

අපූර්ණ ජෛව විවිධත්ව
පාසල



හැඳින්වීම

මද්‍යසාර, දුම්කොළ ඇතුළු අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සමාජ ගැටළු බොහෝමයකට හේතු වී ඇති බව අපි සැමදෙනාම දන්නා කරුණකි. මෙම ගැටළු විසඳීම සඳහා ගතහැකි පියවරයන් අතර මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිය සීමා කිරීම, දැනට භාවිතා කරන අය වීම භාවිතයෙන් නිදහස් කිරීම සහ භාවිතයට යොමුවන පිරිස් අවම කිරීම මෙහි ප්‍රධාන පියවර ලෙස පෙන්වාදිය හැකිය.

දරුවන් සමාජයට හුරුවීමට උත්සාහ දැරීමේ දී සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් දැකීමෙන් දරුවන් වම ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ප්‍රශ්න අසමින් සහ අත්හදා බලමින් ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ දරයි.

මිනිස් මොළය වේගයෙන් වර්ධනයක් වන මෙම මුල් ළමාවිය අවධියේ දී දරුවන් බාහිරින් දකින, ඇහෙන බොහෝ දේ පිළිබඳව ධනාත්මක හෝ සෘණාත්මක අදහස් ආකල්පමය වශයෙන් සිත තුළ තැම්පත් කරගනු ලබයි. පසුව වම ආකල්ප අනාගතයේදී ඔවුන්ගේ හැසිරීම තීරණය කරනු ලබන ප්‍රධාන සාධකයක් වන නිසා මෙම අවධිය ඉතාම වැදගත්වේ.

මෙම කරුණු පදනම් කරගනිමින් දුම්කොළ හා මද්‍යසාර සමාගම් ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදනයන් පිළිබඳව දරුවන් තුළ මතකයේ රැඳවීම සඳහා විවිධ ක්‍රම යොදා ගනිමින් ළමුන් ඉලක්ක කර ඇත.

දුම්කොළ සමාගම්වල, මද්‍යසාර සමාගම්වල මෙන්ම වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන්ගේ දැනටමත් පාරිභෝගිකයන් වී ඇති පුද්ගලයන් දිනෙන් දින මියයාම සිදුවන නිසා වම සමාගම්වල පැවැත්ම සහ ඔවුන්ට ලාභ ලැබීම උදෙසා දිනකට අහිමිවන පුද්ගල සංඛ්‍යාවට වඩා වැඩි පිරිසක් ඔවුන්ගේ පාරිභෝගිකයන් බවට පත්කරගත යුතුවේ.

ඔවුන්ගේ මෙම ඉලක්කය සපුරා ගැනීම සඳහා කෙසේ හෝ පුද්ගලයන් රැවටීමක් කළ යුතුවේ. ප්‍රධාන වශයෙන් ළමුන් ඉලක්ක කර ඔවුන් රැවටීම සඳහා මද්‍යසාර, දුම්කොළ සමාගම් සහ මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් විවිධ උත්සාහ දරයි.

දුම්කොළ සමාගම මෙන්ම මද්‍යසාර සමාගම් ද ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදනයන් පිළිබඳව දරුවන් තුළ මතකයේ රැඳවීම සහ ඒවා පිළිබඳ ධනාත්මක හැඟීම් ඇති කිරීම උදෙසා ප්‍රධාන උපක්‍රමයක් ලෙස රූපවාහිනී මාධ්‍ය යොදාගනී.

මෙහිදී දරුවන් ඉතා අශාවෙන් වැළඳගන්නා කාටූන්වල චිර චරිත, ආකර්ෂණීය චරිත, භාස්‍ය උපදවන වැඩසටහන් මෙන්ම ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි ද මේ සඳහා යොදාගෙන ඇත.

තම නිෂ්පාදනයන් අලෙවි කරගැනීම සඳහා ඉලක්ක කරන්නේ කවුරුන්ද කියා දැනීම සමාගමේ පුද්ගලයෙකුගෙන් ඇසුවිට ඔහුගේ පිළිතුර වූයේ “තොල් දෙකක් ඇති ඕනෑම අයෙකු” ඔවුන්ගේ ඉලක්කය බවයි.

මෙම ප්‍රකාශය එම සමාගමේ දරුවන් ඉලක්ක කරන බවට සාක්ෂි දරයි.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව දරුවන් තුළ කුඩාකළ සිටම වැරදි අවබෝධයන් ස්ථාපිත වෙමින් ඒවා පිළිබඳව ධනාත්මක හැඟීම් ඇති වෙමින් දරුවන් වැඩුණු හොත් ඔවුන් අනාගතයේ දී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන පිරිස බවට පත්වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇති බව පර්යේෂණ වලින් සොයාගෙන ඇත.

