

පරිසරය රැක ගැනීමට පිබිඳෙමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:

<https://www.bakteens.lk/sinhala/%E0%B6%B4%E0%B6%BB%E0%B7%92%E0%B7%83%E0%B6%BB%E0%B6%BA-%E0%B6%BB%E0%B7%90%E0%B6%9A-%E0%B6%9C%E0%B7%90%E0%B6%B1%E0%B7%93%E0%B6%B8%E0%B6%A7-%E0%B6%B4%E0%B7%92%E0%B6%B6%E0%B7%92%E0%B6%AF%E0%B7%99/>

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

දේශගුණික විපර්යාසය සහ පරිසර විනාශය අපගේ ජීවිතයට බලපාන්නේ කොහොමද කියලා මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගන්නවා. අධික උණුසුම, ගංවතුර, නියඟය, නායයෑම්, වනාන්තර විනාශය, ජෛව විවිධත්වය අහිමිවීම සහ ප්ලාස්ටික් දූෂණය වැනි ගැටලු ගැන සරලව කතා කරනවා.

පරිසරය රැකගැනීම දරුවන්ගේ හෝ පුද්ගලයන්ගේ වගකීමක් පමණක් නොවන බවත්, පාසල්, ප්‍රජාවන්, ව්‍යාපාර සහ රජයද වගකීම භාරගත යුතු බවත් සාකච්ඡා කරනවා. දරුවන්ට තම පාසල සහ ප්‍රජාව තුළ එක්ව කළ හැකි දේවල් හඳුනාගැනීමටත් අවස්ථාව ලබාදෙනවා.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. දේශගුණික විපර්යාසය සහ පරිසර විනාශය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබාගැනීම
2. ශ්‍රී ලංකාවේ අපට දැකිය හැකි පාරිසරික ගැටලු හඳුනාගැනීම
3. පරිසර ගැටලු මිනිසුන්ගේ සෞඛ්‍යයට සහ ජීවිතයට බලපාන ආකාරය අවබෝධ කරගැනීම
4. පුද්ගලික ක්‍රියාමාර්ග සහ සාමූහික ක්‍රියාමාර්ග අතර වෙනස තේරුම් ගැනීම
5. පාසල සහ ප්‍රජාව තුළ කළ හැකි පරිසර ක්‍රියාමාර්ග හඳුනාගැනීම

පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු

Bakteens ලිපිය සහ එහි Quiz එක කියවා බලන්න. ඔබේ ප්‍රදේශයේ සිදුවන පාරිසරික ගැටලු දෙකක් හෝ තුනක් තෝරාගන්න. උදාහරණ ලෙස ගංවතුර, ජල හිඟය, අධික උණුසුම, ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය, වනාන්තර කැපීම හෝ වන සතුන්ගේ වාසස්ථාන අහිමිවීම භාවිත කළ හැකියි.

සිසුන්ට පරිසරය විනාශ කරන පුද්ගලයන් ලෙස වරද පැවරීමෙන් වළකින්න. පරිසර ගැටලු ඇතිවීමට පුද්ගල හැසිරීම් මෙන්ම විශාල ව්‍යාපාර, ප්‍රතිපත්ති සහ සම්පත් භාවිත කරන ආකාරයද බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න.

අවශ්‍ය දේ: තිරයක පෙන්විය හැකි හෝ මුද්‍රණය කළ Bakteens ලිපිය, කුඩා කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි, පුවරුව සහ පැන්.



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

මූලික වචන: පරිසරය (environment), දේශගුණය (climate), දේශගුණික විපර්යාසය (climate change), දේශගුණික හදිසි තත්ත්වය (climate emergency), ජෛව විවිධත්වය (biodiversity), වනාන්තර විනාශය (deforestation), දූෂණය (pollution), දේශගුණික යුක්තිය (climate justice).

ගුරුවරුන්ට: කාලගුණය කියන්නේ කෙටි කාලයක් තුළ වර්ෂාව, උෂ්ණත්වය සහ සුළඟ වැනි තත්ත්වයන් වෙනස් වීමයි. දේශගුණය කියන්නේ දිගු කාලයක් පුරා ප්‍රදේශයක පවතින සාමාන්‍ය කාලගුණ රටාවයි.

