

ළමුන් සමග සිදු කළ හැකි

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්



ක්

ළමා සමාජ ආශ්‍රිත මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ
වැඩසටහන් සඳහා මග පෙන්වීමකි

ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

ළමුන් සමඟ සිදු කළ හැකි මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් 10 ක්

ළමා සමාජ ආශ්‍රිත මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩසටහන් සඳහා මග පෙන්වීමක්



මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

මෙම අත්පොත ගැන

මද්‍යසාර, දුම්කොළ සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ප්‍රතිඵලදායක ප්‍රවේශයක් ලෙස නව පිරිස් මද්‍යසාර භාවිතයට, දුම්බීමට හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට අලුතෙන් පුරුදු වීම අවම කිරීම හඳුනාගෙන ඇත.

තවද දුම්කොළ මද්‍යසාර සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සමාගම්වල ප්‍රධාන ඉලක්කයක් ලෙස දරුවන් යොදා ගන්නා බව එම සමාගම්වල අභ්‍යන්තර ලියකියවිලිවලින් ම ඔප්පු වී ඇත. එක්තරා දුම්කොළ සමාගමක රහස් වාර්තාවකට අනුව ඔවුන් පවසා ඇත්තේ “අප දරුවන්ට සිගරට් නොවිකිණිය යුතුයි. නමුත් සිගරට් බීම වැඩිහිටි බවේ සංකේතයක් ලෙස එය දරුවන්ට පෙන්වා දිය යුතු බවයි.”

එබැවින් මත්ද්‍රව්‍යවලට පෙළඹීම අවම කිරීමට නම් මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් කුඩා කල සිටම නිවැරදි දැනුම, අවබෝධය, ආකල්ප සහ කුසලතා සකස් විය යුතුය. එමෙන්ම මද්‍යසාර, දුම්කොළ සහ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සමාගම් විසින් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ගොඩනංවන ආකර්ෂණීය ප්‍රතිරූපයට ඔරොත්තු දිය හැකි දරුවන් සංවර්ධනය වීමද සිදු විය යුතුය.

මෙම සියළු සාධක සලකා බලමින් අප විසින් නිර්මාණය කර ඇති මෙම මගපෙන්වීමේ පොත තුළ ඇතුළත් කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් ඉහතින් සඳහන් කර ඇති වෙනස්කම් ළමුන් තුළ ඇති කිරීමට උදව් කරනු ඇත.

ඔබට මෙහි ඇති ක්‍රියාකාරකම් ළමුන් සමග දිගින් දිගටම සිදු කළ හැකියි. එකම ක්‍රියාකාරකම වුවද හිතර හිතර වෙනස් ආකාරයට සිදු කිරීම මගින් එම ක්‍රියාකාරකමට අදාළ සංකල්ප දරුවන් තුළ හොඳින් වර්ධනය වනු ඇත.

ඔබ විසින් සිදු කරන නව නිර්මාණ අප සමග ද බෙදාගන්න. එය මෙවැනි තවත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීමට අපට පිටිවහලක් වනු ඇත.

ස්තූතියි.

මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
40/18, උද්‍යාන පාර,
කොළඹ 5

0112 584416
www.adicsrilanka.org
2022

ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙම කොටස හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.

ප්‍රමුඛ සමග ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් මෙහිදී සාකච්ඡා කරයි. විශේෂයෙන්ම අප විසින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් මගින් කිසිවිටක දැරුවන් තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගැන රසවත් හැඟීමක් ඇති නොවීමට අප වග බලා ගත යුතුයි. නිවැරදි අවබෝධයකින් තොරව සිදු කරන සමහර ක්‍රියාකාරකම් හිසා මෙවැනි දෑ සිදු වීමට ඉඩ ඇති බව අප දන්නා කරුණකි.