එම නිසා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව ධනාත්මක හැඟීම් ඇතිවීම අවම වන වටපිටාවක් ළමුන් උදෙසා නිර්මාණය කළ හොත් අනාගතයේ දී ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන පිරිසක් බවට පත්කරගැනීමට හැකිවන බව පෙනේවා දී ඇති අතර වර්තමානයේ අප සෑමදෙනාම ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතුව ඇත.

එසේ නොවුණා හොත් හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දී, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නිරෝගීව සිටීමට දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ඇති කර නිර්මාණයකළ ද අනාගතයේදී ඔවුන් කිසියම් මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිතයට යොමුවීම නිසා විවිධ රසවින්දන මාර්ගයන් ගෙන් තොර ජීවිතය සීමාකාරී වූ අකාලයේ මියයන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීමට බොහෝ දුරට ඉඩකඩ ඇත.

ශ්‍රේණි දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතයට යොමුවීම වළක්වා ගැනීමට නම් දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය නිසා භාවිතා කරන්නන්ට සිදුවන හානි ලෙස සෞඛ්‍යය හානිය පිළිබඳව පමණක් ළමුන් දැන සිටීම, එලදායි බවින් අඩුනිසා එලදායි ක්‍රමවලට අප යොමුවිය යුතුව ඇත. එම නිසා අත්හදා බලා ඇති මෙම ක්‍රමය ඔබට හඳුන්වාදෙමි.

මෙම පොත ගැන

දරුවන් අනාගතයේදී දුම්වැටි උරන්ගත් මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් බවට පත්නොවීම සඳහා කුඩාකල සිට ම දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවීමට මෙම පොත නිර්මාණයකර ඇත. මෙම පොතෙහි ඇතුළත් ප්‍රධාන අංග

- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු
- දුම්කොළ, මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්කකර සිදුකරන උපක්‍රම පිළිබඳව
- ඔබේ දරුවන්ට සතුටින් ජීවත්වීමට අවශ්‍යකරන ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම සඳහා ඔබට කළහැකි දේ
- පෙරපාසල් වයසේ දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවීම සිදුකළ හැකි ආකාරය

දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවීම උදෙසා මෙම පොත පරිහරණය කළයුතු ආකාරය

ක්‍රියාත්මකවීමට පෙර පළමුව ඔබ මෙම පොත කිහිපවරක් හොඳින් කියවා අවබෝධය ලබාගන්න

ඉන් පසුව ඔබ පහත දක්වා ඇති කරුණුවලට අවශ්‍ය තොරතුරු එකතු කරගන්න

- දුම්කොළ හා මද්‍යසාර භාවිතය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි ?
- දුම්කොළ මද්‍යසාර සමාගම් ළමුන් ඉලක්කකර සිදුකරන උපක්‍රම මොනවාද?
- ඉහත කරුණු පිළිබඳව අවබෝධය අවම නිසා දෙමව්පියන්ගේ තිබිය හැකි ආකල්ප මොනවාද?

- එම සිතුවිලි නිවැරදි කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු මොනවාද?
- එම ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන්නේ කෙසේද?
- දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කළ හැක්කේ කෙසේද ?
- ඔබ ක්‍රියාත්මකවීමේ දී නොකළයුතු දේ මොනවාද?
- ඉහත දක්වා තිබූ කරුණුවලට අවශ්‍ය තොරතුරු සොයාගත් පසුව ලබා දී ඇති ආධාරක එකතු කරගනිමින් ක්‍රියාත්මකවීම ආරම්භ කරන්න
- පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යන්න
- වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍ය අවස්තාවකදී අපව අමතන්න

දරුවන් තුළ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවීම උදෙසා ඔබට ලබාදෙන වෙනත් ආධාරක

■ Presentation card

■ පෙරපාසල තුළ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කළ පොස්ටරයක්



පෙරපාසල වයසේ දරුවන් සමඟ සිටින ඔබ සිගරට්, අරක්කු, බියර් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් දිනපතා 100-150 අතර ප්‍රමාණයක් මියයයි. එම නිසා එම සමාගම්වලට තම ආදායම් වැඩි කරගැනීමට නම්, මෙම අහිමිවන පුද්ගලයන් වෙනුවට අළුතෙන් පිරිස් භාවිතයට පුරුදු කිරීම කළයුතුවේ. එසේ කිරීමට නම් පුද්ගලයන් රැවටිය යුතු නිසා එම සමාගම්වලට එය අභියෝගයක් වී ඇත. දරුවන් පහසුවෙන්ම රැවටීමට හැකි නිසා මෙම සමාගම් ප්‍රධාන වශයෙන් ඉලක්ක කරනු ලබන්නේ දරුවන්ය.