ගල් අඟුරු, තෙල් සහ ගෑස් වැනි පොසිල ඉන්ධන භාවිතය නිසා හරිතාගාර වායු වායුගෝලයට එක්වීම දේශගුණික විපර්යාසයට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපානවා. වනාන්තර විනාශය සහ පරිසර පද්ධතිවලට සිදු කරන හානියද මෙම අර්බුදය තවත් බරපතළ කරනවා.

දේශගුණික අර්බුදයෙන් සියලු දෙනාටම එකම ආකාරයෙන් බලපෑම් සිදු නොවේ. අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්, ගොවි සහ ධීවර ප්‍රජාවන්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයන්, කාන්තාවන්, ගැහැනු දරුවන් සහ සෞඛ්‍ය සේවා පහසුවෙන් ලබාගත නොහැකි අය වැඩි අවදානමකට ලක්විය හැකියි.

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

පුවරුවේ මෙසේ ලියන්න:

“අපේ ප්‍රදේශයේ පරිසරය වෙනස් වී ඇති බව ඔබට පෙනෙන්නේ කොහොමද?”

සිසුන්ගේ අදහස් දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. ඔවුන්ට පහත උදාහරණ ගැන සිතන්න කියන්න:

වෙනදාට වඩා අධික උණුසුම

- වර්ෂා රටාවේ වෙනස්කම්
- ගංවතුර, නියඟය හෝ නායයෑම්
- ගස් සහ වනාන්තර අඩුවීම
- ප්ලාස්ටික් සහ කසළ වැඩිවීම
- සතුන්ගේ වාසස්ථාන අහිමිවීම

ඉන්පසු මෙසේ කියන්න:

“අප අවට දකින මේ වෙනස්කම් එකිනෙකට සම්බන්ධයි. ඒවා අපේ සෞඛ්‍යයට, ආහාරයට, ජලයට, අධ්‍යාපනයට සහ අනාගතයට බලපානවා.”

2. ගැටලුවෙන් ක්‍රියාමාර්ගයට – මිනිත්තු 5

පුවරුව කොටස් තුනකට බෙදන්න:

පාරිසරික ගැටලුව → අපට ඇතිවන බලපෑම → අපට කළ හැකි දේ

සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදා සෑම කණ්ඩායමකටම එක් ගැටලුවක් ලබාදෙන්න:

- ප්ලාස්ටික් දූෂණය
- වනාන්තර විනාශය



a grassroots initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

- අධික උණුසුම
- ගංවතුර හෝ නියඟය
- ජලය අපවිත්‍රවීම

එම ගැටලුවෙන් මිනිසුන්ට, සතුන්ට සහ පරිසරයට ඇතිවන එක් බලපෑමක් සහ එයට ප්‍රතිචාර ලෙස කළ හැකි එක් සාමූහික ක්‍රියාමාර්ගයක් ලියන්න කියන්න.

උදාහරණයක්:

ජලාස්ථික් දූෂණය → ජලමාර්ග අවහිරවීම සහ සතුන්ට හානි වීම → පාසලේ එක්වරක් භාවිත කරන ජලාස්ථික් අඩු කිරීම

කණ්ඩායම්වල පිළිතුරු පුවරුවේ ලියන්න. ඉන්පසු අහන්න:

“මේ ගැටලු විසඳන්න පුද්ගලයන් පමණක් ක්‍රියා කිරීම ප්‍රමාණවත්ද? පාසල, ව්‍යාපාර සහ රජය කළ යුත්තේ මොනවාද?”

3. ඇත්තද, වැරදි අදහසක්ද? – මිනිත්තු 4

පහත වාක්‍ය එකින් එක කියවන්න. සිසුන්ගෙන් “ඇත්තද? වැරදි අදහසක්ද? ඇයි?” කියලා අහන්න.

“අද වැස්ස වැටෙන නිසා දේශගුණික විපර්යාසයක් නැහැ.”

වැරදි අදහසක්. එක් දිනක කාලගුණය මගින් දිගුකාලීන දේශගුණික වෙනස්කම් තීරණය කරන්න බැහැ.

