබරතාවක් නොමැති වුවත්, කායික වශයෙන් කැපී පෙනෙන ස්වරූපයක් නොමැති වුවත් මානසික, සමාජීය හා චිත්තවේගික සමබරතාව වර්ධනය තුළින් කායික අඩුපාඩු යටපත් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- බාහිර පෙනුමට වඩා පුද්ගලයකු තුළ පැවතිය යුතු අභ්‍යන්තරික ශක්තීන්ගේ ඇති වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- ශාරීරික වශයෙන් ඉතා කුඩා එහෙත් දක්ෂ කලාකරුවන්, විද්‍යාඥයින්, විද්වතුන්, කථිකයින් ගේ සමාජ මෙහෙවර හා ඔවුන්ට ඇති පිළිගැනීම සාකච්ඡා කරන්න.
- සමාජයේ යහ පැවැත්මට, සමාජයේ සංවර්ධනයට හා ඉදිරි ගමනට සමබර පෞරුෂයකින් යුත් තැනැත්තන් දායකත්වය සපයන බවත් අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය සමබර පෞරුෂයකින් යුක්ත අයෙකු බිහි කිරීම බවත් පෙන්වා දෙන්න.

පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක

- පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් ජීව විද්‍යාත්මක හා පාරිසරික සාධක බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.

- කෙනෙකු උපතින් ගෙන එනු ලබන (පරම්පරාවෙන්) ජානමය උරුමයන් (ආරමය ලක්ෂණ) සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - පෙනුම
 - වර්ණය
 - හැඩය
 - හැසිරීම් රටා
 - බුද්ධිමය ලක්ෂණ
 - විශේෂ හැකියා
 - සමහර රෝග
 - මානසික තත්ත්ව
- ජානමය උනන්දු නිසා පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති විය හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක පෞරුෂ කෙරෙහි බලපාන බව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම්
 - පිටියුටරි ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
 - අන්තරාසර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
 - තයිරොක්සින් හෝමෝන ශ්‍රාවය අඩු වැඩි වීම
- ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් මත අධි ක්‍රියාකාරීත්වය, ආතතිය, කංසාව, කම්මැලිකම, උදාසීන බව, චිත්තවේගික තත්ත්ව, පෙනුමෙහි ඇති වන වෙනස්කම්, අධික කේන්ද්‍රිය වැනි තත්ත්වයන් මතු වන බවත් එය පුද්ගල පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
- කායික විචල්‍ය ගණනාවක් පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන අතර, පාරිසරික සාධක මගින් ඒ බලපෑම අඩු වැඩි විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- බාහිර පරිසරය පමණක් නොව අභ්‍යන්තර පරිසරය (පූර්ව ප්‍රසව අවධිය), කායික (ශාරීරික), සමාජ, චිත්තවේගීය සංවර්ධනයට බලපාන බවත් එය පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
 - මවගේ චිත්තවේගීය තත්ත්ව
 - මවගේ පෝෂණය
 - මවගේ අසනීප
 - මව ගන්නා ආහාර
 - මව ගන්නා ඖෂධ
 - මවගේ අහිතකර පුරුදු
 - එක්ස් කිරණ
- උපන් අනතුරු පසුකාලීන ව පෞරුෂය සංවර්ධනයට බලපාන බව
- පෞරුෂය වර්ධනය සඳහා බාහිර පරිසරයේ දායකත්වය සාකච්ඡා කරන්න.
 - පවුල
 - ඇසුරු කරන්නන්
 - පෙර පාසල
 - පාසල
 - ආගමික ආයතන
 - සම වයස් කණ්ඩායම්

- වෙනත් අධ්‍යාපන ආයතන
 - ජනසන්නිවේදන මාධ්‍ය
 - සමිති සමාගම්
- පරිසරය හා අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් පුද්ගලයා ලබන අත්දැකීම් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වුව බවත්, පුද්ගල සම්බන්ධතා හේතු කොට ගෙන ඒ ඒ පුද්ගලයා ලබන අත්දැකීම් පෞරුෂය වර්ධනයට බලපාන බවත් පැහැදිලි කරන්න.

පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා යොවනයාගේ දායකත්වය

- පෞරුෂය වර්ධනය අත්දැකීම් මත පදනම් වන හෙයින් නව යොවනයා අත්දැකීම් ළඟා කර ගත යුතු බව පෙන්වා දෙන්න. (අත්දැකීම් තමා කරා ළඟා වෙන තුරු බලා නොසිට අත්දැකීම් කරා ගමන් කළ යුතු බව)
- පවුල තුළ, පාසල තුළ හා සමාජය තුළ එදිනෙදා කටයුතුවල නිරත වෙමින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා සංවර්ධනය කර ගැනීම පෞරුෂය වර්ධනයට හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- පාසලේ විෂයමාලාව, විෂය සමගාමී කටයුතු හා වෙනත් කාර්යයන්වල නිරත වීමෙන් අත්දැකීම් ලබන බව එම අත්දැකීම් පසුකාලීන ව පෞරුෂය වර්ධනය සඳහා හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
 - විෂය නායක
 - පංති නායක
 - ශිෂ්‍ය නායක
 - බාලදක්ෂ/ ශිෂ්‍ය භට
 - සමිති සමාගම්
 - වාද විවාද
 - විවිධ තරග
 - ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අභ්‍යාස
 - නායකත්ව වැඩමුළු වැනි විවිධ වැඩසටහන්
 - වගකීම් දැරීම
 - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
 - පිරිසිදු කිරීම් හා ශ්‍රමදාන කටයුතු
 - ආගමික වැඩසටහන්
 - සෞන්දර්ය හා කලා කටයුතු
 - අත්වැඩ අත්කම් වැනි ශිල්පීය ක්‍රියාකාරකම්
- පවුල තුළ තම මව, පියා හා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමග සහයෝගී ව/සමුපකාරී ව එදිනෙදා දෛනික කටයුතුවල නිරත වෙමින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතාවලින් පෝෂණය වීම තුළින් අත්දැකීම් සම්භාරයක් ලබා ගත හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.
 - උදේ පාන්දර අවදි වීම
 - මවගේ, පියාගේ දෛනික කටයුතුවලට උදව් දීම (ඉවුම් පිහුම්, වත්තේ පිටියේ වැඩ, ගෙවල් මිදුල් අතුගැම, මල් වැවීම, එළවළු සිටුවීම වැනි)
 - තමාගේ කාර්යයන් තමා විසින් ම සිදු කිරීම (ඇඳුම් සෝදා ගැනීම/ ඇඳුම් මැද පිළිවෙලකට නවා තැන්පත් කිරීම, කාමරය, නිදා ගන්නා ඇඳ, පොත් මේසය පිළිවෙලකට සකස් කිරීම වැනි)
 - ආගමික වැඩසටහන්
 - දෛනික කාල සටහනකට අනුව කටයුතු කිරීම

- පාඩම් කටයුතු සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීම
- විවේකය/ විනෝදය/ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරත වීම
- සමබල ආහාර වේලක් පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සහාය ඇති ව පිළියෙල කර ගැනීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු
- අන් අයගේ හැඟීම්/අදහස්වලට ගරු කිරීම
- උපකාරීභාවය සන්නිවේදනය
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් (ආදරය සහ සහයෝගය)
- මනා සංවිධාන/ක්‍රමානුකූල බව පවත්වාගෙන යාම
- අදහස් බෙදා ගැනීම
- පවුලේ නීති රීති
- කැප වීම හා කැප කිරීම
- වගකීම් සඳහා ක්‍රමයෙන් හුරු වීම
- ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම

- සමාජයේ සාමාජිකයකු ලෙස සමාජයට ඉටුවී ය යුතු යුතුකම් ඉටු කරමින් සමාජානුයෝගී ව ජීවත් වීම මනා පෞරුෂ ගුණාංගයක් බව පැහැදිලි කරන්න.
- සමාජයෙන් ලබා ගන්නා අත්දැකීම් ජීවත් වන කාලය පුරාවට ම බලපාන බවත්, එනිසා සමාජ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා සමාජය සමග අන්‍යෝන්‍ය ව කටයුතු කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
 - සමීකී සමාගම්වලට සම්බන්ධ ව කටයුතු කිරීම
 - ශ්‍රමදාන කටයුතු/ පිරිසිදු කිරීම් කටයුතු
 - සමාජයේ වගකීම් දැරීම
 - සමාජ හිතකර වැඩසටහන් (ඩෙංගු මර්දන වැනි)
 - සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්
 - පෝෂණ වැඩසටහන්
 - විවිධ සංස්කෘතික වැඩසටහන්
 - විවිධ උත්සව සංවිධානය/ සහභාගිත්වය
 - අසල්වැසීන් සමග පවත්වන අන්තර් සම්බන්ධතා
 - ආගමික වැඩසටහන්
- දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා, සමාජ චිත්තවේග සංවර්ධනය, සදාචාරය වර්ධනය යන අංශයන්හි දායකත්වය සාකච්ඡා කරන්න.