ප්‍රමුඛ සඳහා සිදු කරන මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී නොකළ යුතු දෑ

මද්‍යසාර බෝතල්, සිගරට්, මද්‍යසාර භාවිතයට ගන්නා විදුරු, භාවිතා කරන ස්ථාන, වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග පෙන්වීම හෝ චිත්‍රයට ඇඳීම, රූප ඇලවීම නොකළ යුතුයි. විමෙන්ම දැරුවන්ව විවැනි දෑ චිත්‍රයට නැඟීමට හෝ එම ද්‍රව්‍යවල රූප ඇලවීමට යොමු නොකිරීමට වගබලාගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 1

ළමුන්ට තේරෙන විදිහට හානිය කියලා දෙමු



දුම්කොළ, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය සමාගම් විසින් විවිධ ප්‍රචාරණ උපක්‍රම හරහා ළමුන් තුළ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ආකර්ෂණීය චිත්‍රයක් ගොඩ නගයි. එමගින් දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට පෙළඹීමට අවශ්‍ය වාතාවරණය නිර්මාණය කරයි. එබැවින් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ සැබෑ තත්වය දරුවන්ට දැනෙන ආකාරයෙන් අවබෝධ කිරීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම හරහා බලාපොරොත්තු වේ.

දරුවන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුවෙන හානි පිළිබඳ දැනටමත් දැනුවත්ව සිටිනවා විය හැකිය. නමුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවෙන හානි අතරින් ඔවුන් දැනුවත් ලෙඩ වීම, මරණය වැනි සාමාන්‍ය දෑ පමණක් නම් එම දැනුම ඔවුන්ගේ මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් විකර්ෂණයක් ඇති කිරීමට සමත් නොවනු ඇත. එබැවින් මෙම කොටසෙන් ළමුන් තුළ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විකර්ෂණයක් ඇති කිරීමට සමත් දුම්බීම, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා ඇතිවෙන කෙටි කාලීන හානි පිළිබඳ දැනුවත් වීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කර ඇත.

ක්‍රමවේදය

ළමුන් දන්නා දුම්බීම සිදුකරන අරක්කු බොන, බියර් බොන හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන අය මතක් කර ගැනීමට පවසන්න.

ඔවුන්ගේ මුහුණ චිත්‍රයට නැගීමට උපදෙස් දෙන්න. එහිදී විශේෂයෙන්ම තොල්, මුහුණ, ඇස්, පෙනුම, ගඳ වැනි දෑ සිතියට ගෙන චිත්‍රය ඇඳින ලෙස මතක් කරන්න.

චිත්‍ර ඇඳීමට අපහසු අය සිටී නම් සංකේත ලෙස ඇඳීමට උනන්දු කරන්න.

චිත්‍ර ඇඳීම අවසන් වූ පසු තමන්ගේ චිත්‍රය විස්තර කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සියළු දෙනාගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් වූ පසු ඔබ සාරාංශයක් ලෙස දුම්බීම තොල් කරන කරන බවත්, සිගරට්, අරක්කු, බියර් බීම වයසට වඩා වයසක පෙනුමක් ලබා දෙන බවත්, තමා ළඟින් දුගඳක් වහනය වන බවත්..... කියා දෙන්න.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දෑ

හොඳම චිත්‍ර කිහිපයක් තෝරාගන්න. අනිත් අයට ඒවා පෙන්වන්න.

ඉදිරිය

මෙම ක්‍රියාකාරකම වෙනස් වෙනස් ක්‍රම උපයෝගී කරගනිමින් හැවත හැවත සිදු කරන්න. එවිට ළමුන් තුළ විය හොඳින් ධාරණය වේ. වෙනස් ක්‍රම කිහිපයක්

- දෙබස් ලෙස නිර්මාණය කිරීම (සතුන්, කාටූන්, ජනප්‍රිය චරිත)
- කවි, ගීත ලෙස
- පෝස්ටර් නිර්මාණය
- සමාජ මාධ්‍ය සඳහා පෝස්ට් නිර්මාණය
- වීඩියෝ නිර්මාණය

ක්‍රියාකාරකමේ ප්‍රගතිය මැනීම

ක්‍රියාකාරකම කළ ළමුන් ගණන

සකස් කළ නිර්මාණ

අන් අයගේ ප්‍රතිචාර



ක්‍රියාකාරකම 2

පෝස්ටර්, අත්පත්‍රිකා නිර්මාණය සහ ප්‍රදර්ශනය



මත්ද්‍රව්‍ය සහ ඒවායේ භාවිතයේ ඇති ගැටළුව ප්‍රමුඛව තේරුම් ගැනීමට ඉඩ සැලැස්වීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකිය. තවද ඒ තුළින් සමාජයේ අනෙක් පිරිසටද නිවැරදි පණිවිඩ ගෙන යාමේ ඉහළ හැකියාවක් පවතී.