“පරිසරය රැකගැනීම සඳහා ගස් සිටුවීම පමණක් ප්‍රමාණවත්.”

වැරදි අදහසක්. ගස් සිටුවීම වැදගත්. නමුත් තිබෙන වනාන්තර ආරක්ෂා කිරීම, පොසිල ඉන්ධන භාවිතය අඩු කිරීම, දූෂණය පාලනය කිරීම සහ පරිසරයට හානි කරන ප්‍රතිපත්ති වෙනස් කිරීමත් අවශ්‍යයි.

“දේශගුණික අර්බුදය අපගේ සෞඛ්‍යයට බලපානවා.”

ඇත්ත. අධික උණුසුම, දූෂිත වාතය, අපිරිසිදු ජලය, ආහාර හිඟය සහ රෝග පැතිරීම ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන්න පුළුවන්.

“පරිසරය රැකගැනීම දරුවන්ගේ සහ සාමාන්‍ය ජනතාවගේ වගකීම පමණයි.”

වැරදි අදහසක්. පුද්ගල ක්‍රියා වැදගත් වුණත්, රජය, පළාත් පාලන ආයතන, පාසල් සහ ව්‍යාපාරද වගකීම භාරගෙන විශාල වෙනස්කම් සිදු කළ යුතුයි.

අවසානයේ පැහැදිලි කරන්න:

“දේශගුණික අර්බුදය විසඳන්න පුද්ගල ක්‍රියාමාර්ගත්, සාමූහික ක්‍රියාමාර්ගත්, ප්‍රතිපත්තිමය වෙනස්කම්ත් අවශ්‍යයි.”



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

4. Bakteens ලිපිය කියවමු - මිනිත්තු 3

ලිපියේ පහත කරුණු ඇතුළත් කොටස් පෙන්වන්න:

- දේශගුණික විපර්යාසය කියන්නේ මොකක්ද?
- ශ්‍රී ලංකාවට සිදුවන බලපෑම්
- දේශගුණික අර්බුදය අපගේ සෞඛ්‍යයට බලපාන ආකාරය
- තරුණයන්ට කළ හැකි දේ
- වැඩිහිටියන්, ව්‍යාපාර සහ රජයෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතු දේ

ලිපියේ කොටසක් කියවා ඉන්පසු අහන්න:

“ඔබට තනියම කළ හැකි එක් දෙයක් සහ පාසල සමඟ එක්ව කළ හැකි එක් දෙයක් මොකක්ද?”

අවශ්‍ය නම් මේ පිළිතුරට උදව් කරන්න:

“තනියම අනවශ්‍ය ප්ලාස්ටික් භාවිතය අඩු කරන්න පුළුවන්. පාසල සමඟ එක්ව කසළ වෙන් කිරීමේ ක්‍රමයක් හෝ පාසල් පරිසර ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න පුළුවන්.”

5. දැන් Quiz එක කරමු - මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ Quiz එකෙන් මේ පාඩමට අදාළ ප්‍රශ්න තෝරාගෙන පන්තියක් ලෙස කරන්න. එක් පිළිතුරකින් පසුව අහන්න:

“ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරාගත්තේ?”

ඉන්පසු කෙටි වාචික ප්‍රශ්න දෙකක් අහන්න:

කාලගුණය සහ දේශගුණය අතර වෙනස මොකක්ද?

පිළිතුර: කාලගුණය කෙටි කාලීන තත්ත්වයක්. දේශගුණය දිගු කාලයක් පුරා පවතින සාමාන්‍ය කාලගුණ රටාවයි.

පාසල තුළ පරිසරය රැකගැනීමට කළ හැකි එක් සාමූහික ක්‍රියාමාර්ගයක් මොකක්ද?

පිළිතුරු: කසළ වෙන් කිරීම, එක්වරක් භාවිත කරන ප්ලාස්ටික් අඩු කිරීම, ජලය හා විදුලිය නාස්ති නොකිරීම, දේශීය ශාක රෝපණය කිරීම හෝ පරිසර දැනුවත් කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් සංවිධානය කිරීම.

