

ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය  
කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය



සාමාජික පදක්කම්

විෂය නිර්දේශය සඳහා අවශ්‍යතාවයන්



2021.06.30

## අභිප්‍රාය ප්‍රකාශය

‘වඩාත් යහපත් ලොවක් ගොඩ නැගීම සඳහා’ ධනාත්මක ලෙස දායක වන්නා වූ ස්වකීය ප්‍රාදේශීය, ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව තුළ වගකිව යුතු පුරවැසියන් ලෙස සහ කණ්ඩායමක් වශයෙන් ක්‍රියා කිරීමට හැකි පුද්ගලයන් ලෙස ළමා හා තරුණ ප්‍රජාවෙහි සම්පූර්ණ කායික, බුද්ධිමය, චිත්තවේගීය, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික හැකියාවන් සංවර්ධනය කිරීමට දායක වීම ශ්‍රී ලංකා බාලදක්‍ෂ සංගමයෙහි අභිප්‍රාය වේ.

## බාලදක්‍ෂ ව්‍යාපාරයේ මෙහෙවර ප්‍රකාශය

ස්වයං පරිසමාප්ත පුද්ගලයන් වශයෙන් සමාජයට එලදායි කාර්ය භාරයක් ඉටු කරමින් වඩාත් යහපත් ලොවක් ගොඩ නැගීම සඳහා සහය වීමට, බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව හා නීතිය මත පදනම් වූ පිළිගත් හර පද්ධතියක් මගින් ළමා හා තරුණ අධ්‍යාපනයට දායක වීම බාලදක්‍ෂ ව්‍යාපාරයේ මෙහෙවරයි.



**PROGRAMME TRAM**

**බාලදක්‍ෂ ව්‍යාපාරයේ අධ්‍යාපනික අරමුණු**

**කායික සංවර්ධනය (Physical Development)**

ශරීරයේ වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා වගකිව යුතු වීමේ හැකියාව බාලදක්‍ෂයා තුළ සංවර්ධනය කිරීම.

**බුද්ධිමය සංවර්ධනය (Intellectual Development)**

නව වාතාවරණයට ගැළපෙන පරිදි සිතීමේ, නිමැවීමේ සහ නවතාවයෙන් යුතුව තොරතුරු උපයෝගී කර ගැනීමට ඇති හැකියාව බාලදක්‍ෂයා තුළ සංවර්ධනය කිරීම.

**චිත්තවේගීය සංවර්ධනය (Emotional Development)**

සිය හැඟීම් හඳුනා ගැනීමට හා ඇතුළාන්ත නිදහසත්, සමබරතාවත්, චිත්තවේගී පරිණත භාවයත්, අත්කර ගැනීම සහ පවත්වාගෙන යාමේ අරමුණින් එම හැඟීම් පිළිවෙළින් ප්‍රකාශ කිරීමට බාලදක්‍ෂයා තුළ ඇති හැකියාව සංවර්ධනය කිරීම.

**සාමාජීය සංවර්ධනය (Social Development)**

අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බැඳීම, පිළිබඳ සංකල්පය ඇති කර ගනිමින් සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සහ නායකත්වය සඳහා හැකියාවන් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ඇති හැකියාව බාලදක්‍ෂයා තුළ සංවර්ධනය කිරීම.

**ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය (Spiritual Development)**

අන්‍යයන්ගේ ආධ්‍යාත්මික තෝරා ගැනීම්වලට ගරු කරන අතර ම, සිය ප්‍රජාවෙහි ආධ්‍යාත්මික උරුමය පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම හා ගැඹුරු දැනුමක් ලබාගැනීම, ජීවිතයට අරුතක් ගෙන දෙන ආත්මික සහනය සොයා ගැනීම සහ කෙනෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ නිගමනයන්ට එළඹීම පිළිබඳ දැනුම බාලදක්‍ෂයා තුළ සංවර්ධනය කිරීම.

