# අපි හැමදා සතුටින්

නම

පන්තිය

පාසල

ADIC ප්‍රකාශනය

පර්යේෂණ මට්ටමේ අත්පොතකි

# මෙම පොත ගැන.....

දරුවන් අනාගතයේ සිගරට්,අරක්කු, බියර් බොන්නෙක් බවට පත්වීම වැලැක්වීම සඳහා දරුවන්ගේ මනස වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික කරුණු මෙහි ඇතුළත්කර ඇත. මෙම අත්පොත වයස අවුරුදු 7-9 වයසේ දරුවන් සමඟ සහ එම දරුවන්ට ඉගැන්වීම් කටයුතු කරන ගුරුවරුන් සමඟ ක්‍රියාත්මක කර ප්‍රතිඵල ලබාගෙන ඇත.

දිගු කාලීනව දුම්පානය සහ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා දැනටත් දන්නා සෞඛ්‍ය හානිය පමණක් දරවන්ට කියාදීම ඵලදායි නොවන අතර විශේෂයෙන්ම දරුවන්ට සංවේදී කරුණු වන දුම්පානය සහ මද්‍යසාර භාවිතය නිසා කෙටි කලකින්ම සිදුවන වෙනස්කම් ( උදාහරණ ලෙස තොල් කැතවෙනවා, මුහුණ කැතවෙනවා, ගඳගහනවා, මුදල් නාස්තිවෙනවා) යන කරුණු දරුවන්ට කියාදීම වඩා ඵලදායිවේ.

දරුවන් දුම්පානයට, මද්‍යසාර භාවිතයට හසුවීම වැලැක්විමට අවශ්‍ය කරන දැණුම ආකල්ප සහ හැකියාවන් සංවර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික කරුණු හා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සහිත අත් පොතක් ලෙස මෙම පොත භාවිතා කළහැකිය.

ඒ සඳහා යොදාගත හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මෙම අත්පොත තුළින් ඉදිරිපත්කර ඇත. එකම ක්‍රියාකාරකම් දිගින් දිගට කිහිප වරක් කිරීම ළමයින්ගේ මනසට කාවැද්දීමට පිටුවහලක් වේ.

සාකච්ඡා මගින් දරුවන්ට පැහැදිලි කර දෙනවාට වඩා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හරහා කරුණු පැහැදිලි කරදීම තුළින් දරුවන්ගේ සිත්තුල එය ස්ථාපිත කිරීම පහසුවනු ඇත. එමෙන්ම ක්‍රියාකාරකම් අතර කතාන්තරකිම, නිවැරදි පද යාකිරීම, චිත්‍ර ඇදීම,පොස්ටර් නිර්මාණය කිරීම,හිස්තැන් පිරවිම,ප්‍රෙහේළිකා වැනි ළමයින් ප්‍රියකරන ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දී තිබේ.

මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
40/18 උද්‍යානපාර,
කොළඹ 05.

තම දරුවන් අනාගතයේ දී සිගරට්,අරක්කු, බියර් භාවිතයට යොමුවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා ගුරුවරුන්,දෙමව්පියන් වන ඔබ වෙනස් කරගත යුතු සිතුවිලි:-

- සිගරට් අරක්කු බියර් භාවිතයට දරුවන් යොමුවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා තරුණ දරුවන් පමණක් දැණුවත් කළයුතු බව සහ කුඩා දරුවන් සමඟ ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා නොකළ යුතු බවසිතීම- දරුවන් කුඩා කළ සිටම ආසාවෙන් නරඹන කාටූන් හරහා සිගරට් අරක්කු බියර් බොන දර්ශණ ඇතුලත් කර පෙන්වා දරුවන් තුළ ඒවා භාවිතය පිළිබඳව ආශාව ඇති කරවිමට දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් මැදිහත් වෙමින් දරවන් ඉලක්ක කර ප්‍රචාරණ කටයුතු සිදුකරයි. (අවුරුදු 5 ටත් වඩා අඩු වයසේ දරුවා පවා ඔවුන් ඉලක්කකරයි)

- තම නිවසේ සිගරට්,අරක්කු ,බියර් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් නොසිටින නිසා තම දරුවන්ද මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු නොවේ යැයි ස්තිරව සිතීම - ඔබ දරුවා සමඟ අරක්කු බියර් බොන්න දෙන උත්සවයකට සහභාගී වුවත්,සිගරට් අරක්කු බියර් බොන දර්ශණ ඇතුලත් කර පෙන්වන කාටූන් ටෙලි නාට්‍ය චිත්‍රපටි නැරඹුවත්, දරුවා සමඟ අවශ්‍ය දේ ගැනීමට සිගරට් අලෙවි කරන වෙළෙඳ සැලකට ගියත්, මෙවැනි අවස්ථාවන් හරහා සිගරට් අරක්කු බියර් භාවිතය පිළිබඳව දරුවන්ට ආකර්ශනයක් ඇති වී දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීමට බොහෝ දුරට ඉඩකඩ ඇත.