ස්ව සංකල්පය හැඳින්වීම

- ස්ව සංකල්පය බොහෝ විට අර්ථ ගන්වා ඇත්තේ පුද්ගලයා තම වර්ගයා, හැකියා හා කායික ස්වභාවය පිළිබඳ ව ඇති සංජානනය හා තක්සේරු කර ගෙන ඇති ආකාරය අනුව බව පැහැදිලි කරන්න.
- පුද්ගලයා තමා සංජානනය කරගෙන ඇති ආකාරය බව
- පහත සඳහන් නිර්වචන ඉදිරිපත් කරමින් ස්ව සංකල්පය පිළිබඳ අර්ථකථනය කරන්න.
 - තම නිපුණතා, සාමර්ථ්‍යතා වැනි දේ පිළිබඳ ව තමා දරනු ලබන අදහස් හා තක්සේරුව වශයෙන් ඔක්ස්ෆර්ඩ් ඉංග්‍රීසි ශබ්ද කෝෂයේ ස්ව සංකල්පය අර්ථ දක්වා ඇත.
 - පුද්ගලයකු ඔහුගේ වර්ගයා, හැකියා, ශරීරය, පුද්ගලයකු වශයෙන් ඔහුගේ වටිනාකම් යනාදිය පිළිබඳ දරනු ලබන ආකල්ප, විනිශ්චයන් හා අගයයන්ගෙන් සකස් වූ සමස්තය වේ”.

(බර්න්)

- සෑම පුද්ගලයකුට ම තම තමන්ට සුවිශේෂී වූ ආවේණික වූ ස්ව සංකල්පයක් ඇති බවත්, තමා පිළිබඳ ව තමාගේ තක්සේරුවක් ඇති බවත් මම කවිද, මට කළ හැක්කේ කුමක් ද, ඒවා කොතෙක් සාර්ථක ව කළ හැකි ද ආදී වශයෙන්) පැහැදිලි කරන්න.
- තමා පිළිබඳ ව තමා තුළ ඇති තක්සේරුව සමහරුන්ගේ ධන (positive) වන අතර සමහරුන්ගේ ඍණ (negative) වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- තමා පිළිබඳ ව ඉහළ ආකල්පයක් ඇති, තමන්ට යමක් කළ හැකි ය යන්න සිතන අය ගැටලු අවස්ථාවල දී නිර්භය ව ඒවාට මුහුණ දෙන බවත්, ලෝකය දෙස සුබවාදී ව බලන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- ස්ව සංකල්පය තුළ පුද්ගලයා තමාව විස්තර කරන ආකාරය හා තමා අගය කරනු ලබන ආකාරය ඇතුළත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- මේ අනුව ස්ව සංකල්පය පිළිබඳ ව නිර්වචන එකතු කිරීමටත්, එම නිර්වචනවලට අනුව නිර්වචනයක් ගොඩ නැගීමටත් සිසුන් ව මෙහෙයවන්න.
- පුද්ගලයා තුළ මනා පෞරුෂයක් ගොඩනැගීමේ දී, මනා සැකැස්මක් හා යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ඇති කිරීමේ දී, ධනාත්මක ස්ව සංකල්පයේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න.
- පුද්ගලයකු තුළ ස්ව සංකල්පය ගොඩනැගීමේ දී සමාජ සංස්කෘතික පරිසරය, පවුල් පරිසරය, පුද්ගලයා පවත්වන අන්තර් ක්‍රියා, පුද්ගලයා සමාජ වටපිටාවෙන් ලබා ගන්නා අත්දැකීම්, පාසල් පරිසරය හා වටපිටාව, මව දරු සබඳතාව බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
- ඉහත ස්ව සංකල්පයකින් (ධන ස්වසංකල්පයකින්) යුක්ත අය තුළ ප්‍රදර්ශනය වන ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
 - ස්වයං පෙලඹවීමකින් යුක්ත ව කටයුතු කිරීම
 - ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම
 - ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම අභිමානය ඉහළ වීම
 - යමක් කළ හැකිය යන හැඟීමෙන් යුක්ත වීම (ඕනෑම වැඩක් කළ හැකි වීම)
 - සෑම කටයුත්තක දී ම ක්‍රියාශීලී ව කටයුතු කිරීම
 - තමා පිළිබඳ ව ඉහළ තක්සේරුවක් තිබීම
 - සුවිශේෂී දක්ෂතාවලින් යුක්ත වීම
 - තමාව හොඳින් සංජානනය කර ගැනීම
 - අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව
- පහළ ස්වසංකල්පයකින් යුක්ත දරුවන්ගේ ලක්ෂණ ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- ස්ව සංකල්පය ගොඩ නැගීමේ (වර්ධනයේ දී) සලකා බැලිය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
 - තමන්ගේ වැඩ තමන් විසින් කර ගැනීමට ඉඩ දීම
 - අධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳ ව ඉහළ අපේක්ෂා ඇති කිරීම
 - සාර්ථක වූ විට (ජයග්‍රහණයක දී) නිරන්තර ඇගයීමට ලක් කිරීම (ප්‍රශංසා කිරීම, ධනාත්මක ප්‍රතිපෝෂණය)
 - දරුවන් සංසන්දනය කිරීමෙන් වැළකීම
 - දරුවන්ගේ දුර්වලතා ප්‍රසිද්ධියේ විවේචනය නොකිරීම
 - දරුවන්ගේ දක්ෂතා, විභවතා එළි දැක්වීමට සුදුසු පරිසරය නිර්මාණය කිරීම (පවුල් පරිසරය, පාසල් පරිසරය, සමාජ පරිසරය, මානසික පරිසරය)
 - අභියෝග හමුවේ ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට ඉඩ දීම
 - එදිනෙදා කටයුතුවල දී ආත්ම විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන පරිදි කටයුතු කිරීම

- ළමයින්ට වැඩ පැවරීම, වගකීම් පැවරීම, නායකත්වය ලබා දීම
- ඉදිරිපත් වීම් සඳහා අවස්ථා සම්පාදනය
- සමාජ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම

මූලික වදන්:

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක -Biological factors
- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය -Pre natal stage
- ආත්ම විශ්වාසය -Self confidence
- ආත්ම අභිමානය -Self esteem

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- පෞරුෂය නිවැරදි ව අර්ථකථනය කිරීම
- සමබර පෞරුෂයේ අංශ පිළිබඳ ව විස්තර කිරීම
- පෞරුෂය සංවර්ධනය සඳහා බලපාන සාධක සාකච්ඡා කිරීම
- පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නව යොවනයා දායක වන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම
- ඉහළ හා පහළ ස්ව සංකල්පයකින් යුක්ත පුද්ගලයින්ගේ ලක්ෂණ වගුගත කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 6.4 : මානසික ගැටලුවලට සාර්ථක ව මුහුණදෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 08

- ඉගෙනුම් ඵල :
 - මානසික නිරෝගීතාව පැහැදිලි කරයි.
 - මානසික නිරෝගීතාවේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
 - නිරෝගී මනසක ඇති අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙයි.
 - මානසික නිරෝගීතාවට බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.
 - මානසික පීඩනය විස්තර කරයි.
 - මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ උපක්‍රම යෝජනා කරයි.