**සංස්කෘතික සංවර්ධනය (Cultural Development)**

සමාජ හැඩ ගැස්මට දායක වන උරුමයන් මනාව වටහාගෙන, ඒවාට ගරු කරමින්, පිළිපදිමින් ඊළඟ පරපුරට දායක කර දීම සඳහා හැඩ ගැසීමට බාලදක්‍ෂයා තුළ ඇති හැකියාව සංවර්ධනය කිරීම.

අංශ සහ වයස් කාණ්ඩ

1. සිඟිනි බාලදක්ෂ අංශය - අවුරුදු 5 සිට අවුරුදු 7 දක්වා
2. පෝතක බාලදක්ෂ අංශය - අවුරුදු 7 සිට අවුරුදු 11 දක්වා
3. කණිෂ්ඨ බාලදක්ෂ අංශය - අවුරුදු 10 මාස 6 සිට අවුරුදු 14 මාස 6 දක්වා
4. ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්ෂ අංශය - අවුරුදු 14 මාස 6 සිට අවුරුදු 18 දක්වා
5. මානවක බාලදක්ෂ අංශය - අවුරුදු 17 මාස 6 සිට අවුරුදු 26 දක්වා

- පිරිමි හෝ ගැහැණු දරුවෙකු හට අවම වශයෙන් අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ විය හැකි අතර කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමෙහි මාස 03 ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔහුට/ඇයට කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස දිවුරුම් දිය හැකි ය.
- බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයෙහි සාමාජිකයෙකු ලෙස කටයුතු කොට නොමැති පිරිමි හෝ ගැහැණු දරුවෙකුට පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමට යටත්ව වයස අවුරුදු 10 මාස 02 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ විය හැකි ය.
  - විෂය නිර්දේශයෙහි දක්වා ඇති පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන සම්පූර්ණ කිරීම
  - වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමෙහි ලියාපදිංචිය ලබා ගැනීම, සහ
  - පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන තුළ දී සම්පූර්ණ නොකරන ලද සාමාජික පදක්කමට අයත් සෙසු අවශ්‍යතා ද සම්පූර්ණ කරන අතර කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමෙහි ලියාපදිංචි වීමෙන් පසු මාස 02 ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීම.
- පෝතක බාලදක්ෂ වයස් කාණ්ඩයෙහි අවසාන අදියර හා බාලදක්ෂ අංශයෙහි වයස් කාණ්ඩයෙහි ආරම්භක අවස්ථාව අතර මාස 06 ක සමපාත කාලයක් පවතී. පෝතක බාලදක්ෂයෙකු හට ඔහු/ඇය කැමති නම් පෝතක බාලදක්ෂ නායකගේ අවසරය සහිතව ඔහුට/ඇයට වයස අවුරුදු 11 සම්පූර්ණ වන තෙක් පෝතක බාලදක්ෂ රැළෙහි කටයුතු කළ හැකි ය. කෙසේ වුවද, පෝතක බාලදක්ෂ නායක



අවසරය යටතේ පෝතක රැළෙන් ඉවත් වී වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ අංශයට සම්බන්ධ වීමට පෝතක බාලදක්ෂයාට අවස්ථාව ඇත.