ක්‍රමවේදය

පෝස්ටර් නිර්මාණය සඳහා වැඩිවලට උදාහරණ

“සිගරට් බොන අය දුටු විට නනය වසා ගමු”

“අරක්කු බිච්චත්, සිගරට් බිච්චත් මුණ කැතම කැතවෙනවා”

“අපේ ගෙදර සිගරට් ගඳ නෑ අපේ තාත්තා අපිට ගොඩක් ගොඩාක් ආදරේ”

“නුවණක්කාර ළමයි සිගරට් බොන අය දැක්කම නනය වන ගන්නවා”

“අරක්කු බොන දර්ශන පෙන්වන TV නාලිකා ළමයින්ට ආදරේ නෑ”

“සිගරට් බිච්චම පලාතම ගඳයි”

වැදගත්

අරක්කු හෝ බියර් බෝතල්, සිගරට්, වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම හෝ ඒවායේ රූප සටහන් ඇඳීම නොකරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. විවැනි දෑ ප්‍රමුඛව මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ආකර්ෂණයක් ඇති වීමට බලපාන හෙයිනි.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දෑ

නිර්මාණශීලී පෝස්ටර් හෝ පත්‍රිකා තේරීම, තෘග්‍ය ලබා දීම, විවිධ ක්‍රම භාවිත කරමින් අගය කිරීම.

ඉදිරිය

තවත් මෙවැනි දෑ ළමුන් කණ්ඩායම් සමග නිර්මාණය කරන්න. නිර්මාණය කරගත් පෝස්ටර් ගමේ ප්‍රසිද්ධි ස්ථානවල, නිවසේ, නිවස අවට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට කටයුතු කරන්න. නිර්මාණය කරන ලද පත්‍රිකා ළමුන් කණ්ඩායම් සමග නිවෙස්වලට ගොස් බෙදා දීමට ක්‍රියාත්මක වන්න.

පසු විපරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

- නිර්මාණ සඳහා දායකත්වය දැක්වූ ප්‍රමාණය සහ එහි වර්ධනයක් සිදුවනවාද යන්න සොයන්න.
- නිර්මාණවල ගුණාත්මකභාවයේ වර්ධනයක් ඇතිවනවාද යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකමට ලැබෙන ප්‍රතිචාර ළමුන් සමග සොයා බලන්න.
- හැවෙන වරක් මෙම ක්‍රියාකාරකම කළහොත් සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් මොනවාද යන්න ළමුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම 3

TV මැනීම



දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ ළමුන්ගේ මනස තුළ ආකර්ෂණීය චිත්‍රයක් ගොඩනැගීමට භාවිත කරන ප්‍රධාන මාධ්‍යයක් ජනමාධ්‍ය.

ක්‍රමවේදය

ළමා සමාජයේ ළමුන් සමග දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරණය සිදු වෙන ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ සහිතව සාකච්ඡා කරන්න.

විම ප්‍රචාරණය හරහා දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ළමුන්ට ඉගැන්වීමට උත්සහ දරන ආකල්ප මොනවාද යන්න ළමුන් සමග සොයන්න.

TV හරහා සිදුවෙන ප්‍රචාරණයන් අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා පහත ආකෘතිය යොදා ගන්න. ළමුන්ට මෙම ආකෘතිය පෙන්වා ඔවුන්ට විවැනි වගුවක් නිර්මාණය කිරීමට උනන්දු කරවන්න.

ආකෘතිය

TV card

මේ සඳහා පරණ කැලැන්ඩර් කොළ, හිස්පෙට්ටිවල ඇතුල් පැත්ත, කාඩ් බෝඩ් වැනි දෑ යොදාගෙන නිර්මාණශීලීව නිර්මාණය කළ හැකිය.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

ලස්සන නිර්මාණ තේරීම.

ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ළමුන් අගය කිරීම.