තම නිෂ්පාදනයන් අලෙවි කරගැනීම සඳහා ඉලක්ක කරන්නේ කවුරුන්ද කියා දුම්කොළ සමාගමේ පුද්ගලයෙකුගෙන් ඇසුවිට ඔහුගේ පිළිතුර වූයේ “තොල් දෙකක් ඇති ඕනෑම අයෙකු” ඔවුන්ගේ ඉලක්කය බවයි.

මෙම ප්‍රකාශය දුම්කොළ සමාගම දරුවන් ඉලක්ක කරන බවට සාක්ෂි වේ.

ළමුන් ඉලක්කකර සමාගම් සිදුකරන ප්‍රචාරණය උපක්‍රමයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ

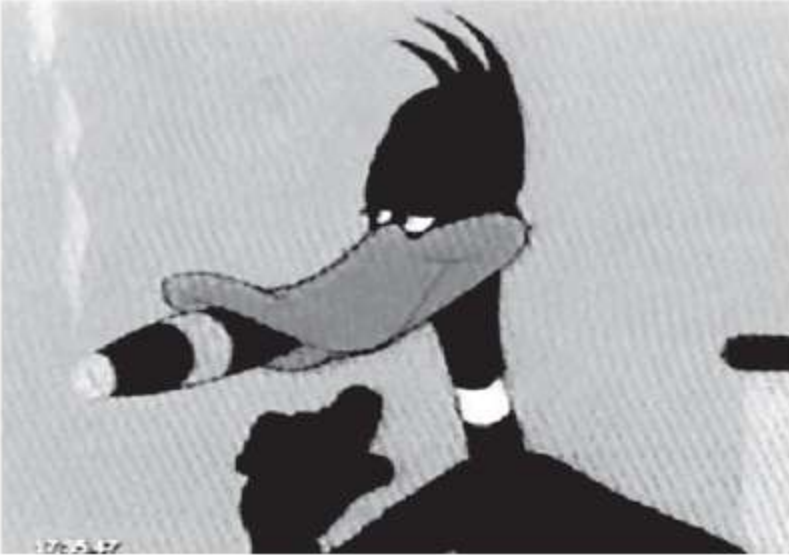
සෙල්ලම් භාණ්ඩ සහ පුවත්පත්



හැඩතල හා වර්ණයන් යොදා ගනිමින් මෙවැනි නිර්මාණයන් හරහා ඉලක්කකර ඇත්තේ ඉතාම කුඩා වයසේ ළමුන් බව හොඳින් පැහැදිලි වේ.



කාටූන් නිර්මාණ



දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතය දුර්වල අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත් එයට වීරත්වයක් ගොඩනංවා පෙන්නීමට ළමුන් සඳහා නිර්මාණය කරන ලද කාටූන් චරිත යොදාගනු ලබයි. මෙ හරහා ඉලක්ක කරනු ලබන්නේ ළමයින් බව ඉතා හොඳින් පැහැදිලි වේ.

දුම්වැටි උරන්හන්, මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් බවට අපේ රටේ දරුවන් අනාගතයේදී පත්නොවන්නට දරුවන් ශක්තිමත් කිරීම කළයුත්තේ කවුරුන් විසින්ද?

දුම්කොළ සමාගමේ හෝ මද්‍යසාර සමාගම්වලට අයත් සමහර පිරිස් හැර අනෙක් සියලු දෙනා මේ සඳහා උත්සාහ ගතයුතු බව අපගේ හැඟීමයි.

අප සියළු දෙනාගේ අරමුණ වියයුත්තේ කුමක්ද?

දුම්වැටි, මද්‍යසාර පිළිබඳව දරුවන්තුළ ආශාවන් ඇතිවීම අඩුකරවීම සඳහා ළමුන් ශක්තිමත් කිරීමයි.