පාඩම සැලසුම සඳහා උපදෙස් :

- කායික ව රෝගී වූ විට සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් එදිනෙදා දින වර්ෂාවේ කාර්යයන් සඳහා ගැටලු මතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ සමග නිරෝගීතාවේ ඇති වැදගත්කම සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- කායික ව පමණක් නොව මානසිකව ද පුද්ගලයකු නිරෝගී විය යුතු බවත් එසේ නොවූහොත් දින වර්ෂාවේ ගැටලු මතු වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- නිරෝගී වීම තුළ කායික පමණක් නොව මානසික, සමාජය හා ආධ්‍යාත්මික පැතිකඩ ඔස්සේ සාකච්ඡා කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ අනුව මානසික නිරෝගීතාව ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, හිතකර සමාජ පරිසරය හා නිරෝගී ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- සමාජයට අනුව හැඩ ගැසීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත නම් ඔහු/ඇය නිරෝගී මනසක් සහිත වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- ළමයින්ගේ සමාජ, චිත්තවේග, ප්‍රජානන හා වර්ෂා නිරෝගී වන විට එම ළමයි මානසික වශයෙන් ද නිරෝගී වෙති.
- ළමයකු චිත්තවේග හමුවේ ඊට යෝග්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් ඔහු/ඇය මානසික නිරෝගී අයෙකු වන්නේය, යන්න විස්තර කරන්න.
- ළමයකු සාමාන්‍ය නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කරන්නේ නම්, දෛනික කටයුතු හොඳින් සිදු කරන්නේ නම් තම වයසට අනුකූල ව වර්ෂා ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නම් එම ළමයා මානසික ව නිරෝගී යැයි විනිශ්චය කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- යම් ළමයෙක් තම වයසට අනුව, සංවර්ධන අවධිවලට අනුව හැසිරෙන්නේ නම් ඔහු/ඇය මානසික නිරෝගී පුද්ගලයකු වන්නේ ය.
- ළමයකුගේ ශාරීරික ව සිදු වන වෙනස්කම් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි වුව ද මානසික ව සිදු වන වෙනස්වීම් පහසුවෙන් හඳුනා ගත නොහැකි වේ. එය චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන ආකාරය, ක්‍රියාකාරකම්, වර්ෂා රටා හා සිතූම් පැතුම් නිරීක්ෂණයකින් අනුමාන කළ හැකි ය. එය පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාව හා අධ්‍යාපනය අතර සම්ප සබඳතාවක් පවතින බැවින් මානසික නිරෝගීතාවේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාව හා කායික නිරෝගීතාව අතර ඇති සම්බන්ධතා හා එහි ඇති වැදගත්කම

පහදන්න.

- මානසික නිරෝගීතාව හා සමාජ වර්යාවන් අතර ඇති සම්බන්ධතාව පැහැදිලි කරමින් මානසික නිරෝගීතාවේ ඇති වැදගත්කම අගය කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාවට ගැටලු මතු වූ විට එය තමාට පමණක් නොව පවුලට, යහළුවන්ට, පාසල් පරිසරයට, සමාජයට ම හානිකර ලෙස බලපාන බව පැහැදිලි කරමින් මානසික නිරෝගීතාවේ ඇති වටිනාකම පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික ව රෝගී වූ දරුවකු තුළ දක්නට ලැබෙන වර්යා ලක්ෂණ පහත දැක්වේ. ඒවා පැහැදිලි කරන්න.
 - පාසල් පැමිණීමේ අක්‍රමවත් බව/ පාසල් කටයුතු දුර්වල වීම
 - හේතු රහිත ව නිතර ඇඬීම
 - නොසන්සුන් බව
 - දුර්වල මතකය
 - යහළුවන්ගෙන් වෙන් ව සිටීම
 - අන්‍යයන් සමඟ එකට සෙල්ලම් කිරීමට ඇති නොහැකියාව
 - හේතු රහිත ව කෑ ගැසීම
 - හිසරදය, උදරාබාධ වැනි මනෝ කායික ආබාධ
 - කලහකාරී බව
 - ආත්ම විශ්වාසයක් නොමැති කම
 - අන් අය විශ්වාස නොකිරීම
 - තම වැඩ කටයුතු අවසානය දක්වා ගෙන නොගොස් අතර මැද නැවැත්වීම
 - ප්‍රමාණවත් ආහාර නොගැනීම/ආහාර අරුවිය
 - අධික නිදිමත බව
 - හොඳින් නින්ද නොයෑම
 - බියකරු සිහින දැකීම
 - අධික ලෙස බිය වීම හා වෙවිලීම
 - අනාගතය පිළිබඳ සංඛාත්මක ආකල්ප
 - චිත්තවේගික වෙනස්කම්
 - අසරණ බව
 - අඩුවෙන් කතා කිරීම
 - අකාර්යක්ෂම බව
 - ඇඳ තෙත් කිරීම
 - අධික මහන්සිය/විඩාපත් බව
 - එක තැන සන්සුන් ව සිටීමේ නොහැකියාව

නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ

- මානසික නිරෝගීතාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් සඳහා ළමයින් හැසිරෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය කළ යුතු වේ.
- විවිධ අවස්ථාවල හැසිරෙන ආකාරය එනම් සම වයස් කණ්ඩායම්, සමීප ඇසුරු කරන්නන්, පවුලේ සාමාජිකයන් පාසලේ පංති කාමරයේ ආදී ලෙස හැසිරෙන ආකාරය, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වන ආකාරය අනුව මානසික නිරෝගීතාව පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

- නිරෝගී මනසක් ඇති පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දී එක් එක් ලක්ෂණ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
 - පාසල් පරිසරය හා සමාජ පරිසරය සමග මනා අන්තර් ක්‍රියා පවත්වයි.
 - ක්‍රියාශීලී ය.
 - සමවයස් කණ්ඩායම් සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වයි.
 - පවුල තුළ මනා හැසිරීම් රටාවක් ඇත.
 - උද්යෝගී ය.
 - පාසලේ හා නිවසේ වාතාවරණය හා සුසංයෝගී වීමේ හැකියාව
 - නිවසේ මෙන් ම පාසලේ යහපත් වර්ගයා රීතිවලට ගරු කිරීම හා පිළිපැදීම
 - අන්‍යයන්ට උපකාරී වීමේ හැකියාව
 - පාසලේ, පන්තිකාමරයේ හෝ යම් කණ්ඩායමක් තුළ එහි සාමාජිකයින්ගේ යහපතට හේතු වන පරිදි සදාචාරශීලී ව හැසිරීමට හැකි වීම
 - විත්තවේග, හැඟීම් හමුවේ ඊට යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම
 - තමන්ට නියමිත දෛනික කටයුතු නිසි පරිදි ඉටු කරයි. (පවුල, පාසල, පන්සල ආදී . . .)
 - අන්‍යයන්ට ආදරය දැක්වීම හා අන්‍යයන්ගේ ආදරය ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.
 - ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
 - අන්‍යයන් විශ්වාස කිරීම/ විශ්වාසවන්ත බව
 - ඉතා විවෘත ව කටයුතු කිරීම
 - තම ගැටුම් හා ගැටලු මනා ලෙස හසුරුවා ගනියි.
 - අලුත් තොරතුරු දැන ගැනීමට උනන්දුවක් දක්වයි.
 - නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
 - සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා රුචිකත්වයක් දක්වයි.
 - ධනාත්මක විත්තනයෙන් යුක්ත ය.
 - ස්වාභිමානයෙන් යුක්ත ව කටයුතු කරයි.

මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක

- මානසික නිරෝගීතාව ශිෂ්‍යයාගෙන් ශිෂ්‍යයාට වෙනස් වන බවත් ළමයි මානසික නිරෝගීතාව අතින් එක සමාන නොවන බවත් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් බව පෙන්වා දෙන්න.
 1. ජානමය සාධක
 2. පාරිසරික සාධක
- තම මවගෙන් සහ පියාගෙන් ක්‍රෝමසෝම (Chromosome) යුගල 23 බැගින් ද එහි ජාන ද අන්තර්ගත බවත් මේවා තම දෙමාපියන්ගෙන් දරුවන්ට උරුම වන බව පැහැදිලි කරන්න. (පරම්පරා තුන හතරකට පෙර වූවන්ගේ ලක්ෂණ ද ජානමය වශයෙන් උරුම වේ.)
 - කායික ලක්ෂණ
 - බුද්ධිමය ලක්ෂණ (මානසික ලක්ෂණ)
 - සුවිශේෂී හැකියා
 - සමහර ලෙඩ රෝග
- ඒවගේ ම පුද්ගලයකුගේ ගති ස්වභාවය හා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ජානමය හේතු මත ඇති වන

බව පැහැදිලි කරන්න.