ඉදිරිය

එක් එක් දිනවල දී සිදු කළ නිරීක්ෂණයන්ට අනුව මාසයක් අවසානයේ වැඩි වශයෙන් ප්‍රචාරණයන් සිදු කළ මාධ්‍ය නාලිකාව, ටෙලි නාට්‍ය, නළුවා හෝ නිලීය කවුළු යන්න සෙවීමට ළමුන් යොමු කරන්න.

එය සාරාංශයක් ලෙස සකස් කර අදාළ මාධ්‍ය ආයතනවලට, මධ්‍යසාර හා දුමිකොළ පිළිබඳ ජාතික අධිකාරිය, ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය වැනි මේ පිළිබඳ වගකීම් දරන ආයතනවලට තැපැල් කරන්න.

මෙලෙස දිගින් දිගටම මාධ්‍ය මැනීම සිදු කරගෙන යෑමට ළමුන් උනන්දු කරවන්න.

දුමිකොළ හා මධ්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරිය

11 වන මහල,
සෙන්සිටිවය දෙවෙනි අදියර,
බත්තරමුල්ල.
+94 112 186 024 / +94 112 187 140

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

අංක 330, තලවතුගොඩ පාර
මාදිවෙල
බත්තරමුල්ල.
දුරකථන: +94 11 2 778 911 - 12 - 14
ෆැක්ස්: +94 11 2 778 915

පසු විපරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ළමුන් ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න.

ඔබ ළමුන් කණ්ඩායම විසින් ප්‍රතිචාර දැක්වූ ප්‍රචාරණ සහිත ටෙලි නාට්‍ය හෝ වෙනත් දෑ එකතු කරන්න.

දර්ශනවල වෙනස්වීම් ළමුන් සමග නිරීක්ෂණය කරන්න.

ශ්‍රමුන් යොමු කළ ලිපි සඳහා ලැබුණු ප්‍රතිචාර සොයා බලන්න.

දිනය	නාලිකාව	වැඩකටහන	විලාස
2022. 08. 03	හිට් T.V.	මරගමගල්	8.2.2.50
2022. 08. 08	දැව T.V.	සමගිමේ	8.8.8.30
2022. 08. 10	රිදී T.V.	මහලය නිකුත්පාය	8.8.11.40
2022. 08. 10	පර්නාමගල	ප්‍රනාමගල	8.8.12.25

ක්‍රියාකාරකම 4

ඉතිරි කරමු



මද්‍යසාර, දුම්වැටි සඳහා වියදම් වෙන මුදල් ඉතිරි කිරීම ළමුන් පෙළඹවීම මෙම ක්‍රියාකාරකම හරහා සිදු කරයි. මෙමගින් ළමුන් හට මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා සිදුවෙන මුදල් නාස්තිය සහ දැනට දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන පිරිසට වියදම් වන මුදල පෙන්වා දීමට හැකිය. ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කරමින් ඉතිරි කිරීමට පෙළඹවීමත් සිදු කළ හැකිය.

ක්‍රමවේදය

ළමුන් සමග පහත ආකාරයට දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භවිත කරන පුද්ගලයෙකුට වියදම් වන මුදල ගණන කරන්න.

සිගරට් සඳහා

- සිගරට් එකක මිල රු _____
- දවසට බොහෝ සිගරට් ගණන _____
- සිගරට් සඳහා දවසකට වියදම රු _____
- මාසයකට වියදම රු _____
- අවුරුද්දකට වියදම රු _____

එම මුදල් ඉතිරි කර ගතහොත් සිදු කළ හැකි දේවල්ද සාකච්ඡා කරන්න.

මුදල් ඉතිරි කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රම ළමුන් සමග කතා කරන්න.

උදාහරණයක් ලෙස කැටයක් යොදා ගෙන දවසකට සිගරට් 1 ක හෝ 2 ක මුදල් ඉතිරි කිරීමට පටන් ගන්නා ලෙස යෝජනා කළ හැකිය.

තවත් ක්‍රමයක් ලෙස යම් නාණ්ඩියක් මිලදී ගැනීම වෙනුවෙන් හෝ අත්‍යවශ්‍ය ගෙවීම් සිදු කිරීමට එම මුදල් යොදා ගත හැකිය.



උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

වැඩිම ඉතරුම් සෙවීම. ඒවා අගය කිරීම.