6. අවසාන පණිවිඩය - මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“පරිසරය රැකගැනීමට මේ සතියේ අපේ පන්තියට එක්ව කළ හැකි එක දෙයක් මොකක්ද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

“දේශගුණික අර්බුදය අනාගතයේ සිදුවන දෙයක් පමණක් නෙවෙයි. එය අද අපේ ජලයට, ආහාරයට, සෞඛ්‍යයට සහ ජීවිතයට බලපානවා. කුඩා පුද්ගල ක්‍රියා වැදගත්. නමුත් විශාල වෙනසක් සඳහා අපි



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

පාසලක්, ප්‍රජාවක් සහ රටක් ලෙස එක්ව ක්‍රියා කළ යුතුයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක ජීවත්වීම සෑම කෙනෙකුගේම අයිතියක්.”

ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්

ප්‍රශ්නයක් → ගැටලුව සහ බලපෑම හඳුනාගැනීම → වැරදි අදහස් ගැන කතාබහ → ලිපිය → Quiz එක

දේශගුණික අර්බුදය ගැන කතා කරන විට දරුවන් තුළ බිය හෝ අසරණභාවය පමණක් ඇති නොකරන්න. ගැටලුවේ බරපතලභාවය පැහැදිලි කරන අතරම ඔවුන්ට එක්ව ක්‍රියා කළ හැකි ක්‍රම පෙන්වන්න.

පරිසරය විනාශ වීමට සම්පූර්ණ වගකීම දරුවන්ගේ පෞද්ගලික හැසිරීම් මත නොතබන්න. විශාල ව්‍යාපාර, රජයේ ප්‍රතිපත්ති, බලශක්ති භාවිතය සහ සම්පත් බෙදාහැරීම පිළිබඳවත් සරලව කතා කරන්න.

පාඩමෙන් පසු සිසුන්ට පහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් එකක් සංවිධානය කළ හැකියි:

- පාසලේ භාවිත වන එක්වරක් භාවිත කරන ප්ලාස්ටික් පිළිබඳ සරල සමීක්ෂණයක්
- කසළ වෙන් කිරීමේ වැඩසටහනක්
- “අපේ පාසලේ දේශගුණික ක්‍රියාමාර්ග” පෝස්ටර් ව්‍යාපාරයක්
- පාසලේ ජලය හෝ විදුලිය නාස්ති වන ස්ථාන හඳුනාගෙන විසඳුම් ඉදිරිපත් කිරීම
- ප්‍රදේශයට ගැලපෙන දේශීය ගස් සහ ශාක රෝපණය කර ඒවා දිගුකාලීනව රැකබලා ගැනීම
- පාසලේ පරිපාලනයට පාරිසරික ඉල්ලීම් ඇතුළත් සිසුන්ගේ ලිපියක් සකස් කිරීම
- ගස් සිටුවීම එක් දිනක ඡායාරූප අවස්ථාවකට සීමා නොකරන්න. සිටුවන ශාකවලට ජලය ලබාදීම, ආරක්ෂා කිරීම සහ ඒවා වර්ධනය වනවාදැයි පසු විපරම් කිරීම සඳහා වගකීම බෙදාදෙන්න.

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

- ගංවතුර, නායයෑම්, නියඟය හෝ වෙනත් ආපදාවකට මුහුණ දුන් දරුවන්ට තම අත්දැකීම් බෙදාගැනීමට බල නොකරන්න.
- සිසුන්ගේ පවුල්වල ජීවන රටා, ආදායම හෝ රැකියා නිසා ඔවුන්ට වරද නොපවරන්න.
- පරිසරයට හිතකර විකල්ප සෑම පවුලකටම එකම ආකාරයෙන් ලබාගත නොහැකි බව පිළිගන්න.
- දරුවන් ඉදිරිපත් කරන අදහස් ගැන විහිළු නොකර, ඒවා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාමාර්ග බවට පත් කිරීමට සහය දෙන්න.
- දේශගුණික අර්බුදය ගැන බියක් හෝ දැඩි කනස්සල්ලක් දැනෙන බව දරුවෙකු කියනවා නම් එය නොසලකා නොහැර සන්සුන්ව අසා සහය ලබාදෙන්න.



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 7: Sexuality and Reproductive Health

<https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf>



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net