

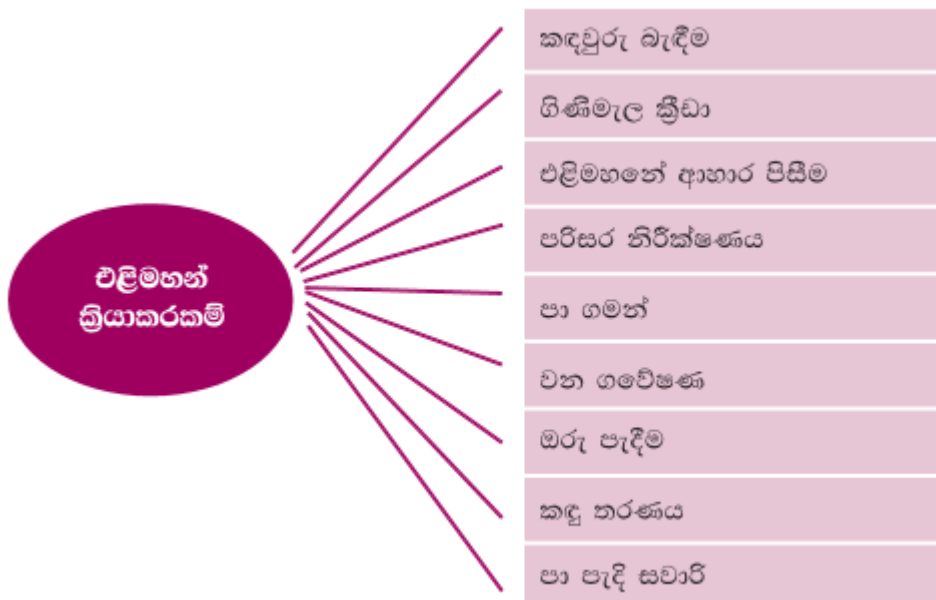
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : එළිමහන් අධ්‍යාපනය
---------------	--------------------------------------	--------------------------

පරිසරය සමග එකතු වෙමින්, ගහකොළට ආදරය කරමින්, ස්වභාව ධර්මය අගයකරමින්, ක්‍රියාකාරීව අධ්‍යාපනයේ යෙදීම එළිමහන් අධ්‍යාපනය වේ. ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම ක්‍රියාකාරී වීම හා රසවින්දනය උදෙසා බොහෝ විට අපි මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු. විවේකය එලඳායී ව ගත කිරීමටත්, සාමූහිකව ජීවත් වීමටත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඉවහල් වේ.

+ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්



+ පා ගමන්

විවිධ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පා ගමන් වර්ග රාශියක් නිර්මාණය වී ඇත. එනම්

- ❖ දේශපාලන අවශ්‍යතා
- ❖ අරමුදල් රැස්කිරීමේ පා ගමන්
- ❖ කැලෑ ගවේෂණ
- ❖ ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පා ගමන් පැවැත්වෙන්නේ ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශවලය.
- ❖ විනෝදය සඳහා වූ පා ගමන් සංවිධානය කරනු ලබන්නේ සිතට සැනසුමක් ලබාගත හැකි ප්‍රදේශවලය. (රබර් වතු, තේ වතු, පොල් වතු, කැලෑ ප්‍රදේශ ආදී ලෙස)
- ❖ විරෝධතා පා ගමන්
- ❖ පෙළපාලි

✚ පා ගමන් සංවිධානයේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- යා යුතු මාර්ගය තීරණය කිරීම ද ආරක්‍ෂාව, විනෝදය, පහසුව සොයා බැලීම.
- අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන හා පුද්ගලයින් විමසා බැලීම.
- දැනුම් දිය යුතු ආයතන හා පුද්ගල වගකීම් විමසා බැලීම.
- වගකීම් පැවරීම

✚ ගවේෂණය සඳහා සැලසුම් කිරීම

- ❖ ගමන පිටත් වීමට අපේක්ෂිත දිනය වේලාව ගමනේ අරමුණ
- ❖ යා යුතු ගමන් මාර්ගය
- ❖ රැගෙන යන උපකරණ
- ❖ අවශ්‍ය මූල්‍ය පහසුකම්
- ❖ අවසර ලබා ගත් පුද්ගලයින්
- ❖ අවසර ලබා ගත යුතු ආයතන
- ❖ අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන
- ❖ දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයින්
- ❖ හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- ❖ අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සැලසුම් කිරීම