ළමුන් ශක්තිමත් කිරීම සඳහා එයට වැඩි අවධානයක් දියයුතු නිසා ළමුන් සමඟ ක්‍රියාත්මක වීමේදී සමහර ප්‍රවේශයන් ඵලදායී නොවේ ඒවා නම්,

- දුම්වැටි, මද්‍යසාර අලෙවිය නැවැත්වීමට ක්‍රියාත්මකවීම
- දැනටමත් දුම්වැටි, මද්‍යසාර භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ගේ භාවිතය නැවැත්වීමට යාම

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණයේ දී ඉහත ප්‍රවේශයන් අනුගමනය කළ යුතු ඒවා වුවද, ළමුන් සමඟ ක්‍රියාත්මක වීමේදී ඒවා ඵලදායී නොවේ. එම කරුණු අනුගමනය කිරීමට යාමෙන් අපේ ඉලක්කය අපහැදිලි වී ළමුන් ශක්තිමත් කිරීම අපෙන් නැවතත් ගිලිහී යන නිසා වෙනි.

අපට වුවත් සිතෙන, මෙවැනි සිතුවිලි වෙනස් කරගනිමු.



- මට ඉන්නෙ ගැහැනු ළමයි චියාලා දැනුවත් කළයුතු නෑ.
- අපේ පරම්පරාවේ කවුරුවත් බොන්නේ නෑ ඒ නිසා මගෙ දරුවෝ බොන්නෙ නැතිවෙයි යනුවෙන් ස්ථිරව සිතා සිටීම.
- අවුරුදු 15-16 ළමයින් තමා දැනුවත් කළයුතු.
- බොහ තාත්තලා ඉන්න දරුවන්ට තමා මේවා කියලා දියයුතු.

අපි ඉහත සඳහන් කළ සහ නොකළ සියලුම ළමුන් කාටුන් බලනවානේද ?

ළමයින් ආසාවෙන් බලන කාටුන්වල චිර චරිත යොදා ගනිමින් සිගරට් බොනවා, අරක්කු, බියර් බොනවා පෙන්වන්නෙ ඇයි? ඒ තමා රූපවාහිනි මාධ්‍ය යොදා ගනිමින්, දුම්කොළ සමාගම්, මද්‍යසාර සමාගම් ළමයි රවටන්න ගන්නා උත්සාහයන්

උදා:- ටිංටිං, ගිරිපුර ඇත්තෝ, කවුදබෝයි, සිල්වෙස්ට් ඇන්ඩ් ට්‍රයිට්

සිගරට් අරක්කු බියර් ගෙන්වීම සහ අලෙවිය රජය විසින් නැවැත්විය යුතු බව සමහරකගේ අදහස වුවත් හෙරෝයින් කසිප්පු තහනම් කරලා තියෙන දේවල් ඒත් ඒවා භාවිතා කරන පුද්ගලයන් අපේ රටේ නැද්ද? චිසේනම් තහනම් කිරීම කළ යුතු යැයි සිතීම එළඳයි නොවේ. අපේ උත්සාහය විය යුත්තේ සියලු දෙනාට නිවැරදි අවබෝධය ලබාදීම තුළින් මෙම ගැටලුව අවම කිරීමයි.

සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතය පිළිබඳව දරුවන් ඉගෙන ගන්නා අවස්ථා කිහිපයක් පැහැදිලිකර බලමු.

ඔබට අවශ්‍ය දේ මිලදී ගැනීම සඳහා යන වෙළඳසැලේ සිගරට් අලෙවි කරනවා නම්

- සිගරට් එකක් මිලදී ගන්නා ආකාරය
- සිගරට් එක දල්වන සහ එය අල්ලාගන්නා ආකාරය
- සිගරට් එක උරන ආකාරය