ඉදිරිය

තම නිවසේ හෝ අසල්වැසියන් සමඟ මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට ළමුන් උනන්දු කරන්න.

මාසයෙන් මාසය ඉතරුම් ඉලක්ක වෙනස් කරමින් ක්‍රියාකාරකම දිගින් දිගටම සිදු කිරීමට උනන්දු කරන්න.

පසු විපරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන ළමුන් ප්‍රමාණය සොයා බලන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට විශදම් වීමට තිබූ මුදල ඉතිරි වීම්වල වර්ධනය සොයා බලන්න.



ක්‍රියාකාරකම 5

සිගරට් බොන අය දුටු විට නහය වසා ගමු



දුම් බීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ළමුන් තුළ පෙළඹවීමක් ඇති කිරීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම යොදා ගත හැකිය. දුම් බොන පුද්ගලයන් ළමුන් ඉදිරියේ දුම් බීම නොකිරීමටද මෙම ක්‍රියාකාරකම වැදගත් වේ. එමෙන්ම දුම් බීමෙන් ළමුන්ට සිදු වෙන හානියෙන් බේරීමටද මෙය පිටිවහලක් වේ.

ක්‍රමවේදය

දුම්බීම කැත, මෝඩ පුරුද්දක් බව කියා දෙන්න.

දැනටමත් දුම් බොන අයගේ මුහුණට සිදු වී ඇති හානිය පිළිබඳ කියා දෙන්න. දුම්බොන අයගේ මුහුණ මොන වගේද යන්න ළමුන් සමග කතා කරන්න.

දුම්බොන කෙනෙක් දුටු විට කළ හැකි දේ ගැන ළමුන්ගෙන් අසන්න.

දුම්බොන කෙනෙක් දුටු විට නහය වසා ගත හැකි බවත් විය සිදු කරන ආකාරයත් කතා කරන්න. නහය වසා ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකම දුම් බොන අය දුටු විට සිදු කරන මෙන් පවසන්න.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

ළමුන් කණ්ඩායම හමු වන විට මෙම ක්‍රියාකාරකම කළ අය කවුද යන්න අසන්න.

ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් අන් අයට ඇසෙන සේ කියන්න.

තවත් ළමුන්ට ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීම සඳහා උනන්දු කරන්න.

පසුච්චරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ ළමුන් සංඛ්‍යාව වැඩි වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.

ළමුන් ගැවෙසෙන තැන්වල දුම්බීම පිළිබඳ තීර්ක්ෂණය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 6

මද්‍යසාරවලින් නිදහස් සැපවත් නිවස



නිවස තුළ මද්‍යසාර (අරක්කු, බියර්, කසිප්පු) භාවිත නොකරන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම මෙම ක්‍රියාකාරකම හරහා බලාපොරොත්තු වේ. උත්සව සඳහා මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීමටත් නිවස තුළ මද්‍යසාර, දුම්වැටි භාවිතයෙන් නිදහස් කර ගැනීමටත් මෙම ක්‍රියාවලිය උපකාරී වේ.

ක්‍රමවේදය

අරක්කු, බියර්, කසිප්පු බොන අයට සිදු වී ඇති හානි ප්‍රමුඛ සමග කතා කරන්න. මරණය, ලෙඩ රෝගවලට අමතර ඔවුන්ගේ මුහුණට සිදු වී ඇති හානිය ගැනෙද කතා කරන්න.

අරක්කු, බියර්, කසිප්පු බොන අය අපහසුවෙන් සිටින හැටිද පෙන්වා දෙන්න.

මද්‍යසාර බොන අය ඉක්මණට මරණයට පත්වීමට හැකි බවද කියා දෙන්න.

නිවස මද්‍යසාරවලින් නිදහස් තැනක් බවට පත් කරගන්න අභියෝගය ප්‍රමුඛට බාර දෙන්න.

නිවසේ අයගේ උත්සව සඳහා අරක්කු, බියර් ගෙන ඒම වළක්වන අභියෝගය ප්‍රමුඛට බාර දෙන්න.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

විම වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහ ප්‍රමුඛ උනන්දු කිරීමට තරු ලබා දෙන ක්‍රමයක් භාවිත කරන්න.