- සමහර ජානමය රෝග නිසා මොළය ආසාදනයට ලක් කරන අතර එය යමෙකුට මානසික ගැටලු ඇති කිරීමට හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- පුද්ගලයින්ට එක සමාන පරිසර අවස්ථා සැපයුවත්, පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ගති ස්වභාව, ප්‍රතිචාර, පෞරුෂය වෙනස් වන බවත්, මේ සඳහා විවිධ හේතු බලපෑ හැකි වුවත් මෙහි දී ජානමය සාධකයේ බලපෑමක් ඇති බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන තවත් සාධකයක් ලෙස ශරීරයේ නිපදවන හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය ද බලපානු ඇත. (කුපිත කරවන ප්‍රතික්‍රියා, ඉවසන සුලු සාමකාමී ප්‍රතික්‍රියා)
- පුද්ගලයකුගේ මානසික නිරෝගීතාවේ වර්ධනයට පාරිසරික සාධකවල බලපෑම ද ප්‍රබල වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඉපදීමට පෙර (පූර්ව ප්‍රසව අවධිය) මවගේ පෝෂණය, මව ගන්නා ඖෂධ, මවගේ විත්වේග තත්ත්වයන්, මවට වැළඳෙන රෝග ළමා මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන ප්‍රබල සාධක බව පැහැදිලි කරන්න.
- ආහාර, ජලය, ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි භෞතික අවශ්‍යතා සුරක්ෂිත බව, පිළිගැනීම, ආත්ම විශ්වාසය, සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනික අවස්ථා වැනි මූලික අවශ්‍යතාවන්ගේ බලපෑම සාකච්ඡා කරන්න.
- ආධ්‍යාපනික පරිසරය, ගුරුවරු, පන්ති කාමර පරිසරය, පෙර පාසල් පරිසරය, පෞද්ගලික උපකාරක පන්තිවල බලපෑම පැහැදිලි කරන්න.
- සමවයස් කණ්ඩායම්, වැඩිහිටියන්, සංවිධාන, සමාජ ආර්ථික සංස්කෘතික තත්ත්ව, සාමය හා සමාජ සම්බන්ධතාවල වටිනාකම පැහැදිලි කරන්න.
- මව, පියා, සහෝදර සහෝදරියන්, විස්තෘත පවුල් පරිසරය, නිවසේ පරිසරය ළමා මානසික නිරෝගීතාව සඳහා කරන බලපෑම සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන පහත සඳහන් සාධක පැහැදිලි කරන්න.
 - බිඳ වැටුණු ආධ්‍යාපනික පරිසරය
 - නුසුදුසු නිවෙස් පරිසරය (පවුලේ ගැටලු, පියා මත්පැනට ඇබ්බැහි වීම, තනි දෙමාපිය පවුල් වැනි)
 - සමාජීය ගැටලු
 - පාරිසරික හා සෞඛ්‍ය ගැටලු
 - ස්වාභාවික විපත්
 - යුධමය තත්ත්වයන්
 - අවතැන් වීම
 - රෝග/මන්දපෝෂණය
 - වෙන් වීම/ අහිමි වීම
 - ළමා අපචාර
- පවුල, පාසල හා සමාජය තුළ දී ළමා මානසික නිරෝගීතාව වර්ධනය සඳහා පියවර ගැනීම තුළින් ළමා මානසික සුවතාවෙන් යුක්ත දරුවන් හදා වඩා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
 - ඉගෙනුම් උත්තේජක නව අත්දැකීම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම
 - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනයට අවස්ථා ලබා දීම
 - ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථා ලබා දීම
 - පිරිසිදු ජලය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, පිරිසිදු වාතය, සෞඛ්‍ය පහසුකම්

- සුරක්ෂිත පරිසරයක් තිබීම
- මව දරු සම්බන්ධතාව යහපත් වීම
- ආදරය හා රැකවරණය සහිත පවුල් පරිසරය
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමේ ක්‍රමවිධි සහිත පරිසරය
- කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- ස්වාධීන ව ක්‍රියා කිරීමට තීරණ ගැනීමට අවස්ථා සම්පාදනය
- හැකි පමණ සමාජ අත්දැකීම් මුණ ගැස්වීම
- විවේකය හා විනෝදය
- ආගමික පරිසරය
- භාවනා හා යෝගී ව්‍යායාම
- ශාරීරික ව්‍යායාම/ අභ්‍යාස
- සංයම අභ්‍යාස

මානසික පීඩනය හැඳින්වීම

- විවිධ මානසික ගැටලුවලට පාසල් ශිෂ්‍යයන් මුහුණ දෙන බවත්, බොහෝ පිරිසක් ඒවා මනා ලෙස කළමනාකරණය කර ගන්නා බවත්, තවත් පිරිසක් දෙමාපියන්ගේ හා ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් ඇති ව ඒවාට මනා ලෙස මුහුණ දෙන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.
- එහෙත් ඉතාමත් සුළු පිරිසක් මානසික ගැටලු මනා ලෙස හසුරුවා ගැනීමට නොහැකි ව මානසික පීඩනයට ලක් වන බවත්, එහෙත් සෑම ගැටලුවක් සඳහා ම විසඳුම් ඇති බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- තවත් සමහර ළමයි උපතින් ම ගැටලුවලට මුහුණ දීමේ ශක්තියෙන් අඩු බවත් පෙන්වුම් කරති. එහෙත් උපතින් ගෙන එන දේ පරිසරයෙන් වෙනස් කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- මිනිසා උපන් දා සිට මරණය දක්වා ම පුද්ගලයාට මුහුණ දීමට සිදු වන සිදු වීම් (සිද්ධීන්) අප්‍රමාණ බවත් එම සිදු වීම් පුද්ගලයාට බලපාන ආකාරය අනුව මානසික ගැටලු ඇති වන බවත් එක් අයෙකුට එම සිද්ධිය ගැටලුවක් වුවත් තවත් අයෙකුට එය ගැටලුවක් නොවිය හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- පුද්ගලයා ජීවිත කාලය තුළ දී මුහුණ දෙන සිදු වීම් මත ඇති වන මානසික බිඳ වැටීම (සිත සසල වීම) මානසික ගැටලු ලෙස සරල ව පැහැදිලි කරන්න.
- ජීවිත කාලය තුළ මුහුණ දෙන සිදුවීම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
 - විභාගවලට පෙනී සිටීම
 - විභාග අසමත් වීම
 - අධ්‍යාපනික ගැටලු
 - පවුල් ගැටලු
 - වෘත්තීය ගැටලු
 - ප්‍රේම සබඳතා
 - තදබල රෝගී තත්ත්වයන්
 - ඇසුරු කරන්නන් සමග ඇති වන ප්‍රශ්න
 - ආර්ථික දරිද්‍රතාව
 - දුප්පත්කම
 - ඥාතීන්ගේ මරණ

- මුදල් පාඩු
 - විරැකියාව
 - විදේශගත වීම
 - යුදමය තත්ත්වයන්
 - අනතුරු හා ව්‍යසන
 - අවිචේකිත බව
 - ස්වාභාවික විපත්
- ඉහත අවස්ථාවල දී මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පිරිහෙන බවත් මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීම හේතුවෙන් සමහර කායික රෝගී තත්ත්වයන් ඇති කර වන බවත් පැහැදිලි කරන්න. (මනෝ කායික රෝග)
 - මානසික පීඩනය පෙන්නුම් කරන ආකාර කායික ලක්ෂණ, ප්‍රජානන ලක්ෂණ හා චිත්තවේගික ලක්ෂණ වශයෙන් වගුවක් පිළියෙල කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (මානසික පීඩනය සහිත පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ)

කායික ලක්ෂණ	චිත්තවේගික ලක්ෂණ	ප්‍රජානන ලක්ෂණ
<ul style="list-style-type: none"> ● හිසරදය ● ක්ලාන්තය ● කරකැවිල්ල ● ලිංගික බෙලහීනතාව ● උදර රෝග ● සන්ධි වේදනා ● කෑම අරුචිය ● අධික කුසගින්න ● උණ ● වමනය ● නින්ද නොයෑම ● වෙවිලීම ● හිරි ගතිය ● අධි ස්ඵන්දනය ● සුසුම් හෙළීම (ගැඹුරු හා කෙටි) ● අලස බව ● නිතර මුත්‍රා කිරීම ● පපුව රිදීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අධික ලෙස බිය වීම ● තිගැස්සීම ● කෝපය ● ද්වේශය ● වැරදිකාර හැඟීම් ● කනස්සල්ල ● නොරුස්සන ස්වභාවය ● සිත එකඟ කර ගැනීමේ නොහැකියාව ● කැළඹිලි සහිත බව ● හැඟීම්වලින් තොර වීම ● කලකිරුණු බව ● නිෂ්ක්‍රිය වීම ● හුදෙකලා වී සිටීම ● අධි සංවේදී බව ● කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්වීම ● ශෝකහරිත බව 	<ul style="list-style-type: none"> ● තීරණ ගත නොහැකි වීම ● කාලය ගැන තැකීමක් නොවීම ● අවධානය තබා ගත නොහැකි වීම ● වික්ෂිප්ත බව ● මතකයේ ගැටලු

- පුද්ගලයකුට කුමන ගැටලු ඇති වුව ද ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට සිත ධෛර්යමත් කර ගත යුතු බවත්, ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සමබර පෞරුෂ සතු ගුණාංගයක් බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- මානසික පීඩනයට තුඩු දෙන හේතුකාරක දෙස යථාර්ථවත් ව සිත යොමු කිරීම ගැටලු ඇති නොවීමට හේතු වන බව පෙන්වා දෙන්න.