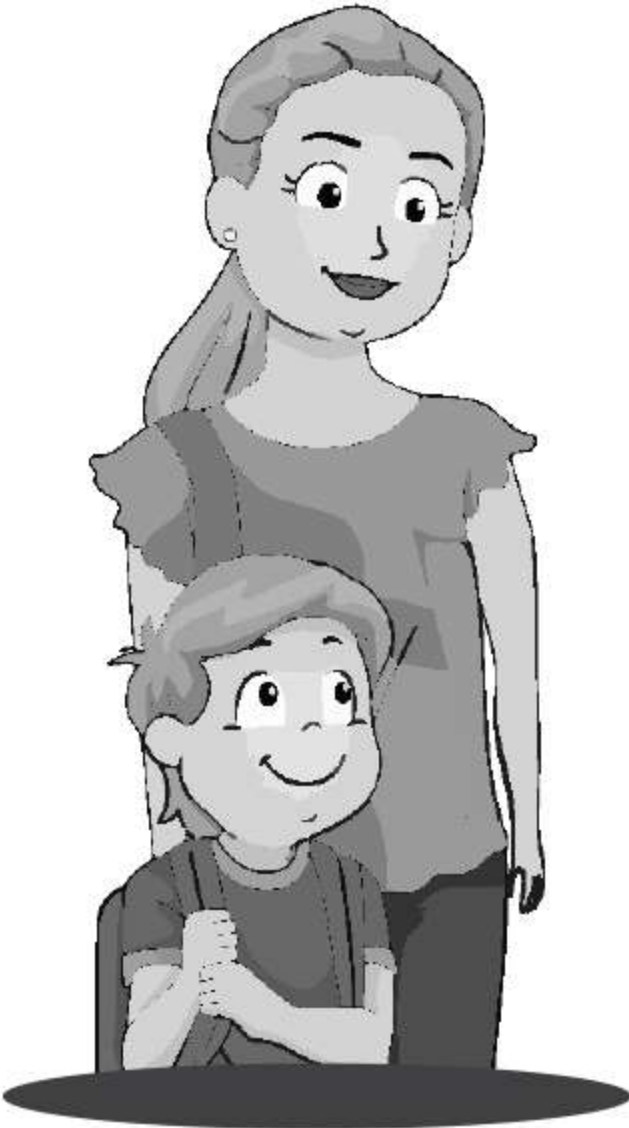
ඔබ සමඟ යන ඔබේ දරුවා ඉගෙනගනී. ඒ වගේම සිගරට් එක උරා එයින් දුම පිටකරන ආකාරය හා එය සිදුකරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඇතිවන කුතුහලයත් සමඟ සිගරට් භාවිතය පිළිබඳව ආකර්ෂණයක් දරුවා තුළ ඇතිවීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.

සතුවින් සිටින සෑම අවස්ථාවකම (උත්සව අවස්ථාවලදී) එයට අරක්කු, බියර් එකතු කරගන්නවා නම්,

- අරක්කු, බියර් බොන විදිය
- වීදුරුවට අරක්කු, බියර් වක්කරන විදිය
- වීදුරු අල්ලන විදිය
- බීලා හැසිරෙන්න ඕන විදිය

ඔබේ දරුවා ඉගෙනගනී. තවද මද්‍යසාර වලින් සතුවුවීමට හැකිබව හා සතුවු වෙන්න නම් මද්‍යසාර නිබිය යුතු යැයි වැරදි අවබෝධයක් දරුවා ලබාගනී.

සිගරට්, අරක්කු, බියර්, භාවිතා කළයුතු දෙයක් බොහෝ ඕන දෙයක් ජීවිතයට අවශ්‍ය දෙයක් යන සිතුවිලි දරුවන් තුළ ගොඩනැංවෙන අවස්ථාවන් කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත



- “මගේ මහත්තයා පාරියකදී විතරයි බොන්නෙ බිව්වට කිසි කරදරයක් නෑ” මෙසේ අම්මා පවසනවා නම්, පාරියකදී බිව්වට වරදක් නැති බව සහ අන් අයට කරදරයක් නොවී බිව්වට කමක් නැති බව තම දරුවා ඉගෙනගනී.
- නිවසේ කවුරු හෝ මද්‍යසාර භාවිතා කරනවා නම් වෙනදාට වඩා අම්මා ඔහුට සැලකිල්ලක් දක්වනවා නම්, මද්‍යසාර භාවිතා කළොත් අම්මාගෙන් සැලකිලි ලබන්නට හැකිබව ඉගෙනගනී.

■ බීමත් පුද්ගලයන් අන් අයට කරදරයක් වන සේ දක්වන හැසිරීම්වලට (නොදැන කරන දෙයක් යැයි සිතා) අප ඉඩදීමක් අවසර දීමක් කර අප නිහඬව සිටිනවා නම් සහ ච්චැනි හැසිරීම් දැක අප සතුටු වෙනවා නම්, අන්අය සතුටු කිරීමට මද්‍යසාර භාවිතා කළ හැකි බව තම දරුවා ඉගෙනගනී.

■ සතුවීන් ඉන්න සෑම අවස්ථාවකම (උත්සව අවස්ථාවලදී) අරක්කු, බියර් චිකතු කරගන්නවා නම්, මද්‍යසාර වලින් සතුටු වියහැකි බව සහ සතුටු වෙන්න නම් මද්‍යසාර තිබිය යුතුය යන වැරදි අවබෝධය දරුවා ලබාගනී.

ප්‍රශ්න අමතකවීම මහන්සිය නැතිවීම මද්‍යසාරවලින් නෙවන බව තහවුරු වී ඇත.