- ★ නිවස තුළ අරක්කු, බියර් බොන්නෙ හෑ.
- ★★ නිවස තුළ අරක්කු, බියර් බොන්නෙ හෑ. නිවසේ අය කවුරුත් අරක්කු, බියර් බොන්නෙ හෑ.

පසුච්චරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන ළමුන් ගණන වැඩි වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.

ළමා සමාජයේ ළමුන්ගේ නම් ඉදිරියේ ඔවුන්ගේ තරු ප්‍රමාණය ප්‍රදර්ශනය කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම 7

අපේ පවුලේ සතුට මනිමු



පවුලේ සතුට සඳහා බලපාන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන් සතුටින් සිටින ආකාරයයි. ඒ අනුව පවුලක සාමාජිකයන් වන පියා, මව සහ දරුවන් කොතරම් සතුටෙන් සිටීද යන්න සොයා බැලීමට ක්‍රමයක් සකස් කිරීම මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම පවුලේ සතුට වැඩි කිරීමටද උදව් කරයි.

ක්‍රමවේදය

සතුටින් සිටින අය හඳුනාගත හැකි ආකාරය ගැන ළමුන් සමග කතා කරන්න. උදාහරණ ලෙස සතුටෙන් සිටින පුද්ගලයන්ගේ මුහුණ ප්‍රියකර බව ළමුන් සමග කතා කරන්න.

නිවසේ අය දුකට පත්වෙන අවස්ථාවන් ගැන ළමුන් සමග කතා කරන්න.

පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ක්‍රියා නිසා පවුලේ අනෙක් අය දුකට පත්වෙන අවස්ථා මොනවාද යන්න ළමුන් සමග කතා කරන්න.

උදාහරණ ලෙස තාත්තා අරක්කු, බියර් හෝ කසිප්පු බී පැමිණෙන දිනවල ගෙදර අන් අයගේ සතුට නැති වන ආකාරය කතා කරන්න.

ගෙදර සාමාජිකයන්ගේ සතුට මැනීම සඳහා වගුවක් සකස් කරන ආකාරය ළමුන්ට කියා දෙන්න.

සතුටු කැලැන්ඩරය

වය නිර්මාණය කර නිවසේ අන් අයටත් පෙනෙන සේ දිනපතා වම වගුව සම්පූර්ණ කරන ලෙස ළමුන්ට පවසන්න.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

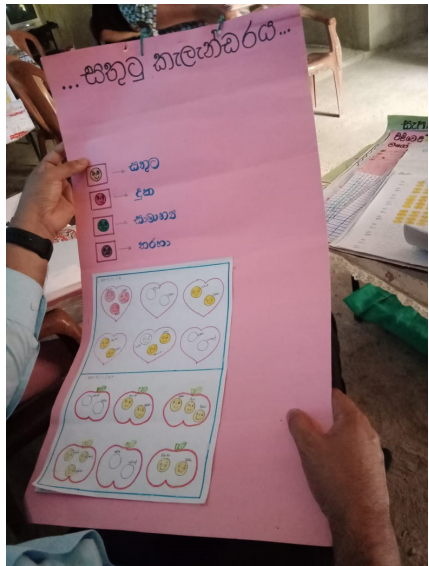
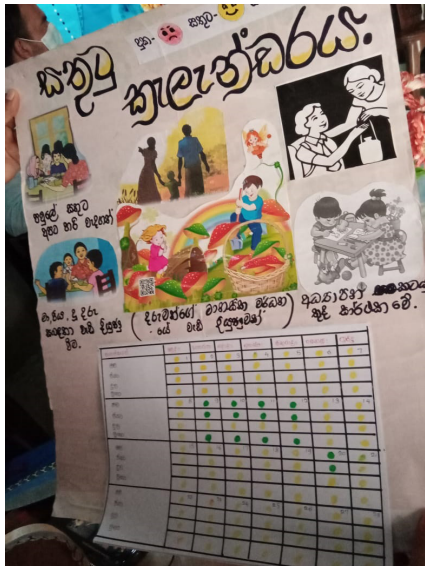
නිර්මාණශීලී ලෙස නිර්මාණය කරන ලද වගු අගය කරන්න.

අන් අයදු වී සඳහා උනන්දු කරන්න.

