

## 5 ශ්‍රේණිය

### පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

#### 01. අපේ යහ පැවැත්ම (Our Good Behaviour)



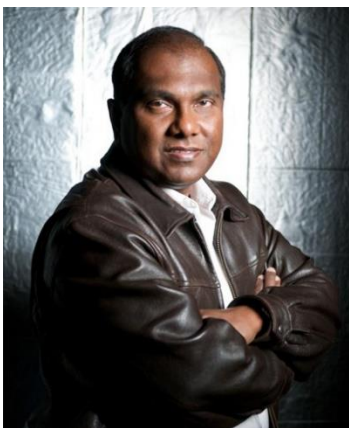
සැකසුම - ශීර්ෂල මහින්ද ප්‍රා.වි.

අපි යහ පුරුදු අපේ ජීවිතයට හුරු කර ගනිමු. අපි කෙනෙකුට යමක් පවසන විට එය පවසන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු වෙමු. එසේ නැති වුව හොත් එය ගැටුමකට පවා හේතු විය හැකිය. එමනිසා අපි ආක්‍රමණශීලී වර්යා වෙනුවට සහනශීලී වර්යා ලක්ෂණ මතුවන ආකාරයට වැඩ කරමු.

සහනශීලී වර්යාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ.

- ❖ ආචාරශීලී වචන හා වර්යා භාවිත කිරීම.
- ❖ පුද්ගලයන්ගේ සිතට පහර දෙන ආකාරයේ වචන භාවිත නොකිරීම.
- ❖ පුද්ගලයන්ට එරෙහි නොවී අදාළ කරුණු සංයමයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.

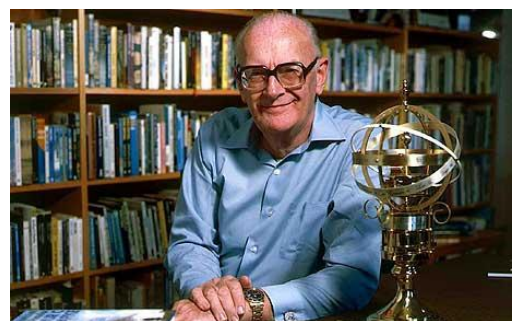
#### ආදර්ශවත් පුද්ගලයින්



ආචාර්ය සරත් ගුණපාල මහතා



මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ මහතා



ආතර් සී ක්ලාක් මහතා

## සරල ජීවිතයකට හුරු වෙමු

සරල බව ජීවිතයකට ආභරණයකි. සංකීර්ණ දේ යොදා ගැනීම නිසා ජීවිතය විනාශ විය හැක.

උදා-

- ඇඳුමේ වර්ණය - ඇසට ප්‍රිය සුදු පාට/ පිරිමි ළමයි නිල් කලිසම
- පැළඳුම්- ටයි පටිය ,පාසල් ලාංඡනය
- සපත්තු - කළු, දුඹුරු , සුදු
- මේස් - සුදු,කළු

## මිනිසුන් අපහසුවට පත්වන අවස්ථා

- ❖ බස් රිය තුළ දී අධික ශබ්දයෙන් යුතුව කැසට් යන්ත්‍ර, රූපවාහිනී යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ❖ බස් රථය තුළ හෝ වෙනත් පිරිසක් මැද හෝ මහා හඬින් දුරකථන ඇමතුමක් හා සම්බන්ධ වීම.
- ❖ බැංකුවක හෝ එවැනි යම් ස්ථානයක පිරිසක් පෝලිමේ සිටියදී තවත් කෙනෙකු පෝලිමේ නොගොස් කටයුතු ඉටු කර ගැනීම.
- ❖ පාරේ ක්‍රීඩා කරමින් සිටීම.
- ❖ වාහන විශාල ප්‍රමාණයක් ගමන් කරන ප්‍රධාන පාරක සුදු ඉරක් (පෙර කහ ඉර) නොමැති තැනකින් පාර පැනීම.
- ❖ මිනිසුන් රැදී සිටින ස්ථානයක අපිරිසිදුව හැසිරීම.

අන් අයගේ මෙවැනි විවිධ හැසිරීම් නිසා තමා අපහසුතාවයකට පත් වන්නා සේ තම ක්‍රියා නිසා අන්අයද අපහසුතාවයට පත්වේ. මේවාට පිළියම් ලෙස තමන්ගේ හැසිරීම් රටා වෙනස් කරගැනීමට අපි අධිෂ්ඨාන කර ගනිමු.

## සිරිත් හා විරිත්

- අප විසින් කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාවන් සිරිත් ලෙසත් අප විසින් අත්හළ යුතු ක්‍රියා විරිත් ලෙසත් හඳුන්වයි.