මානසික පීඩන අවම කර ගැනීමේ ක්‍රම

- පුද්ගලයකු ගැටලුවලට මුහුණ දුන් විට දෛනික කටයුතු බිඳ වැටීමට ඉඩ ඇත. මානසික පීඩාකාරී බව නිසා සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පැමිණීමට අපහසු වනු ඇත. එසේ ම අවප්‍රමාණ වර්ගයා/හැසිරීම් රටා පෙන්වුම් කරයි. මනෝකායික රෝග, චිත්තවේගික ගැටලු දක්නට ලැබෙයි.
- මෙහි දී ඒ සඳහා ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
 - තමා මානසික පීඩනයකින් පෙළෙන බව තමාට විශ්වාසී ගුරුවරයකුට, දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන්, මිතුරන් වැනි විසඳුම් ලබා ගත හැකි බුද්ධිමත් මග පෙන්වන්නකුට ප්‍රකාශ කිරීම
 - ජීවිතය දෙස ධනාත්මක ව බැලීමට හුරු වීම
 - අනවශ්‍ය චිත්ත පීඩා බැහැර කිරීමට හුරු වීම
 - සිත සකුටු කර වන ක්‍රියාමාර්ගවල යෙදීම
 - මිතුරන් ඇසුරු කිරීම
 - ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීම
 - තමා රුචි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීම (මල් වැවීම, මැහුම් ගෙකුම්, වගා කිරීම)
 - පරිසර සංචාරය හෝ විනෝදශීලී වීම
 - පරිසරයේ ශබ්දවලට සවන් දීම (කුරුලු නාද, ගංගා, දිය ඇලි)
 - සෞන්දර්යාත්මක හෝ සංස්කෘතික ක්‍රියාකාරකම්
 - ගී ගැයීම
 - ගයමින් නැටීම
 - ඇඳීම/ චිත්‍රනය
 - අත්වැඩ
 - නාට්‍යය
 - කතාන්දර කීම
 - කථන නිරාවරණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය (තමාට සහයෝගය දක්වන විශ්වාසවන්ත අයෙකු සමග ගැටලුව සවිස්තර ව ප්‍රකාශ කිරීම, ගැටලුව සවිස්තර ව ලිවීම)
 - ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම
 - ගත සිත ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස
 - හුස්ම ගැනීමේ අභ්‍යාස
 - මාංශ පේශි ඉහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස
 - සිත සන්සුන් කිරීමේ අභ්‍යාස (සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීම සඳහා පුහුණු කරවන්නකු විසින් කරනු ලබන අභ්‍යාස ක්‍රමයකි.) (උදාහරණයක් ලෙස ඇස් දෙක පියා ගැනීමට සලස්වා දිය ඇල්ලක් ගලන ශබ්දයකට, මිහිරි කුරුලු ගීතවලට සිත යොමු කර යහපත් චිත්තන සිත තුළ තැන්පත් කිරීම)
 - භාවනාව/ යෝගී ක්‍රම
- ඉහත සඳහන් අභ්‍යාස සිදු කිරීමේ දී බුද්ධිමත් මග පෙන්වන්නකුගේ (ගුරුවරයකු, පාසල් උපදේශකවරයකු, බුද්ධිමත් වැඩිහිටියකු) සහාය ලබා ගැනීම වඩාත් උචිත වේ.
- ඉහත සඳහන් අභ්‍යාස මගින් මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීම මානසික පීඩනයකින් තොර ව දෛනික කටයුතුවල යෙදීමට හැකියාව ලැබෙන බව ද පැහැදිලි කරන්න.
- දැඩි මානසික පීඩනයට ලක් ව ඇත්නම් පාසල් උපදේශකවරයකු හෝ වෙනත් උපදේශකවරයකුගේ සහාය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය බවත්, ඊටත් වඩා උග්‍ර මානසික පීඩනයට ලක් ව ඇත්නම් මනෝ

විකිත්සකවරයකුගේ සහාය ද අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න.

- මේ අනුව සෑම මානසික ගැටලු, පීඩනයන් සඳහා විසඳුම් ඇති බවත් එය සිත සිතා සිටීමෙන් ගැටලු උග්‍රකර නොගන්නා ලෙසත්, සිය දිවි හානි කර ගැනීම ගැටලුවලට විසඳුම් නොවන බවත් පැහැදිලි කරන්න.

මූලික වදන්:

- ප්‍රජානන - Cognitive
- ස්වාභිමානය - Self dignity

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මානසික නිරෝගීතාව අර්ථකථනය කිරීම
- මානසික නිරෝගීතාවේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කිරීම
- මානසික නිරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කිරීම
- මානසික පීඩනය අර්ථ දැක්වීම
- මානසික පීඩනය සහිත පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ සොයා බැලීම
- මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ උපක්‍රම යෝජනා කිරීම

නිපුණතාව 7.0 : සාර්ථක ලෙස සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමට අවශ්‍ය ව්‍යවසායකත්ව කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය තුළින් සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 14