- සිගරට් අරක්කු බියර් භාවිතය පිළිබඳව ගැහැනු දරුවන් දැණුවත් කළයුතු බව නොසිතිම - දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව තොල් දෙකක් ඇති ඕනෑම අයෙකු භාවිතයට යොමුකර ගැනීම ඔවුන්ගේ ඉලක්කය වී ඇත.

- සිගරට් අරක්කු බියර් බොන්න එපා, ඒක නරක වැඩක්, ලෙඩ වෙනවා, පවුල් ගැටුම් ඇති වෙනවා වැනි දේවල් තරුණ වයසේ දරුවන්ට වඩාත්ම ඵලදායි නොවන කරුණු කියා දරුවන්ට ප්‍රකාශ කළ පමණින් දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගොදුරු නොවේ යැයි සිතීම - සිගරට් අරක්කු බියර් භාවිතය නිසා කෙටි කලකින් සිදුවන වෙනස් කම් දරුවන්ට කියාදීම

  (උදා:- තොල් කැතවෙනවා,මුහුණ කැතවෙනවා,යන වෙනස්කම් දරුවන්ට සංවේදී ව දැනෙන කරුණු නිසා එවැනි කරුණු දරුවන්ට කියාදීම වඩාත්ම ඵලදායිවේ )

# මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය උදෙසා නොකළයුතු ප්‍රතිඵලදායක බවින් අවම වූ ප්‍රවේශයන් හඳුනා ගනිමු

දුම්වැටි මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යවලට ළමුන් යොමුවීම අවමවීමට නම් ඒවා පිළිබඳව ළමුන් තුළ ආකර්ෂණයක්, ධනාත්මක හැඟීමක් ඇතිවීම අවම විය යුතුය.

එම නිසා අප ගන්නා ප්‍රවේශයන් තුළින් එම අරමුණ ඉටු නොවේ නම් එම ප්‍රවේශයන් ප්‍රතිඵලදායක නොවන ප්‍රවේශයන් ලෙස සැලකිය හැකිය

## ප්‍රතිඵලදායක බවින් අවම වූ ප්‍රවේශයන්

- චිත්‍ර තරඟ/ චිත්‍ර ප්‍රදර්ශන
- කථික තරඟ හා විවාද තරඟ
- වීදි නාට්‍ය හෝ නාට්‍ය රඟදැක්වීම
- පාගමන්
- රචනා තරඟ
- මත්රකුසා පරදවමු, මත්ද්‍රව්‍යවලින් අපේ රට බේරා ගනිමු, මතින් තොර රටක් හදමු මෙවැනි වැකි සහිත පාඨයන් ප්‍රදර්ශනය කර තැබීම හෝ මෙවැනි වැකි ඇතුලත් කර ළමුන් හරහා පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීම.
- දුම්බීම තහනම්,දුම්බොන්න එපා,අරක්කු බොන්න එපා යනුවෙන් වැකි ලියා සිගරට් එකක් ඇඳ හෝ අරක්කු බෝතලයක් ඇඳ එම පින්තූර කැපෙන ලෙස කතිරයක් ඇඳ බෝඩ් නිර්මාණය කර ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

# සැළකිලිමත් වියයුතු කරුණු

ශබ්දනගා කියවමු ක්‍රියාකාරකමේ සඳහන් කර ඇති වාක්‍ය සහ අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් සියල්ලම ළමයින් සමඟ අත්හදා බලා ගොඩනඟා ඇති ඒවා නිසා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේදී මෙහි සඳහන් කර ඇති වාක්‍ය කිසිසේත් ම වෙනස් කිරීමක් නොකළ යුතුය.

දැන් අපි පුංචි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ශබ්දනගා කියවීමේ ක්‍රියාකාරකම කිරීමට උත්සාහක් ගනිමු. දරුවන් සමග මෙම ක්‍රියාකාරකම කරගෙනයාමේ දී සිගරට් බොන තමන් ආදරේ කරන සමීපතම පුද්ගලයන් ගැන ඔවුන්ට ක්ෂණිකව මතකයට නැගෙයි.

උදාහරණයක් ලෙස තමන්ගේ තාත්තා, සීයා ,මාමා, අසල්වැසියා..... එවිට ඔවුන් එය ප්‍රකාශ කිරීමට පටන්ගනී. එයට සවන් දෙමින් එයට පිළිතුරු දෙමින් ඒ ඔස්සේ අපි දිගින් දිගට යාමෙන් වැළකිය යුතුයි. ඒ මොහොතේ දරුවන්ගේ එම ප්‍රකාශයන් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් ද නොකළ යුතුය. අපි දෙන ක්‍රියාකාරකමේ දරුවන් රඳවාගෙන ඉදිරියට කරගෙන යාම සඳහා අපේ හැකියාව දියුණු කරගත යුතුය. අදහස් දැක්විමට දරුවන් පසු බැසිමක් සිදුවීමට හැකි නිසා ළමයින්ගේ එම ඉදිරිපත් කිරීම ගණන් නොගන්නා බවක් ළමයාට තේරුම් නොයා යුතුය.