■ “ඒ මනුස්සයා බොන්නෙ ඒ මනුස්සයාට ප්‍රශ්නනෙ” “ඒ මනුස්සයා බොන්නෙ ඒ මනුස්සයා හරියට මහන්සි වෙනවානේ” මෙවැනි වදන් අම්මා පවසයි නම් ප්‍රශ්න ඇතිවුවොත් සහ වෙනසවනවා නම් මද්‍යසාර භාවිතා කළයුතුය යන වැරදි අවබෝධය දරුවා ලබාගනී.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන දර්ශන ඇතුලත් කාටූන් ටෙලිනාට්‍ය චිත්‍රපටි භාසස උපදවන වැඩසටහන් බලනවානම්, මේවා භාවිතය පිළිබඳව දරුවාට ආශාවක් ඇතිවන්නට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.



දරුවන් අනාගතයේදී සිගරට් බොන්නෙක් බවට හෝ අරක්කු, බියර් බොන්නෙක් බවට පත්වනු දැකීමට අකමැති නම් දෙමව්පියන් මෙසේ ක්‍රියාත්මක විය යුතු බව ඔවුන්ට පහදා දෙන්න.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතය දුර්වල අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත්, සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතයට වටිනාකමක් දීම සඳහා යොදාගෙන ඇති කාටුන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි, හෝ විනෝදාත්මක වැඩසටහන් සහ ඒවා විකාශය වන TV නාලිකා පිළිබඳව දෙමව්පියන් හොඳ අවබෝධයකින් සිටිය යුතුය.

■ තම නිවසේ තිබෙන රූපවාහිනිය තුළින් වචනි වැඩසටහන් බැලීම හැකිතාක් අඩුකිරීම දෙමව්පියන් වශයෙන් කළ යුතුය.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන දර්ශන දුටුවොත්, සිගරට් බිච්චාම, අරක්කු, බියර් බිච්චාම මුණ කැනවෙනවා, තොල් කැනවෙනවා, ගඳගහනවා කියලා දරුවන්ට මෙම කරුණු කියාදීමට දෙමව්පියන් විසින් කළ යුතුය.

■ දරුවාගේ උපන්දිනය සඳහා හෝ නිවසේ පවත්වන උත්සව අවස්ථාවලට අරක්කු, බියර් එකතුකර ගැනීම බුද්ධිමත් දෙමව්පියන් වශයෙන් නොකළයුතුය.

■ දැනටමත් සිගරට්, අරක්කු, බියර් හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කරනවා නම් එයින් නිදහස් වී එය දරුවාට වටිනාම ත්‍යාගය ලෙස ලබා දී හොඳම තාත්තා බවට පත්වන්නට පියවරන්ට හැකියාව ඇත.

■ සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන දර්ශන දුටුවොත්, සිගරට් බිච්චාම, අරක්කු, බියර් බිච්චාම මුණ කැනවෙනවා, තොල් කැනවෙනවා, ගඳගහනවා කියලා දරුවන්ට කියාදීමට කළහැකිය “(TV එකේ මාමලා කැන නෑනේ, ලස්සනයිනෙ කියලා දරුවා ඔබගෙන් ඇහුවොත් මෙසේ පැහැදිලි කර දෙන්න ඒ මාමලා මේකප්කරලා ඉන්න නිසා ලස්සනයි වගේ අපිට පෙනවා. කවුරු උනත් සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොනවා නම් චියාලගේ මුණ කැනවෙනවා තොල් කැනවෙනවා, ගඳගහනවා” කියලා දරුවන්ට කියලාදෙන්න.)

■ ඉහත සඳහන් සියලු ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා කිසිදු මුදලක් වියදම් නොවන බවත් නමුත් ඒ තුළින් තම දරුවා අනාගතයේදී සිගරට් බොන්නෙක් බවට හෝ අරක්කු, බියර් බොන්නෙක් බවට පත්නොවීමට දරුවා ශක්තිමත් කරගැනීමට දෙමව්පියන්ටම හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

දරුවන් සමඟ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 01

පෙරපාසල් වයසේ දරුවන්ට තේරුම් ගතහැකි ලෙස කළහැකි කවි නිර්මාණයන් :-

සුදානම් වීම:- කවි හොඳින් කියවන්න, තේරුම්ගන්න, කවි නිර්මාණයන් දරුවන්ට කියලාදීමට පෙර අවශ්‍ය තාලය යොදාගන්න, පහසුවෙන්ම කියා දියහැකි කවිය තෝරාගෙන දරුවන්ට පළමුව කියලා දෙන්න. කවි නිර්මාණයන් දරුවන්ට කියලා දීමේදී අරක්කු බොන සිගරට් බොන රංගනයන්වල යෙදෙන්නේ නැතිව මෙම කවි දරුවන්ට කියලා දෙන්න