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ව්‍යවසායකත්වය නිර්වචනය කරයි.
 - ව්‍යවසායකයකුගේ විශේෂ ලක්ෂණ හඳුන්වයි.
 - ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගනියි.
 - ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු ලැයිස්තු ගත කරයි.
 - ශුද්ධ/ තරඟකාරීත්ව විශ්ලේෂණය කරයි.
 - ව්‍යාපාර සැලැස්මක අවශ්‍යතාව හා සංරචක පැහැදිලි කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- නවෝත්පාදන බිහි කරමින් ව්‍යාපාරික අදහස් මත ව්‍යාපාර අවස්ථා නිර්මාණය ශීලි ව ජනිත කරන ලද අවස්ථා (බිල් ගේට්,) පිළිබඳ ව සිහිපත් කරමින්, ඒ පිළිබඳ ව පවතින විඩියෝ දර්ශන, පුවත්පත් ලිපි ලේඛන භාවිත කරමින් පාඩමට පිවිසෙන්න.
- තව ද, නව සොයා ගැනීම් හා නව ක්‍රම උපයෝගී කර ගෙන, ආර්ථික වශයෙන් වටිනාකම් සහිත භාණ්ඩ හෝ සේවා නිෂ්පාදනය කරන ව්‍යාපාරයක් බිහි කිරීමේ පුද්ගලයකු සතු හැකියාව “ව්‍යවසායකත්වය” ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.
- මෙම ව්‍යවසායකයන් සමාජයට අවශ්‍ය වන භාණ්ඩ හා සේවා නිෂ්පාදනය කර අලෙවි කරන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඒ අනුව ආහාර වර්ග, නිෂ්පාදනය, විසිතුරු ශාක සතුන් රෙදිපිළි අත්කම් නිෂ්පාදනය හෝ වෙනත් අවශ්‍යතා පදනම් ව ව්‍යාපාරික අවස්ථා පවතින බවත් ඒ ඇසුරින් ව්‍යාපාරික අවස්ථා හඳුනා ගත හැකි බවත් විවිධ අධ්‍යාපන ආයතන, උසස් අධ්‍යාපන ආයතන, පර්යේෂණ ආයතන විශාල වශයෙන් ව්‍යවසායකයා හා ව්‍යවසායකත්වය පිළිබඳ ව විවිධ හැදෑරීම් හා අධ්‍යයනයන් කරන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- විවිධ විද්වතුන් විවිධාකාරයට ව්‍යවසායකයා හඳුන්වා දී ඇති බව අවධාරණය කරන්න.
- කෙසේ වුව ද ව්‍යවසායකයකු යනු නව අදහස් හා නව සොයා ගැනීම් සාර්ථක ලෙස නව නිපැයුම් බවට පරිවර්තනය කිරීමට කැමති හා හැකියාවක් සහිත පුද්ගලයකු බවත් ඔහුට ව්‍යාපාරය පිළිබඳ විශාල සිහිනයක්, දක්ෂතාවක් හා උනන්දුවක් ඇති බවත් විශාල අවදානමක් දරමින් එම නව අදහස් ව්‍යාපාර බවට පත් කරන්නෙකු බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- කෙසේ වුව ද ව්‍යවසායකත්වය සඳහා ප්‍රධාන කාර්යයන් හතරක් ඇති බව පැහැදිලි කරන්න. ඒවා නම්,
 1. පාරිභෝගික අවශ්‍යතා හා වුවමනා ඉටු කිරීමට නව භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය හෙවත් නව්‍යතා සම්පාදනය
 2. භූමිය, ශ්‍රමය, ප්‍රාග්ධනය යන නිෂ්පාදන සාධක කාර්යක්ෂම ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව
 3. ව්‍යාපාර අවස්ථා හඳුනා ගැනීම
 4. නිෂ්පාදන නවීකරණය
- ව්‍යවසායකයකුගේ ලක්ෂණ හැදෑරීම ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනයට වැදගත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- “මැක්ලෙලන්” නම් විද්වතා පෙන්වා දෙන පරිදි ව්‍යවසායකයන් තුළ ප්‍රධාන පෙලඹීම් 3 ක් තිබෙන බව පෙන්වා දෙන්න. ඒවා නම් ,
 1. ප්‍රතිඵල අත්පත් කර ගැනීමේ පෙලඹ වීම
 2. බලය ලබා ගැනීමේ පෙලඹ වීම
 3. අනුබද්ධ වීමේ පෙලඹ වීම

- සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත් කර ගැනීමේ පෙලඹ වීම යනු කිසියම් කාර්යයක් ඉහළ සාර්ථකත්වයකින් සිදු කර ජයග්‍රහණ අත්කර ගැනීමේ ආශාව වෙයි. මේ අනුව ව්‍යවසායකයන් තුළ පහත ලක්ෂණ පවතින බව පැහැදිලි කරන්න.
 1. දැඩි ආත්ම ශක්තිය හා ආත්ම විශ්වාසය
 2. ඉතා මහන්සි වී වැඩ කිරීම
 3. සර්ව සුභවාදී වීම
 4. මහන්සි නොබලා වැඩ කිරීම
 5. අවදානම් බාර ගැනීම
 6. ඉහළ ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීම
 7. අලුත් අදහස් බාර ගැනීම
 8. වෙනස් වීමට ඇති කැමැත්ත
 9. අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගැනීම
 10. අනාගතය ගැන සිතීම
 11. ජය හා පරාජය යන දෙකෙහි ම වගකීම බාර ගැනීම
 12. බාහිර ව පවතින අවස්ථා හඳුනා ගෙන ඉන් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම
 13. සෑම දෙයකට ම ආශාවක් පැවතීම
 14. ස්වාධීන ව සිතන පුද්ගලයකු වීම
 15. පරිසරයට ආශා කිරීම
- ව්‍යවසායකයකු සතු ව තිබිය යුතු මෙම ලක්ෂණ, උපතින් පැවතිය යුතු වන්නක් නොවන අතර ඒවා වැඩි දියුණු කළ හැකි ලක්ෂණ බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේ අනුව ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධනය යනු අත්දැකීම්, පලපුරුද්ද, දැනුම හා හැකියාව දියුණු කිරීම, පුහුණුව ලබා දීම මගින් ව්‍යවසායකත්ව හැකියාව දියුණු කිරීම බව හඳුන්වන්න.
- එසේ ම සමාජයක ව්‍යවසායකයන් බිහි වන්නේ සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික, ආගමික, දේශපාලන හා මනෝවිද්‍යාත්මක කරුණු රාශියක අන්‍යෝන්‍ය බලපෑම මත බව අවධාරණය කරන්න.
- පාරිභෝගික අවශ්‍යතා හා චුළුමනාවන් තෘප්තිමත් කිරීම සඳහා, ව්‍යාපාර සමාජයකට අත්‍යවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න.
- පාරිභෝගික චුළුමනා හා අවශ්‍යතා අසීමිත නිසා ඒවා ඉටු කිරීම පදනම් වී ව්‍යාපාර අවස්ථා පවතින බව හඳුන්වා දෙන්න.
- නිෂ්පාදනයක් පදනම් ව, යෙදවුම් හා අමුද්‍රව්‍ය අලෙවිය පදනම් ව, සේවා ලබා දීම මත සැකසුම්කරණය පදනම් ව අලෙවිකරණය හා බෙදා හැරීම වැනි ක්‍රියාවලීන් මත ව්‍යාපාර අවස්ථා පවතින බව උදාහරණ උපයෝගී කර ගෙන පැහැදිලි කරන්න.
- සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී හා ආරම්භ කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු රාශියක් පවතින බව පෙන්වා දෙන්න. එසේ ම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමේ දී පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා ගැනීම අපේක්ෂා කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
 1. ව්‍යාපාරයක නියැලිය යුත්තේ ඇයි?
 2. ව්‍යාපාරය කුමන වර්ගයකට අයත් ද?
 3. එය සිදු කරන්නේ කොහේ ද?
 4. පවතින සම්පත්, දැනුම හා හැකියාව ප්‍රමාණවත් ද?
 5. ව්‍යාපාරය කවුරුන් සඳහා ද?
 6. ව්‍යාපාරය අරඹන්නේ කවදා ද?
 7. ව්‍යාපාරය අරඹන්නේ කෙසේ ද?
- ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමට ප්‍රථම “ශුද්ධ” (SWOT) විශ්ලේෂණය හා තරඟකාරීත්ව විශ්ලේෂණය වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.

ශුද්ධතාවය විශ්ලේෂණය යනු ව්‍යාපාරයකට පවතින ශක්තීන්, දුර්වලතා, අවස්ථා හා තර්ජන පිළිබඳ හැඳූරීමයි.

- තරඟකාරීත්ව විශ්ලේෂණය ශුද්ධතාවය විශ්ලේෂණයට වඩා ඉදිරිගාමී ක්‍රියාවලියක් වන අතර මෙහි දී ව්‍යවසායකයාට හා ව්‍යාපාරයට මුහුණ දීමට සිදු වන තරඟකරුවන් පිළිබඳ හැඳූරීමක් බව අවබෝධ කරවන්න.
- ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමේ දී ව්‍යාපාර සැලැස්මක් පිළියෙල කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න. ව්‍යාපාර සැලැස්මක් යනු ව්‍යාපාරයේ අනාගත අපේක්ෂාවන් පිළිබඳ විස්තර සහිත ව්‍යාපාරය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබා දෙන එහි ශක්තීන් ඇතුළු සියලු කරුණු ඇතුළත් ව සකසන ලද ලිඛිත නිර්මාණයකි. ලියවිල්ලකි.
- නිවැරදි ව්‍යාපාරික සැලැස්මක පිට කවරය, විධායක සාරාංශය සහ පටුන, ව්‍යාපාර විස්තරය, වෙළෙඳපොළ විශ්ලේෂණය, නිෂ්පාදන සැලැස්ම, අලෙවිකරණ සැලැස්ම, මානව සම්පත් සැලැස්ම, මුල් සැලැස්ම, කළමනාකරණ සැලැස්ම, වර්ධනය හා සංවර්ධන සැලැස්ම හා වෙනත් කරුණු අන්තර්ගත විය යුතු ය.