පසු විපරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන ප්‍රමුඛ ගණන වැඩි වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.

ප්‍රමා සමාජයේ ප්‍රමුඛයේ නම් ඉදිරියේ වගු ක්‍රියාත්මක කරන ප්‍රමුඛ සලකුණු කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම 8

දුම්වැටි විකිණීමෙන් හිඳහස් ගම



ළමුන් කණ්ඩායමක් ලෙස සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකිය. ඔබේ ගමේ දුම්වැටි විකිණීම සිදු කරන වෙළඳසැල් දුම්වැටි විකිණීමෙන් හිඳහස් කර ගැනීම මෙම ක්‍රියාකාරකම හරහා සිදු කරයි. දුම්වැටි භාවිතයට ළමුන් පුරුදු වීම අඩු වීමට මෙන්ම දැනට දුම්වැටි භාවිත කරන පිරිස විසින් හිඳහස් කර ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම උපයෝගී වේ.

ක්‍රමවේදය

- දුම්වැටි භාවිතය නිසා සිදු වෙන හානි ගැන ළමුන් සමග කතා කරන්න.
- ඔවුන්ට තවමත් මතක ලෙඩ, මරණය වැනි දේ නම් ලෙඩ වීමට මරණය පෙර සිදුවෙන හානි ගැන මතක් කරන්න.
- දුම්බීම කරන අයගේ මුහුණට ඇති වී තිබෙන හානිය ගැන කතා කරන්න.
- දුම්බීමට වියදම් කරන මුදල් ප්‍රමාණය සෙවීමට සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම මතක් කරන්න.
- ගමේම අය දුම්පානය සඳහා කොපමණ මුදලක් මාසයකට, වසරකට වියදම් කරනවාද යන්න ගණන් හදන්න.
- ගමේ ඇති වෙළෙඳසැල්වල දුම්වැටි අලෙවි කිරීම නැවැත්වීමේ වාසිය පිළිබඳ කතා කරන්න. ඒ සඳහා කළ හැකි දේවල් කතා කරන්න.
- විය ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය සැලසුම් කරන්න.
- උදාහරණ :- කණ්ඩායමක් ලෙස වෙළෙඳසැල්වලට යමින් දුම්වැටි විකිණීමේ ඇති ගැටළුව පිළිබඳ වෙළෙඳසැල් හිමියන් දැනුවත් කර දුම්වැටි විකිණීමෙන් ඉවත් වීමට ඉල්ලීම.
- ගමේ මේ සඳහා කැමති තවත් පිරිස්ද සහභාගී කරගන්න. ගමේ පන්සලේ ස්වාමීන් වහන්සේ, සමිති සමාගම්වල නායකයින්.

ක්‍රියාකාරකම 9

උත්සවවලට අරක්කු, බියර් නැති ගම



උත්සව අවස්ථා සැමරීම සඳහා අරක්කු, බියර් ගෙන ඒමේ පුරුද්දක් පවතී. උත්සවයක් නම් අරක්කු, බියර් අවශ්‍ය යැයි ආකල්පයක් ගොඩ නැගී තිබීම වියට හේතුවක් වී තිබේ. උත්සවයකට මද්‍යසාර ගෙන ඒම අනවශ්‍ය වියදමක් වන අතර ළමුන් සහ තරුණයන් අතර මද්‍යසාර උත්සවවල සතුව වෙනුවෙන් භාවිත කරන දෙයක් ලෙස වැරදි ඉගැන්වීමක් මේ හරහා සිදු වේ.

ක්‍රමවේදය

උත්සවවලට අරක්කු, බියර් ගෙන ඒමේ ආර්ථික අවාසිය ගණන් නැඳීමට කියා දෙන්න. එමෙන්ම අනෙකුත් භාහි ගැන ද කතා කරන්න. විශේෂයෙන්ම අරක්කු, බියර් උත්සව වලට ගෙන ඒමෙන් මද්‍යසාරවලින් සතුවක් ලැබෙන බව විශ්වාස කිරීමට හේතු ගැන කියා දෙන්න.

අරක්කු, බියර් බීම සඳහා තැන සකස් කිරීම, සිංදු, බයිට්, විහිළු තහළු වැනි දේ හරහා හිරිස අරක්කු, බියර් බීම රසවත් කර පෙන්වන ආකාරය ගැන කතා කරන්න.