උදා-

සිරිත්	විරිත්
කෑමට පෙර අත් සේදීම	ශබ්ද නගමින් ( තලු ගසමින් ) ආහාර ගැනීම
වැඩිහිටියන් දුටු විට නැගිටීම	වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කලා කිරීම
වැඩිහිටියන්ට බුලත් දී වැදීම	බොරු කීම

### ශරීරයේ යහ පැවැත්මට හේතුවන කරුණු

#### 1. හොඳින් ජලය පානය කරමු

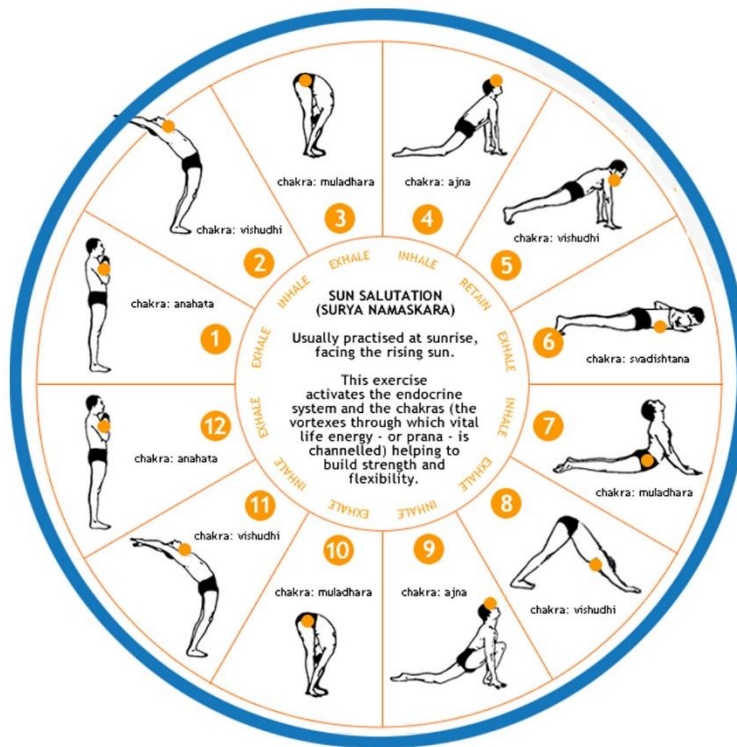
දිනපතා අවශ්‍ය පමණට ජලය නොකිරීම නිසා මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.

- මුත්‍රා වල වර්ණය තද පැහැ වීම.
- මුත්‍රා කිරීම අපහසුව.
- සිරුරේ මලානික ගතිය.
- සම වියළීම.
- තොල් වියළීම.
- උගුර කට වියළීම.

දිනපතා ජලය පානය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- වකුගඩු නිරෝගී වීම
- සම පැහැපත් වීම
- රෝගාබාධ අඩු වීම
- අධික තරබාරුව අඩු වීම.
- ප්‍රාණවත් සිරුරක් ලැබීම.

### සූර්ය නමස්කාරය



- මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික සුවය උදෙසා සූර්ය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම් දිනපතා කිරීම පුරුද්දක් කර ගනිමු.

## සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

- මානසික හා කායික සුවපත් භාවය උදෙසා සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමු.

### පියවර 1 - ශාරීරික ලිහිල් බව

- මම ශරීරය සැහැල්ලු කර ගනිමි.
- මගේ අත් පා සැහැල්ලුයි.
- මගේ හිස සැහැල්ලුයි.
- මගේ පපුව සැහැල්ලුයි.
- මගේ ශරීරයම සැහැල්ලුයි.

### පියවර 2 - මානසික ලිහිල් බව

- මම අවට ශබ්ද වලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙමි.
- මම මගේ මනසද සැහැල්ලු කර ගනිමි.
- ඇතින් ඇසෙන ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි.
- කුරුල්ලන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- සුළඟේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- මා හුස්මගන්නා හඬ මට හොඳින් ඇසෙනවා.
- ඔව් දැන් මගේ හිත සැහැල්ලුයි.

### පියවර 3 - අධිෂ්ඨානය

- මම මෙලෙස අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි.
- මා ලබාගත් සිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට බෙදා දෙන්නෙමි.
- මම මගේ නිවසට ආලෝකයක් වෙමි.
- මම මගේ පාසලට ආලෝකයක් වෙමි.
- මම මුළු රටටම ආලෝකයක් වෙමි.

### පියවර 4 - ප්‍රාර්ථනාව

- මම මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරමි
- මගේ සිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දැනේවා!
- මගේ නිවසේ අයට දැනේවා!
- මගේ පාසලටද දැනේවා!

### පියවර 5 - උදානය

- මම මේ ලෙස උදම් වෙමි.
- මා ලබා ගත් සැනසීම මගේ යහළුවන්ට බෙදා දෙන්න මට පුළුවන්.
- මගේ හිතේ සැනසීම ගෙදර අයට බෙදා දෙන්න මට පුළුවන්.
- හොඳ දරුවෙකු වෙන්න මට පුළුවන්.
- මුළු ලෝකය ම දිනන්න මට පුළුවන්.

## උපදේශාත්මක කාව්‍ය ග්‍රන්ථ

- ❖ සිරිත් මල්දම. - ඇම්.ඇල්. සිල්වා ගුරු මුහන්දිරම් තුමා
- ❖ ලෝ වැඩ සහරාව. - විදාගම මහා මෙත්‍රී හිමි.
- ❖ සුභාශිතය. - අලගියවන්ත මුකවැටිතුමා
- ❖ ලෝකෝපකාරය. - රනස්ගල්ලේ හිමි.