මූලික වදන් (Key Words):

- ව්‍යාපාර - Business
- ව්‍යවසායකයා - Entrepreneur
- ව්‍යවසායකත්වය - Entrepreneurship
- ශුද්ධතාවය විශ්ලේෂණය - SWOT analysis
- ව්‍යාපාර සැලැස්ම - Business plan

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- ව්‍යාපාර අවස්ථා නිර්මාණශීලී ව ජයගත් අවස්ථා සහ ව්‍යවසායකයන් පිළිබඳ ලියා ඇති පුවත්පත්, සඟරා, ලිපි, වීඩියෝ පට හා සංයුක්ත තැටි

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

- මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- ව්‍යවසායකයා හැඳින්වීම
 - ව්‍යවසායකත්වය පැහැදිලි කිරීම
 - ව්‍යවසායකත්ව අවස්ථා සඳහා උදාහරණ ඉදිරිත් කිරීම
 - ව්‍යවසායකයකුගේ ලකුණු ලැයිස්තුගත කිරීම
 - පුද්ගලයකුගේ ව්‍යවසායකත්ව ලක්ෂණ දියුණු කිරීමේ ක්‍රම යෝජනා කිරීම
 - ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා ඇති හැකියාව පැහැදිලි කිරීම
 - ශුද්ධතාවය විශ්ලේෂණයක් සිදු කිරීම
 - ව්‍යාපාර සැලැස්මක් සඳහා වැදගත් වන සංරචක පැහැදිලි කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 7.2 : සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී ඵලදායීතාව වැඩි කළ හැකි ක්‍රම විග්‍රහ කිරීම

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 14

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ඵලදායීතාව හඳුන්වයි.
 - ඵලදායීතාව වැඩි කරන විවිධ වූවමනා හා උපක්‍රම විස්තර කරයි.
 - පංච විධ සංකල්පය අනුගමනය කරමින් ඵලදායීතාව වැඩි කර ගන්නා ආකාරය විග්‍රහ කරයි.
 - සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැකි උපක්‍රම විස්තර කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- ව්‍යාපාරයක් යනු භූමිය, ශ්‍රමය, මූල්‍ය, යෙදවුම්, උපකරණ වැනි විවිධ සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සමාජයට අවශ්‍ය භාණ්ඩ හෝ සේවා නිපදවන ආයතනයක් බව පෙන්වන්න. මෙහි දී සිදු වන්නේ යෙදවුම් නිමවුම් බවට පරිවර්තනය කරන ක්‍රියාවලියක් බව පහදා දෙන්න.
- සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාර කළමනාකරණය හා කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න.
- කළමනාකරණයේ ප්‍රධාන පියවර වන සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය, මෙහෙය වීම හා පාලනය යන පියවර පැහැදිලි කරන්න.
- යෙදවුම් නිමවුම් බවට පත් වීමේ දී අපතේ යාම් සිදු වන අතර අපතේ යාම් අවම කරමින් යොදා ගන්නා සියල්ල යෙදවුම් නිමවුම් බවට පත් කළ හැකි විට දී ආයතනයට, ව්‍යාපාරයට වැදගත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- යෙදවුම් නිමවුම් බවට පත් වීමේ අනුපාතය ඵලදායීතාව වශයෙන් හඳුන්වයි. එය පහත සමීකරණයෙන් පෙන්වා දිය හැකි ය.

$$\text{ඵලදායීතාව} = \frac{\text{නිමවුම්}}{\text{යෙදවුම්}}$$

- ඵලදායීතාව යනු ඒකක යෙදවුමකට ලැබෙන නිමවුම වේ. මේ අනුව අවම යෙදවුම් ප්‍රමාණයකින් ඉහළ නිමවුමක් ලබා ගැනීම ඉහළ ඵලදායීතාවකට ළඟා වීමක් බව පෙන්වා දෙන්න.

මෙම සංකල්පය පැහැදිලි කිරීම සඳහා පහත උදාහරණය මගින් පැහැදිලි කළ හැකි ය.

A ව්‍යාපාරය	යෙදවුම් ප්‍රමාණය	-	1500		
	නිමවුම	-	750		
			750		
	ඵලදායීතාව	=	1500	=	0.5

B ව්‍යාපාරය	යෙදවුම් ප්‍රමාණය	-	1500		
	නිමවුම	-	1000		
			1000		
	ඵලදායීතාව	=	1500	=	0.66

මේ අනුව B ව්‍යාපාරයේ ඵලදායීතාව A ට සාපේක්ෂ ව ඉහළ බව පැහැදිලි කරන්න.

- ආයතනයක ඵලදායීතාව වැඩි කිරීමට කටයුතු කිරීමේ දී භාවිත කරන සියලු ම යෙදවුම්වල ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න. ඒවා ඵලදායීතාව සඳහා සලකා බලන වූවමනා බව තවදුරටත් විග්‍රහ කර පෙන්වන්න.
- ඵලදායීතාව සඳහා භූමි ඵලදායීතාව, ශ්‍රම ඵලදායීතාව, මූල්‍ය ඵලදායීතාව, යෙදවුම් ඵලදායීතාව යන වූවමනා සලකා බැලෙන බව පවසන්න.

භූමි ඵලදායීතාව යනු ඒකක භූමි ප්‍රමාණයකින් ලැබෙන නිමවුම වෙයි.

ශ්‍රම ඵලදායීතාව යනු ඒකක ශ්‍රමයක නිමවුම වෙයි.

මූල්‍ය ඵලදායීතාව යනු ඒකක පිරිවැයකට නිමවුම වෙයි.

යෙදවුම් ඵලදායීතාව යනු ඒකක යෙදවුම් ප්‍රමාණයක නිමවුමයි.

- සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම පවතින බව පැහැදිලි කරන්න.
- කළමනාකරණයේ දී ප්‍රධාන පියවර වන සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය, මෙහෙයවීම හා පාලනය යන පියවර පැහැදිලි කරන්න.
- මෙහි දී සියලු ම කටයුතු මනාව සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.
- සැලසුම් අනුව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කරවන්න. ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට යොමු කරවන්න.
- සම්පත් අවශ්‍ය පරිදි බෙදා හැරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- ව්‍යාපාර ආයතනයේ සියලු කාර්යයන් සරල කිරීම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න. ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දෙන්න.
- ව්‍යාපාර ආයතනයේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය ඵලදායීතාව වැඩි වන පරිදි දියුණු කළ හැකි ය. මෙහි දී ස්ථාන නම් කිරීම, මාර්ග පද්ධති සැකසීම, පුවරු යෙදීම, නාමකරණය, කාර්යය අනුව ස්ථාන වෙන් කිරීම, ලේඛනගත කිරීම, දැන්වීම් පුවරු සැකසීම වැනි කාර්යයන් සිදු කළ හැකි ය.
- ඵලදායීතාවය වැඩි කිරීම සඳහා වැදගත් වන පංච විධ (5S) සංකල්පය යොදා ගැනීම පිළිබඳ පැහැදිලි කරන්න.

පංචවිධ සංකල්පය යනු SEIRI (තේරීම), SEITON (පිළියෙල කිරීම), SEISO (පිරිසිදු කිරීම), SEIKETSU (සම්මතකරණය), SHITSUKE (පුහුණුව හා ශික්ෂණය) බව පැහැදිලි කරන්න.

- ඵලදායීතාව පිළිබඳ සැලකීමේ දී පංච විධ සංකල්පයට අමතර ව සේවක, පාරිභෝගික හා පරිසර ආරක්ෂණය පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න. මෙහි දී අනතුරු ඇති නොවන පරිදි කටයුතු කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- ඵලදායීතාව වැඩි කිරීම සඳහා කටයුතු කිරීම පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරවන්න.
- ඵලදායීතාව වැඩි කිරීමේ දී කයිසෙන් සංකල්පය උපයෝගී කරගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න. කයිසෙන් සංකල්පයේ පදනම වනුයේ යහපත් ලෙස වැඩි දියුණු කිරීම වෙයි. මේ අනුව ව්‍යාපාරයේ යහපත් ලෙස වැඩි දියුණු කළ හැකි අවස්ථා, ස්ථාන හා ක්‍රියාවලි හඳුනා ගෙන සුළු වශයෙන් නමුත් නොකඩවා සිදු කරන ක්‍රියාවලිය වෙයි.
- මෙහි දී සෑම විට ම අදට වඩා හෙට හොඳට සිදු කිරීමට උත්සාහ කිරීමට පොලඹවයි.
- කයිසෙන් සංකල්පය යටතේ ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ දී දැනට පවතින ඵලදායීතාවට වඩා වැඩි ඵලදායීතාවකට ළඟා වීම, ගුණාත්මකභාවය වැඩි කිරීම, අලෙවිකරණය බෙදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය දියුණු කිරීම, පිරිවැය අඩු කිරීම හා ආරක්ෂාව වැඩි කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