ළමුන් කණ්ඩායම සමග අවුරුදු කාලය වැනි කාලයක නිවෙස්වලට යමින් අවුරුදු කාලයේ අරක්කු, බියර් නිවසට නොගෙන එන ලෙස දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් නිර්මාණයලී ලෙස ක්‍රියාත්මක කරන්න.

තවද නිවසේ පැවැත්වෙන අනෙකුත් උත්සව අවස්ථාවලට ද අරක්කු, බියර් නොගෙන ඒමට ළමුන් සමග දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක කරන්න.

අරක්කු, බියර් සඳහා වියදම් කිරීමට තිබූ මුදල් ප්‍රයෝජනවත් වැඩක් සඳහා යොදවන ලෙස කියන්න.

ළමා සමාජයේ ළමුන්ගේ නිවෙස්වල පැවැත්වෙන උත්සව සඳහා අරක්කු, බියර් නොගෙන ඒමට දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කරන්න.

උනන්දුව වැඩි කිරීමට සිදු කළ හැකි දේවල්

උත්සවවල අරක්කු, බියර් ගෙන ඒම වැළැක්වීමට කටයුතු කරන ළමුන් ඇගයීම සඳහා තරුවක් වැනි දෙයක් ලබා දෙන ක්‍රියාකාරකමක් සකස් කරන්න.

පසුච්චරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන ළමුන් ගණන වැඩි වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.

ක්‍රියාකාරකම හරහා උත්සව අවස්ථාවලට අරක්කු, බියර් ගෙන ඒම අඩු වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.



ක්‍රියාකාරකම 10

ගම සුන්දර කරන ලමයි



ලමුන් කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙමින් පොදු වැඩ කටයුතුවලට එකතු වීම ලමුන්ගේ සංවර්ධනයට වැදගත් වේ. කණ්ඩායම් ලෙස වැඩ කිරීමට ඉගෙනීම, පොදු වැඩ සිදු කිරීමේ කැමැත්ත ඇති වීම, වැඩසටහනක් සංවිධානය කිරීමේ කුසලතාවය වැඩි දියුණු වීම වැනි දෑ දරුවන් තුළ සංවර්ධනය වීමට මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දරුවන් යෙදවීම අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රමවේදය

පොදු වැඩසටහන් සඳහා විශේෂ දින යොදා ගැනීම පහසුය. උදාහරණයක් ලෙස අවුරුදු උත්සව, වෙසක් සහ පොසොන් සඳහා දන්සල්, කුඩු තරග, නත්තල් උත්සව, ළමා දින වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා තරග, කඳු නැගීම, පාගමන්, පෙරහැර, ළමා කඳවුරු, නාට්‍ය, පුළුල් තිර හරහා චිත්‍ර පටි ප්‍රදර්ශනය.

ලමුන් අසා කරන මෙවැනි පොදු වැඩසටහන් ලමුන් සමග සංවිධානය කරන්න.

වීම වැඩසටහන් තුළ මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ද ඇතුළත් කරන්න.

උදාහරණ :- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය සම්බන්ධ අත්පත්‍රිකා ස්ටිකර් වැනි දෑ ලබා දීම, ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර හරහා පණිවිඩ විකාශනය කිරීම, පුළුල් තිර හරහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වීඩියෝ පට ප්‍රදර්ශනය.

මෙම වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය සහයෝගය ගමේ වෙනත් සමිති, පුද්ගලයන් සමග කතා කර ලබා ගන්න.

පසු විපරම සහ ප්‍රගතිය සොයා බැලීම

මෙවැනි වැඩසටහන් සඳහා ලමුන්ගේ සහභාගීත්වය වැඩි වෙනවාද යන්න සොයා බලන්න.

පොදු වැඩසටහන් සඳහා පැමිණෙන පිරිසේ අදහස් සොයා බලන්න.

ළමුන් සමග සිදු කළ හැකි
මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ
ක්‍රියාකාරකම්



ADIC
Alcohol and Drug Information Centre

මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

40/18, උද්‍යාන පාර,
කොළඹ 5
0112 584416



www.adicsrilanka.org