ශබ්ද නගා කියවීමේ ක්‍රියාකාරකම කිරීමෙන් පසු "පිටපත්කරමු " යන ක්‍රියාකාරකම පැවරුමක් ලෙස ලබාදීමෙන් දරුවාගේ නව දැනුම තව දුරටත් මතකයේ රැදවීම අපට පහසුවක් වනු ඇත.
එකම දිනයේ වුවත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් දෙකම පහසුවෙන් කළ හැකිවේ. පැවරුමක් ලෙස දරුවන් හරහා කරන නිර්මාණයන් දරුවන්ගේ නිවෙස්වලට ගෙනයාමට අවස්ථව සලසා දීමෙන් ඔවුන්ගේ නිවසේ අයද මේ හරහා දැනුවත්විමක් සිදුකළ හැකිවේ.

පසු දිනයන් වලදී එම ක්‍රියාකාරකම් ගැන දරුවන් ගෙන් පසුවිපරම් සිදුකර බැලීමක්ද සිදුකළ හැකිය. පසු විපරම් කිරීමෙන් දරුවන් ලබාගත් දැනුම තව තවත් මතකයේ රැදවීම මෙන්ම දරුවන් සිටින තැන සිට තව ඉදිරියට ගෙනයාමට පහසුවක් වනුඇත.

ශබ්ද නගා කියවීමෙන් හා
පිටපත් කිරීමෙන් ළමයාට
ලබාදුන් පණිවිඩ තව තවත්
මතකයේ රැදවීම සඳහා
නිර්මානයක් හදමු ,පෝස්ටරයක් අඳිමු ,
දැන්වීමක් අඳිමු යන ක්‍රියාකාරකම්
කිරීම ඉතා වැදගත්වේ

යා කරන්න, සොයා රවුම් කරන්න
කතාන්තර, ප්‍රෙහේලිකා සහ ක්‍රියාකාරකම්
විවිධ ආකාරයෙන් දරුවන්ට
ලබාදීම තුළින් සතුටින් දරුවාගේ
ආකල්ප වෙනසක් කිරීමට පහසුවනු ඇත.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේදී අපෙන් විමසීමට යමක් ඇත්නම්
අප ආයතනයට ඇමතුමක් ලබාදෙන්න 0112584416

# ප්‍රාථමික පාසල් දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

# ශබ්ද නගා කියවමු

- සිගරට් බොන අය ළඟ සිගරට් ගඳයි
- සිගරට් බොන අය එන්න එන්නම කැතවෙනවා
- සිගරට් බොනකොට පළාතම ගඳ ගහනවා
- සිගරට් බොන අයට සල්ලි නැතිවෙනවා
- සිගරට් බොන අය කැතවෙනවා
- සිගරට් බොන අයගෙ තොල් කළුවෙනවා
- සිගරට් බොන අයගෙ ඇස් බොරපාට වෙනවා
- මම තාත්තාට ආදරේ නිසා තාත්තා සිගරට් බොනවට මම කැමති නෑ.

# ශබ්ද නගා කියවමු

- අරක්කු බොන අයගෙ මූණ ඉදිමෙනවා
- අරක්කු බොන අය කැතවෙනවා
- අරක්කු බොන අය ඒන්න ඒන්නම කැතවෙනවා
- අරක්කු බොන අය ළඟ අරක්කු ගඳයි
- අරක්කු බොන කොට සතුට නැතිවෙනවා
- අරක්කු බොන අයට සල්ලි නැතිවෙනවා
- මම තාත්තාට ආදරේ නිසා තාත්තා අරක්කු බොනවට මම කැමති නැ

# පිටපත් කරමු

සිගරට් බොන අය කැතවෙනවා

සිගරට් බොනකොට පළාතම ගඳයි

සිගරට් බොන අයට සල්ලි නැතිවෙනවා

# පිටපත් කරමු

අරක්කු බොනකොට සතුට නැතිවෙනවා

අරක්කු බොන අය කැතවෙනවා

අරක්කු බොන අයට සල්ලි නැතිවෙනවා

# ශබ්ද නගා ගායනා කරමු

ගඳයි ගඳයි
ගඳම ගඳයි
අරක්කු බිව්වම
ගඳම ගඳයි

සිගරට් බිව්වම
තොල් කැත වෙනවා
ඇත්තම ඇත්තයි
තොල් කැතවෙනවා

අරක්කු බිව්වත් සිගරට් බිව්වත්
තොල් කැත වෙනවා තොල් කැතවෙනවා
පුංචි අපිත් දැන් දන්නවා දන්නවා
තොල් කැතවෙනවා තොල් කැතවෙනවා

සිගරට් බොන මාමලා
අපේ ළඟට ආවොතින්
නහය වසා.... ගනිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු
අපි බේරී.... ඉඳිමු

ගඳයි ගඳයි
හැමතැනම ගඳයි
සිගරට් බිව්වම
ගඳම ගඳයි

මාමලා දෙන්නෙක් සතුටින් උත්සවයකට ගියා. ඒ උත්සවය තිබුණු ගෙදර මාමා අනෙක් අයට ආදරේ නැති නිසා අරක්කු බොන්න දුන්නා. එක මාමා කෙනෙක් සතුටින් ඉන්න කියල හිතාගෙන අමාරුවෙන් අරක්කු බිව්වා. අරක්කු බිව්ව මාමා දැන් ඉන්නෙ අමාරුවෙන්.