මූලික වදන් (Key Words):

- ඵලදායීතාව - Productivity
- පංච විධ සංකල්පය - Five fold concept
- කයිසෙන් සංකල්පය - KAIZEN concept

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- ඵලදායීතාව පිළිබඳ ව නිපදවා ඇති විඩියෝ, සංයුක්ත තැටි, රූප රාමු
- පංච විධ සංකල්පය පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම සඳහා නිපදවා ඇති පෝස්ටර්, අත්පත්‍රිකා, පොත් පිංච හා විඩියෝ පට

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- එදායීතාව නිර්වචනය කිරීම
- එදායීතාව හැඳූරීමේ දී සලකා බලන විවිධ උපමාන පැහැදිලි කිරීම
- එදායීතාව වැඩි කිරීමේ දී උපයෝගී කරගත හැකි උපක්‍රම පැහැදිලි කිරීම
- පංච විධ සංකල්පයේ කොටස් විස්තර කිරීම
- කයිසන් සංකල්පය හැඳින්වීම

නිපුණතා මට්ටම 7.3 : සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය විග්‍රහ කරයි.

කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව : 14

- ඉගෙනුම් ඵල :
 - තත්ත්ව පාලනය හඳුන්වයි.
 - නිෂ්පාදනවල තත්ත්ව පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
 - මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
 - සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම විස්තර කරයි.
 - ව්‍යාපාර කටයුතුවල දී සමාජ වගකීම් හා සාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව විග්‍රහ කරයි.

පාඩම් සැලසුම සඳහා උපදෙස්:

- ඵලදායීතාව මෙන් ම තත්ත්ව පාලනය ද ව්‍යාපාරයකට අතිශයින් ම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ආහාර ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනවල විශේෂයෙන් ම තත්ත්ව පාලනයේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන්න. ආහාර නිෂ්පාදන මෙන් ම අනෙකුත් නිෂ්පාදනවල ද තත්ත්ව පාලනය හා ආරක්ෂණය තුළින් ඉහළ ගුණාත්මක භාණ්ඩයක් නිෂ්පාදනය කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- තත්ත්ව පාලනය නිසා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව, ඉහළ ගුණාත්මක බව, පාරිභෝගික රුචිකත්වය ඉහළ නැංවීම තරඟකාරිත්වයට මුහුණ දීමේ හැකියාව, ඉහළ පිළිගැනීම වැනි වාසි රැසක් හිමි වන බව අවබෝධ කරවන්න.
- ව්‍යාපාරය තුළ මනා කළමනාකරණය, උපක්‍රම (Good Management Practices / GMP) අනුගමනයෙන් ඉහළ තත්ත්ව පාලනයකට ළඟා විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- GMP යනු තත්ත්ව පාලනයේ ඉතා සරල ක්‍රමවේදයක් වන අතර සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරිකයන්ට මෙය පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකි බව අවබෝධ කරවන්න.
- SLS, ISO, HACCP යනු තත්ත්ව පාලනයේ ඉහළ තත්ත්ව සහතික බව ප්‍රකාශ කරන්න. මෙවැනි තත්ත්ව සහතික ලබා ගැනීම නිසා නිෂ්පාදනවලට ඉහළ පිළිගැනීමක් ලැබෙන බව පෙන්වා දෙන්න.
- GMP තත්ත්ව පාලනයේ දී පහත සඳහන් කරුණු අනුගමනය කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
 1. ආයතනයක සැලැස්ම, උපකරණ නිසි පරිදි නඩත්තුව
 2. ක්‍රියාදාම පාලනය
 3. පවිත්‍රතාව හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම
 4. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
 5. නිෂ්පාදන පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු
 6. නිරන්තර පුහුණුව
 7. පළිබෝධ පාලනය
 8. අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය
 9. නිවැරදි ඇසුරුම් හා ලේබල්කරණය
 10. නිවැරදි ගබඩාකරණය
 11. නිවැරදි ප්‍රවාහනය
- ව්‍යාපාරයක් සිදු කිරීමේ දී සමාජ වගකීම් හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- ව්‍යාපාරයක් සිදු කිරීමේ දී සඳාචාර සම්පන්න වගකීම් සමූහයක් සහිත ව කටයුතු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
- ව්‍යාපාරයක් කිරීමේ දී සමාජ වගකීම් හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිය යුත්තේ සියලු ම ව්‍යාපාරික කටයුතු නීති රීති තුළින් පාලනය කිරීම අපහසු බැවින් යන්න පැහැදිලි කරන්න.
- සමාජ ආචාර ධර්ම ව්‍යාපාරයක අභ්‍යන්තර ආචාර ධර්ම හා බාහිර ආචාර ධර්ම වශයෙන් කොටස්

දෙකක් පවතින බව පෙන්වන්න.

- ව්‍යාපාරයක් කිරීමේ දී ව්‍යාපාරය තුළ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය, නිෂ්පාදනය කළ යුතු පිළිවෙළ ගනුදෙනු කළ යුතු ආකාරය, සේවක අයිතිවාසිකම්, වැටුප්, ඉල්ලීම් හා පාරිභෝගික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම අභ්‍යන්තර ආචාරධර්ම වශයෙන් සලකයි.
- සාධාරණ මිල ප්‍රතිපත්ති, සාධාරණ නිෂ්පාදනය, ගුණාත්මක පාලනය, අලෙවිකරණය, ව්‍යාපාරික නීති අනුගමනය වැනි කරුණු බාහිර ආචාර ධර්ම වශයෙන් සැලකිය හැකි ය.
සමාජ වගකීම් ලෙස සලකනුයේ ව්‍යාපාරය මැනවින් සමාජයට දායාද කළ යුතු හා ලබා දිය යුතු දායාදයන් වෙයි. මෙහි දී පරිසර සංරක්ෂණය, සත්ත්ව හා ශාක ආරක්ෂණය හා රැක ගැනීම, පොදු සම්පත් ආරක්ෂා කිරීම, වැඩි දියුණු කිරීම, මහජන සේවා සැපයීමට, දරුවන්, ආබාධිත පුද්ගලයන්, වැටිහිටියන්, රෝගීන් හා අසරණ පිරිස්, පුජ්‍ය පක්ෂය සඳහා උපකාර කිරීම, පිහිට වීම වැනි කරුණු පෙන්වා දිය හැකි ය.
- ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමේ දී හා පවත්වා ගෙන යාමේ දී ව්‍යවසායකයන් විසින් ව්‍යාපාරික හා සමාජමය ආචාර ධර්මවලට අනුගත ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කළ යුතු ය.

මූලික වදන් (Key Words):

- තත්ත්ව පාලනය - Quality management
- සමාජ වගකීම් - Social responsibilities
- සමාජ ආචාරධර්ම - Social ethics

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- විවිධ ව්‍යාපාරික ආයතන විසින් නිපදවන හා අලෙවිකරණ භාණ්ඩ හා සේවාවලට ලබා දී ඇති තත්ත්ව සහතිකවලට අදාළ තොරතුරු
- SLS, ISO, HACCP හා GMP තත්ත්ව සහතික පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් තොරතුරු මූලාශ්‍ර ලිපි, පුවත්පත් ලිපි, පෝස්ටර්
- ව්‍යාපාරික ආයතන විසින් සිදු කරන ලද සමාජ වගකීම් සඳහා වන විස්තර, තොරතුරු ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ එකතුවක්, ඡායාරූප, වීඩියෝ දර්ශන

ඇගයීම හා තක්සේරුකරණය සඳහා උපදෙස්:

මෙහි දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

- තත්ත්ව පාලනය පැහැදිලි කිරීම
- තත්ත්ව පාලනයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම
- මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම අනුගමනයේ දී පිළිපැදිය යුතු අවශ්‍යතා ඉදිරිපත් කිරීම
- සමාජ වගකීම් සඳහා උදාහරණ සහිත ව පැහැදිලි කිරීම
- ව්‍යාපාරික ආචාර ධර්ම සඳහා නිදසුන් ඉදිරිපත් කරමින් පැහැදිලි කිරීම