සිගරට් බිච්චම
තොල් කළු වෙනවා
අත්තම අත්තයි
තොල් කැතවෙනවා

සිගරට් බොන මාමලා
අපේ ළඟට ආවොතින්
නහය වසා ගනිමු
අපි බේරී ඉදිමු

ගඳයි ගඳයි
හැමතැනම ගඳයි
සිගරට් බිච්චම
ගඳම ගඳයි

ගඳයි ගඳයි
ගඳම ගඳයි
අරක්කු බිච්චම
ගඳම ගඳයි

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

අරක්කු බිච්චත් සිගරට් බිච්චත්
මුණම කැතවෙනවා මුණම කැතවෙනවා
පුංචි අපිත් දැන් දන්නවා දන්නවා
මුණම කැතවෙනවා මුණම කැතවෙනවා



කුඩා දරුවන්ට ඉතා පහසුවෙන් ලස්සන, කැන, ගඳ, සුවඳ පිළිබඳව තේරුම් කරදීමට හැකියාව ඇත. ඒ වගේම දුම්වැටි හා මද්‍යසාර භාවිතය නිසා භාවිතා කරන පුද්ගලයන්ට කෙටිකාලීනව සිදුවන වෙනස්කම් තොල් කැන වෙනඬව, මුණ කැන වෙනඬව දරුවන්ට පැහැදිලි කරදීම ප්‍රතිඵල දායකඬව අපකළ වැඩසටහන් වලින් සොයාගැනීමට හැකිවී ඇත.

දරුවන් සමඟ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02



ගුරුතුමිය :- කාංකා බුරු
 ළමුන් :- සිං සිං තෝරු

ගුරුතුමිය :- වං කියනදේ අහනවද
 ළමුන් :- ඔව්

ගුරුතුමිය :- චීනෙන් දුවලා ගිහිල්ලා පොඩ් වීච
 ගෙන් රහසක් අහගෙන ඇවිත් වට හයිසෙන් කියන්න
 ළමයි පොඩ් වීච ළඟට දුවලා යනවා

ගුරුතුමිය :- සිගරට් බිච්චම තොල් කැනවෙනවා
 කියලා තමන් ළඟට දුවලා චීන ළමුන්ට කියලාදෙනවා
 ළමයි :-ලොකු වීච ළඟට දුවලා ඇවිත් සිගරට් බිච්චම
 තොල් කැනවෙනවා කියලා ශබ්ද නගලා කියනවා

ගුරුතුමිය :-අන් පොලසන් ගසා ළමුන් දිරිගන්වනවා

පොඩ් වීච ළඟට ළමයිනි පැමිණිවිට පොඩ් වීච කියලාදෙන රහස(අරක්කු බිච්චම මුණ කැනවෙනවා කියලා හෝ සිගරට් බොහකොට පළාතම ගදයි කියලා එක් පණිවිඩයක් දරුවන්ට ලබාදිය හැකිය.

එක් අවස්ථාවකදී එක් පණිවිඩයක් පමණක් ලබාදෙන්න



දැනගනිමු

සිගරට් භාවිතය නිසා එම පුද්ගලයන්ට ලෙඩ සෑදී මරණය ළඟා වෙන්න පෙර සිදුවන දේ

- තොල් කළුවෙනවා
- ගඳුගහනවා
- හකු බහිනවා
- ඇස් බොරපැහැ වෙනවා
- ලිංගික බෙලහිනතාවය ඇති වෙනවා
- වයසට වඩා වැඩි වයස බවක් සහ ප්‍රියමනාප බවෙන් අඩු පෙනුමක් ඇති වෙනවා
- මුදල් නාස්ති කරන පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම
- දවස තිස්සේම දුම්කොළ සමාගමට මුදල් උපයා දෙන්නෙක් බවට පත්වෙනවා (තේ බිච්චන්, කෑම කෑවත්, වැසිකිළි යන්නත් සිගරට් අවශ්‍යවන පුද්ගලයෙකුවීම)

අරක්කු, බියර් භාවිතය නිසා එම පුද්ගලයන්ට ලෙඩ සෑදී මරණය ළඟා වෙන්න පෙර සිදුවන දේ

- තැම්බුණු ස්වභාවයේ තොල් දෙකක් හිමිවීම
- වයසට වඩා වැඩි වයස බවක් සහ ප්‍රියමනාප බවෙන් අඩු පෙනුමක් ඇති වෙනවා
- ඉදිමුණ මුහුණක් හිමිවීම
- සතුවූ විශහැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නෙක් බවට පත්වීම
- ගඳු ගහන පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම
- මුදල් නාස්ති කරන පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම

පදනමකින් තොරව පුනේ ඔයා කවදාවත් සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන්න එපා. ඒක වැරදි වැඩක් නරක වැඩක් යැයි දරුවන්ට කියා නොදෙන්න.