අරක්කු බොන්නෙ නැතිව සතුටින් ඉන්න මාමගෙයි. අරක්කු බීලා අමාරුවෙන්, මුණ කැතවෙලා ඉන්න මාමගෙයි මුහුණු අඳින්න.

# ශබ්ද නගා කියවමු

- සිගරට් බොන්නෙ නැති මගේ තාත්තා ළඟ සුවඳයි
- මගේ තාත්තා සිගරට් බොන්නෙ නැත්තේ අපිට ගොඩක් ආදරේ නිසයි
- මගේ තාත්තා සිගරට් බොන්නෙ නැති නිසා තාත්තා ළඟ අපට ඉන්න අමාරු නෑ
- මගේ තාත්තා සිගරට් බොන්නෙ නැති නිසා තාත්තා ඉක්මනට වයසට යන්නෙ නෑ
- මගේ තාත්තා සිගරට් බොන්නෙ නැති නිසා මගේ තාත්තා සිගරට්වලට රැවටිලා නෑ.

# ශබ්ද නගා කියවමු

- අපේ පවුලේ කවුරුහරි අරක්කු බොනවට අපි කැමති නෑ
- අපේ තාත්තා,අපේ මාමලා අපිට ආදරේ නම් අරක්කු බොන්නෙ නෑ
- අරක්කු බොනකොට තාත්තලා අපෙන් වෙන්වෙනවා ඒකට අපි කැමති නෑ
- අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නෙ නැති නිසා තාත්තා ඉක්මනට වයසට යන්නෙ නෑ
- අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නෙ නැති නිසා තාත්තා අරක්කුවලට රැවටිලා නෑ.
- අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නෙ නැති නිසා උත්සවයකට ගියාම තාත්තා අපෙන් වෙන්වෙලා යන්නෙ නෑ

# ශබ්ද නගා කියවමු

**මෙම දෙබස් කාණ්ඩ යහළුවන් සමඟ එකතු වී පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ කියවමු.**

මාමා කෙනෙක් කඩේට ඇවිත් සිගරට් එකක් ඉල්ලුවා.
මම ළමයින්ටයි මිනිස්සුන්ටයි ආදරෙ නිසා සිගරට් විකුණන්නෙ නෑ කියලා මුදලාලි මාමා සිගරට් ඉල්ලන්න ආව මාමාට කිව්වා.

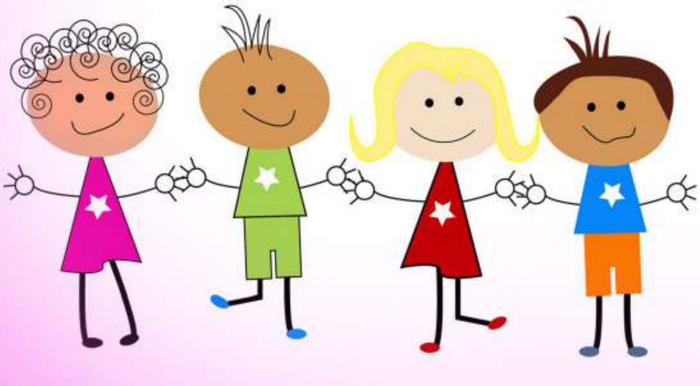
දැන් දෙන්නම සතුටින්

සතුටින් සිටින මුදලාලි මාමාගෙයි අනෙක් මාමාගෙයි මූණු අඳින්න

# සිගරට් බොන අයට වෙන දේ

## ගැළපෙන ආකාරයට යා කරන්න

| | |
|---|---|
| මූණ | කැතවෙනවා |
| සතුට | ගඳගහනවා |
| හම | රැලිවැටෙනවා |
| ඇස් | ආදරේ නැතිවෙනවා |
| ළග | බොරපාට වෙනවා |
| කවුරුත් | නැතිවෙනවා |



# පෝස්ටරයක් අඳිමු

## "සිගරට් බොන අයගෙ තොල් කැතවෙනවා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න
ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න.

# නිර්මාණයක් හදමු

*"සිගරට් බොන අයගෙ ඇස් බොරපාට වෙනවා"*

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න
ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න

# හිස්තැන් පුරවා පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ කතාව ශබ්ද නගා කියවමු.

[ගඳයි , අමාරුවෙන්, කැත, ඇද, හකුලගන, වමනෙ, සතුට]
1 2 3 4 5 6 7

දවසක් මම උත්සවයකට ගියා. එතන මාමලා කට්ටියක් අරක්කු බොනවා. ඒ පළාතම ........................................ මම ඒ මාමලාගේ මූහුණ දිහා බැලුවා. එතකොට මම දැක්කා ඒ මාමලා ...............................අරක්කු බොන විදිහ. මුණ........................වෙලා කට................. වෙලා. නහය ............................... සමහර මාමලා ..............................දානවා. මම නම් කවදාවත් අරක්කු බීලා ............................. නැති කරගන්නෙ නැහැ කියලා මට හිතුණා.