❖ මාලිමාව භාවිත කරන ආකාරය

- මාලිමාව දිශාව සොයා ගැනීම සඳහා ඇති උපකරණයකි
- සමතල පෘෂ්ඨයක් මත දී මාලිමා කටුව නිරන්තරයෙන් ම උතුරු දිශාව කරා යොමු වී ඇත
- ඒ අනුව මාර්ග සිතියම ලකුණු කර ගනියි
- ගමනේ යෙදීමේ දී එය භාවිත කර දිශාව සොයා ගනිමින් අවශ්‍ය ස්ථානය කරා ළඟා විය හැකි ය



4.47 රූපය

❖ සිතියම්වලට යොදන සම්මත ලකුණු

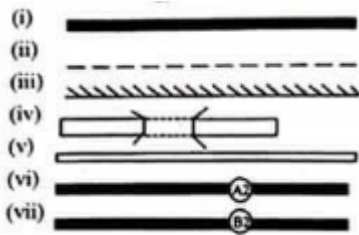
	ප්‍රධාන මාර්ගය (A)		මගීන් ගෙන යන තොටුපළ
	ප්‍රධාන මාර්ගය (B)		දිය මංකඩ
	ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ග		පාලම/බෝක්කුව
	සෙසු මාර්ග		අඩි පාලම
	අඩිපාර		වගුරු බිම්/කඩොලාන
	බිම්ගෙය		වැව/පාලු අනභරිත ලද වැව
	ලඳු කැලෑ/ වනාන්තර		වාරි මාර්ගය (වාරි ඇළ)
			දියවල/ වේල්ල

❖ තරු පන්ති භාවිතා කරන ආකාරයන්

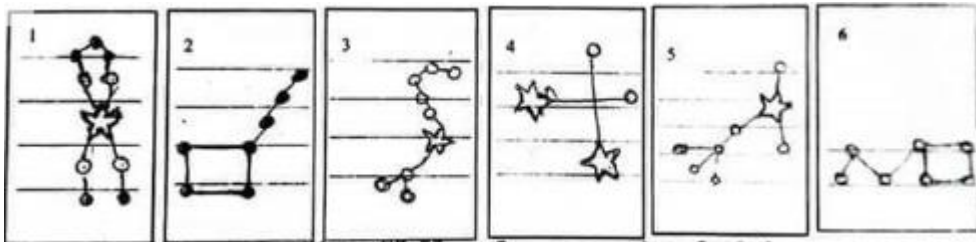
සිංහ Lion මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය	ගෝනුස්සා Scorpio අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් මාසවල දැකිය හැකිය	එඬේරා Bootes මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය
මහබිල්ලා Canis Major පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල දැකිය හැකිය	මරායන් හෙවත් දඩයක්කාරයා Orion මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය	කුඩා වළසා හෙවත් කුඩා තැගුල් තරුව Little Dipper මැයි - ජූනි මාසවල දැකිය හැකිය

✚ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 05ක් ලියන්න.
02. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ලැබෙන වැදගත්කම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
03. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 05ක් ලියන්න.
04. පා ගමන්වල විවිධ ක්‍රම ලියන්න.
05. විවිධ අරමුණු සඳහා පා ගමන් සංවිධානය වේ. එවැනි පා ගමන් 03ක් නම් කරන්න.
06. පහත දැක්වෙන සිතියම් වල යොදන සම්මත ලකුණු ලියා දක්වන්න.



07. පහත සඳහන් තරු රටා හඳුන්වන්න.



08. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේදී අනුගමනය කළයුතු කරුණු මොනවාද?
09. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගෙන යා යුතු දේවල් මොනවාද?
10. ස්වභාව ධර්මයේ වනගත අභියෝග 05ක් ලියන්න.
11. මාර්ග සටහන් ඇඳීමේදී දිශා හඳුනා ගැනීමට භාවිතා කරනු ලබන උපකරණය කුමක්ද?
12. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ඔබ ප්‍රගුණ කල යුතු ක්ෂේත්‍ර කීපයක් නම් කරන්න.
13. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී සිදුවිය හැකි අනතුරු කිහිපයක් නම් කරන්න.
14. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී නායකත්වය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
15. වන ගවේෂණයේදී භාවිතා කරනු ලබන තරු රටා ඇඳ නම් කරන්න.