එයට හේතුව නම් :-

වැරදි යැයි, නරක යැයි, එපා යැයි පැවසීම තුළ එයට තහනම් ස්වරයක් එකතුවී ඇති බවක් පෙනීමේ කරයි

වැඩිහිටියන් විසින් ළමුන්ට එපා යැයි පවසා තහනම්කර ඇති දේ අවස්ථාවක් ලැබුණු විට සිදුකර බොහෝ සතුටුවන අවස්ථා ඇත. (මෙම උදාහරණ සිහිපත් කරගන්න:- වැස්සට තෙමෙන්න එපා/ ගඟේ නාන්න යන්න එපා/නංගිට මල්ලිට කරදර කරන්න එපා)

සිගරට්, අරක්කු,බියර් භාවිතයද එපා යැයි පැවසීමෙන් ළමුන්ට එපා යැයි පවසා ඇති වෙනත් දේ මෙන්ම සිතා එය සිදුකර අන් අයගේ අවධානයන් ලබාගැනීමට ළමුන් පෙළඹෙනු ඇත.

සිගරට් සඳහා යන වියදම දෙමව්පියන් සමඟ ගණන් හදමු.

සිගරට් එකක මිල රුපියල් **50** ක්

පුද්ගලයෙක් දවසකට සිගරට් **5** ක් බිව්වොත්

දවසකට ඒ සඳහා යන මුදල
50 x 5 = රු. 250

මසකට වියදම
250 x 30 = රු. 7,500

මෙම පෙර පාසල තුළ සිටින දරුවන්ගේ නිවෙස් 10 කින් මෙවැනි මුදලක් සිගරට් සඳහා වියදම් කරනවා නම්

මසකට වියදම රු. 7,500 x 10 = රු. 75,000

ඔබේ දරුවාට සතුටින් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කරන ප්‍රතිශක්තිය ලබාදන්නාද?

දුම්කොළ, මදුසාර සමාගම්
ඉලක්ක කරන්නේ ඔබගේම දරුවායි.
අවබෝධයෙන් සිටින්න.



කාටූන්, ටෙලිනාට්‍ය, චිත්‍රපටි හරහා
ලුණට සිගරට්, අරක්කු, බියර් බොන්න
හුරැකිරීමට උත්සාහකරන බව
දරුවන්ට කියලා දෙන්න.



සිගරට් බොන පුද්ගලයන් දුටු විට
නනය වනගන්න දරුවන්ට හුරැකරන්න



සිගරට්, අරක්කු, බියර් බීමට හසුවීම
මෝඩ වැඩක් බව දරුවන්ට කියලා දෙන්න



සිගරට් බිච්චාම, අරක්කු, බියර් බිච්චාම,
මුණ කැතවෙනවා, තොල් කැතවෙනවා
ගඳගහනවා කියලා දරුවන්ට කියාදෙන්න



සිගරට්, අරක්කු, බියර් භාවිතය දුර්වල
අනුවණ ක්‍රියාවක් වුවත් එය වීරකමක්
ලෙස පෙන්වන්න උත්සාහකරන TV
නාලිකා හඳුනාගන්න.



උත්සව අවස්ථා සඳහා අරක්කු, බියර්
යොදා ගනිමින් එම ද්‍රව්‍ය වලින් සතුටක්
ඇති කරවනවා යැයි වැරදි අවබෝධය
දරුවන්ට ලබා දෙන්න උත්සනා නොකරන්න



මෙම පොත පරිහරණය කර දරුවන් තුළ කුඩාකල සිට ම මද්‍යසාර හා දුම්කොළ පිළිබඳව ආශාවක් ඇති නොවීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැංවා, ඒ තුළින් ඔවුන් අනාගතයේ දී දුම්වැටි උරන්හන් මද්‍යසාර භාවිතා කරන්නන් බවට පත්වීම වළක්වා ගනිමින් දරුවන්ගේ මෙන්ම ඔබගේ පවුල ජීවිත සතුටින් තබා ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වන්න.

ඔබගේ අදහස් පහත ලිපිනයට දන්වන්න

**මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය,
40/18,
උද්‍යාන පාර,
කොළඹ 05.**





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>