ඇයි ? මේ මාමලා අමාරුවෙන් අරක්කු බොන්නේ

# නිර්මාණයක් හදමු

"සිගරට් බොන අය ළග සිගරට් ගඳ ගහනවා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න
ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න

# ශබ්ද නගා කියවමු

**මෙම දෙබස් කාණ්ඩ යහළුවන් සමඟ එකතු වී පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ කියවමු.**

# දැන්වීමක් අඳිමු

## "අරක්කු බොන අයගෙ සතුට නැති වෙනවා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියමු
දැන් ලස්සනට පාටකරමු. නිවසේ හැමෝටම පේනතැනක එල්ලමු.

# දැන්වීමක් අඳිමු

"අපේ ගෙදර සිගරට් බීලා අරක්කු බීලා කැත කරන්න එපා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියමු
දැන් ලස්සනට පාටකරමු. නිවසේ හැමෝටම පේනතැනක එල්ලමු.

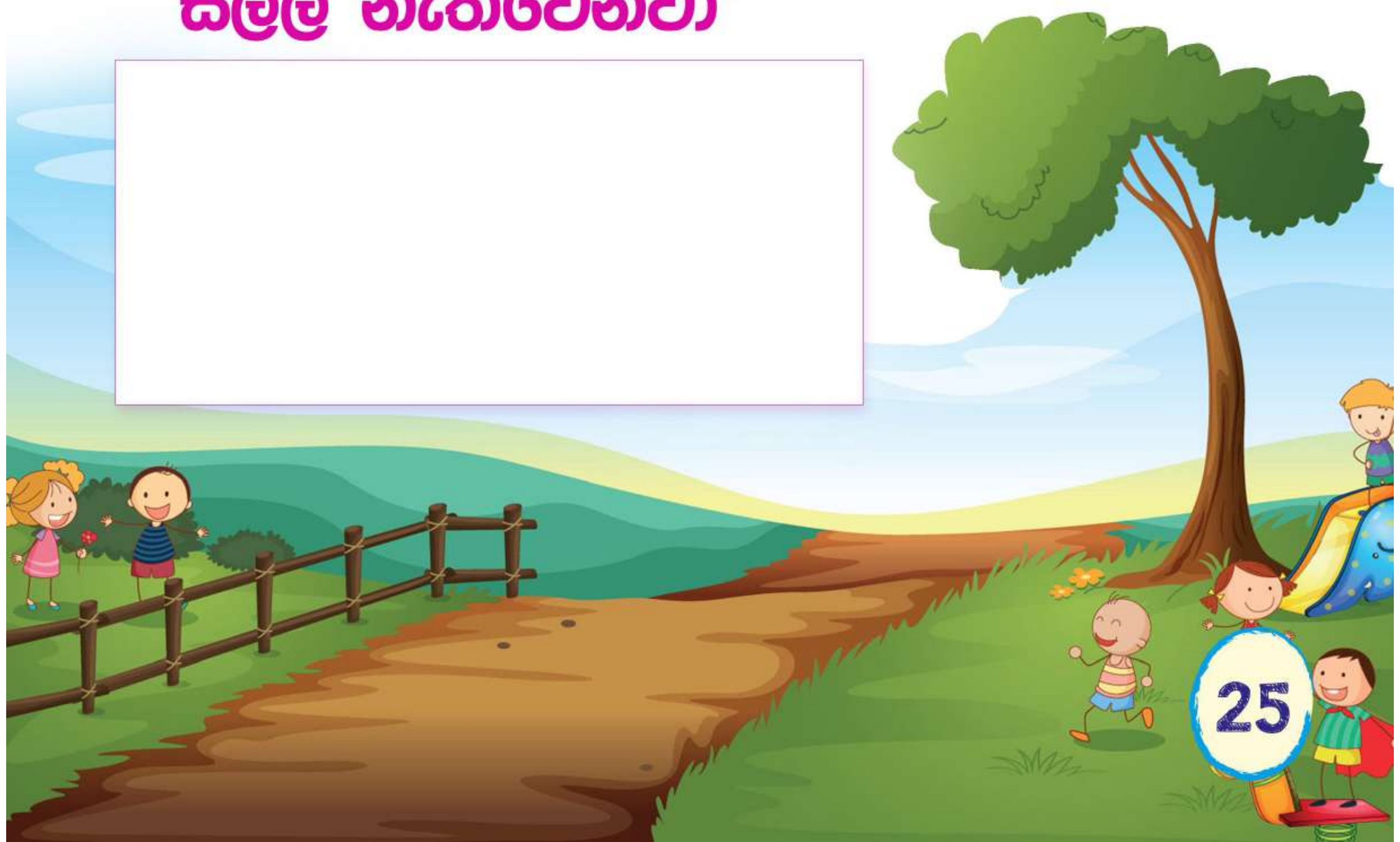
# යා කරමු

## සිගරට් එකක මිල රු 50.00 නම්

| | |
|---|---|
| සිගරට් එකක් බිව්වොත් | 100 |
| සිගරට් දෙකක් බිව්වොත් | 200 |
| සිගරට් තුනක් බිව්වොත් | 250 |
| සිගරට් හතරක් බිව්වොත් | 300 |
| සිගරට් පහක් බිව්වොත් | 150 |
| සිගරට් හයක් බිව්වොත් | 350 |
| සිගරට් හතක් බිව්වොත් | 50 |

පහළ ඇති කොටුවේ මේ වාක්‍ය ලියමු

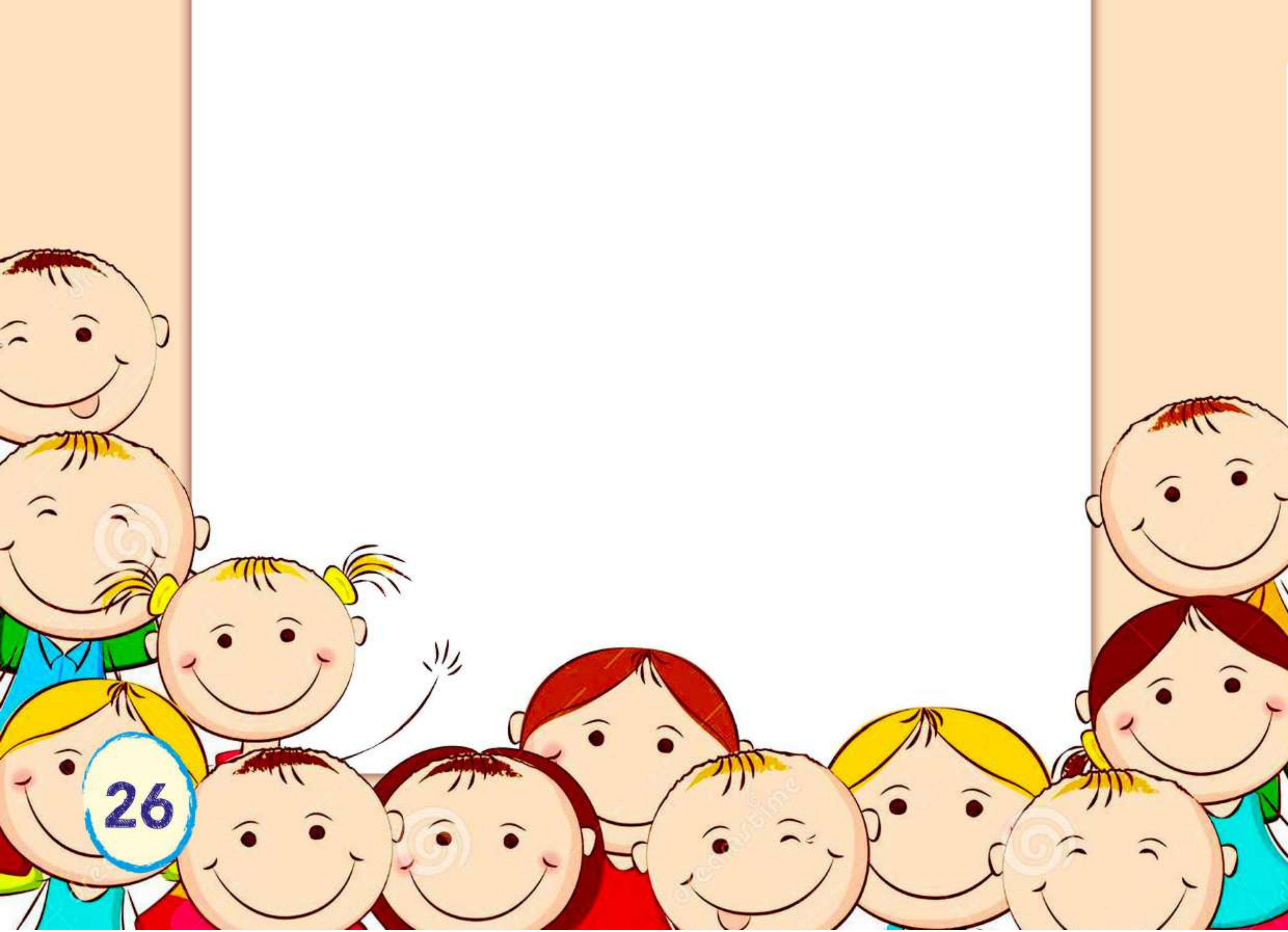
**“සිගරට් බොන අයට**
**සල්ලි නැතිවෙනවා”**



# පෝස්ටරයක් අඳිමු

"ඇයි මාමේ අමාරුවෙන් අරක්කු බොන්නේ "

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට ලස්සනට ලියමු.
දැන් ලස්සනට පාටකරමු.
නිවසේ හැමෝටම පේනතැනක එල්ලමු.



පුංචි අපි ආසාවෙන් බලන
කාටූන් ටෙලිනාට්‍ය චිත්‍රපටි
තුළින් සිගරට්, අරක්කු, බියර්
බොනවා පෙන්වන්නේ
ළමයින් රවටන්නයි

සිගරට් බොනවා පෙන්නන කාටුන් ඔයාලා දැකලා තියෙනවා නම් ඒ කාටුන්වල නම් ලියන්න.

කාටුන් වල සිගරට් බොනවා පෙන්නන්නෙ ඇයි ?

කාටුන් වල අරක්කු බොනවා පෙන්නන්නෙ ඇයි ?

# පෝස්ටරයක් අඳිමු

"අරක්කු බීමට හසුවීම මෝඩ වැඩක් "

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න දැන් ලස්සනට පාටකරන්න. බිත්තියේ එල්ලමු.

# පෝස්ටරයක් අඳිමු

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න

"සිගරට් බීමට හසුවීම මෝඩ වැඩක්"

දැන් ලස්සනට පාටකරන්න. බිත්තියේ එල්ලමු

# නිර්මාණයක් කරමු

"මම කවදාවත් සිගරට්වලට රැවටෙන්නෙ නෑ
හැමදාම සතුටින් ඉන්නවා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න.

# නිර්මාණයක් කරමු

"මම කවදාවත් අරක්කුවලට රැවටෙන්නෙ නෑ
හැමදාම සතුටින් ඉන්නවා"

මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න.

# පෝස්ටරයක් අඳිමු

"අපේ තාත්තා අරක්කු බොන්නෙ නැති නිසා
තාත්තා ළඟ මට ඉන්න අමාරු නෑ"

**මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න**

# ශබ්ද නගා කියවමු

**මෙම දෙබස් කාණ්ඩ යහළුවන් සමග එකතු වී පන්තිය ඉදිරියට පැමිණ කියවමු.**

# පෝස්ටරයක් අඳිමු

"අපේ තාත්තා සිගරට් බොන්නෙ නැති නිසා
තාත්තා ළඟ මට ඉන්න අමාරු නෑ"

**මේ වාක්‍ය අකුරු ලොකුවට කොටුව ඇතුලේ ලස්සනට ලියන්න
ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාන්න**

## සිගරට් බොන මාමලාට වෙන දේවල් සොයා රවුම් කරමු.

ලස්සන වෙනවා

මුදල් ඉතිරිවෙනවා

සතුට වැඩිවෙනවා

කැතවෙනවා

ලෙඩවෙනවා

ගඳයි

සතුට නැතිවෙනවා

වයසට වඩා වයස පේනවා

සල්ලි නැතිවෙනවා

දත් කහපාටයි

සුවඳයි

දත් සුදුපාටවෙනවා

ඇස් ලස්සන වෙනවා

ඇස් බොරපාටයි

හම රැළිවැටෙනවා

හම ලස්සනවෙනවා

සිගරට් බොන මාමා කෙනෙක් දුටුවිට ඔයාලට කළහැකි ආසම දේ සොයා රවුම් කරන්න.

ගඳයි කියලා නහය වහගන්නවා

මාමා සිගරට්වලට රැවටුනා නේද කියලා අහනවා

සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා කියලා කියනවා

සිගරට් බිව්වම තොල් කැතවෙනවා කියලා කොළකෑල්ලක ලියලා ඒ මාමට දෙනවා

සිගරට් බොන කොට මෝඩ පාටයි කියලා කියනවා

අපරාදෙ සල්ලි කියලා කියනවා

# අරක්කු බොන මාමලාට වෙන දේවල් සොයා රවුම් කරමු

මූණ ඉදිමෙනවා

ගඳයි

සතුට වැඩිවෙනවා

මූණ කැතවෙනවා

ලෙඩවෙනවා

වයසට වඩා වයස පේනවා

සතුට නැතිවෙනවා

ඉන්නෙ අමාරුවෙන්

අරක්කු බොනකොට මූණ ලස්සනයි

සල්ලි නැතිවෙනවා

ඇස් බොරපාටයි

අරක්කු බොනකොට කට ඇදවෙනවා

අරක්කු බොනකොට නහය හැකිළෙනවා

# සොයමු ලියමු

**පහත දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් වලින් සතුට අඩුවන ක්‍රියාකාරකම් සොයා ලියමු.**

තේ බොනවා, විනෝදගමනක් යනවා, රණ්ඩුවෙනවා,
තෑග්ගක් ලැබෙනවා, සිගරට් බොනවා, පින්තූර ගන්නවා,
අරක්කු බොනවා, රසකැවිලි කනවා, යහළුවෙක් ගෙදරට එනවා,
තාත්තට අසනීප වෙනවා, ලිස්සලා වැටෙනවා.

# පෝස්ටරයක් අඳිමු

ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාමු.

## පහළට

1. සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගැනීමට නම් මේවා අහාරයට එක්කර ගත යුතුය

4. පුංචි අපිට අරක්කු ,බියර් සිගරට් වලට ආස හිතෙන විදිහේ කාටුන් , ටෙලිනාට්‍ය ,චිත්‍රපටි පෙන්වන්නේ මේ හරහාය.

6. අරක්කු, බියර් ,සිගරට් බොන අයගේ නැතිවෙන දෙයකි

## හරහට

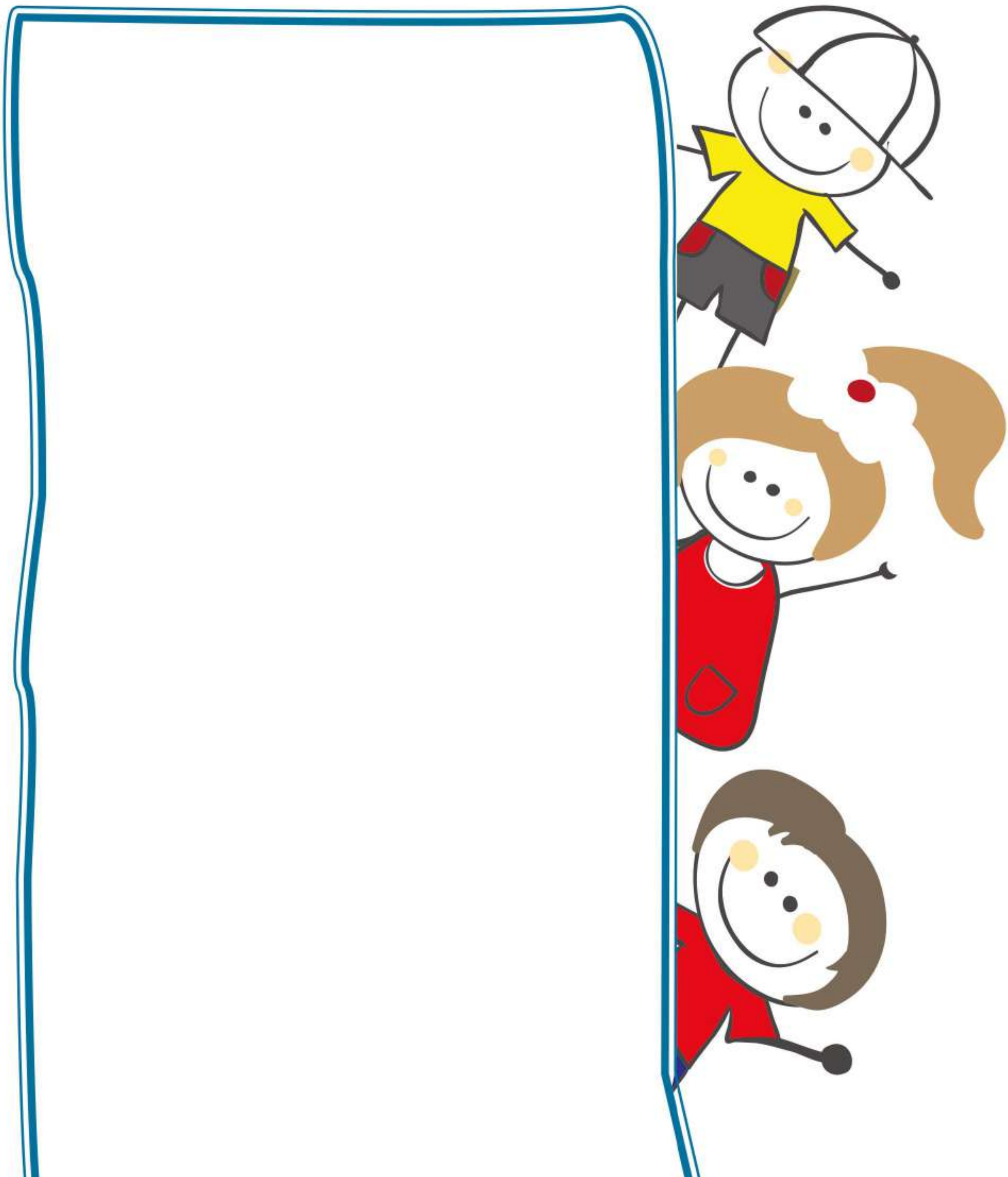
2. රසවත් කෑම වර්ගයකි

3. සිගරට් බොන අයගේ තොල්වල පාට

5. අරක්කු ,බියර් ,සිගරට් බොන අයට තිබෙනවාට වඩා වැඩි ලෙස පෙනේ

7. සිගරට් බොන අය ළඟ ඉන්න අයට මේනිසා අපහසුවක් දැනේ

අපි නිවාඩුවට විනෝද ගමනක් ගියා, රස රස
කෑම කෑවා, ලස්සන ලස්සන තැන් බැලුවා,
සිංදු කිව්වා, විනෝද වුනා,
අපේ පවුලේ අයගෙ සතුටු මුහුණු අඳිමු;



## පෝස්ටරයක් අඳිමු

**ලස්සනට පාටකරලා දැන්වීම් පුවරුවේ දාමු.**

ISBN 978-955-605-031-8

ADIC Sri Lanka
No: 40/18, Park Road, Colombo 05, Sri Lanka.
Tel: +94 112 584416, +94 112 592515 Fax: +94 112 508484
E-mail: info@adicsrilanka.org, adicc@slt.lk
Web Site: http://www.adicsrilanka.org