- පෝතක බාලදක්ෂයෙකු රන් තරුව දිනා ඇත්නම් ඔහුට/ඇයට වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ විය හැකි අතර, විෂය නිර්දේශයෙහි සඳහන් නියමිත පරීක්ෂණ සම්පූර්ණ කොට මාසයක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ඔහුට/ඇයට කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස දිවුරුම් දිය හැකි ය.
- පෝතක බාලදක්ෂයෙකු රිදී තරුව දිනා ඇත්නම් ඔහුට/ඇයට වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ විය හැකි අතර, විෂය නිර්දේශයෙහි සඳහන් නියමිත පරීක්ෂණ සම්පූර්ණ කොට මාස දෙකක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ඔහුට/ඇයට කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස දිවුරුම් දිය හැකි ය.
- ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්ෂයන් 16 ක් හෝ ඊට වඩා සහිත (කාණ්ඩ දෙකකින් යුතු) කණ්ඩායමක් බලපත්‍රලාභී බාලදක්ෂ නායකයෙකු සහිත වෙන ම කණ්ඩායමක් ලෙස සැලකේ. කිසියම් කණ්ඩායමක ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්ෂයන් සංඛ්‍යාව 16 කට වඩා අඩුනම් එම බාලදක්ෂයන් අදාළ කණ්ඩායමේ ම කාණ්ඩයක්/කාණ්ඩ යටතේ ඇතුළත් කළ හැකි ය.
- සාමාජික පදක්කම මුහුදු බාලදක්ෂයන්ට හා ගුවන් බාලදක්ෂයන්ට ද පොදු වේ.
- මුහුදු බාලදක්ෂයන් සහ ගුවන් බාලදක්ෂයන් විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතු අතිරේක අවශ්‍යතා විෂය නිර්දේශයෙහි අඩංගු වේ.
- ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය යටතේ වන ප්‍රවීණතා පදක්කම් සම්පූර්ණ කිරීමට පෙර වුවත්, ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය යටතේ වන දිසා කොමසාරිස් පාගමන සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව බාලදක්ෂයෙකු හට දිසා කොමසාරිස් රැහැන පැළඳිය හැකි වේ.
- කිසියම් බාලදක්ෂයෙකු වයස අවු 14 මාස 03 ට පෙර ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය දිනා ගන්නා ලද අවස්ථාවක, ඔහුට/ ඇයට කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු වශයෙන් අග්‍රාමාත්‍ය බාලදක්ෂ ප්‍රදානයෙහි අවශ්‍යතා 04 ක් (අංක 1 සිට 4 දක්වා) සම්පූර්ණ කළ හැකි ය. ඔහු/ඇය ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු වශයෙන් මාස 09 ක සේවා කාලය සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

- බාලදක්‍ෂයෙකු විසින් අග්‍රාමාත්‍ය බාලදක්‍ෂ ප්‍රදානය දිනා ගැනීම සඳහා වන අවසාන අවශ්‍යතාව ලෙස කාර්යක්‍ෂමතා ප්‍රසාදනය සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ. මුහුදු බාලදක්‍ෂයන් විසින් සීමන් (Seaman) පදක්කම හා ගුවන් බාලදක්‍ෂයන් විසින් එයාමන් (Airman) පදක්කම දිනා ගන්නා අතර ම කාර්යක්‍ෂමතා ප්‍රසාදනය සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ. කාර්යක්‍ෂමතා ප්‍රසාදනය පළඳින විට දිසා කොමසාරිස් රැහැන නිල ඇඳුමින් ඉවත් කළ යුතු ය.
- බාලදක්‍ෂයෙකු විසින් අග්‍රාමාත්‍ය බාලදක්‍ෂ ප්‍රදානය දිනා ගැනීම සඳහා සිය වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්‍ෂයෙකු වශයෙන්, ශ්‍රී ලංකා බාලදක්‍ෂ සංගමයෙහි ජාතික වැඩසටහන් අංශය විසින් පාසල් නිවාඩු කාලය තුළ සංවිධානය කරනු ලබන ජාතික මට්ටමේ නායකත්ව පුහුණු පාඨමාලාවට සහභාගී වී එය සාර්ථකව සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.



**SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH**  
**PROGRAMME TRAM**



**සවිස්තර විෂය නිර්දේශය**

**සාමාජික පදක්කමේ පුහුණු කාලය සඳහා වන නිදහස් කිරීම්**

- සාමාජික පදක්කමට අදාළව සේවා කාලය සඳහා වන නිදහස් කිරීම් පහත පරිදි වේ.
  1. වයස අවුරුදු 10 මාස 02 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්කම් කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වන (බාලදක්කම් ව්‍යාපාරයේ සාමාජිකයෙකු ලෙස කටයුතු කොට නොමැති) පිරිමි/ගැහැණු දරුවෙකු විසින් පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.
    - පහත දක්වා ඇති පරිදි පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන සම්පූර්ණ කිරීම,
    - වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්කම් කණ්ඩායමෙහි සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීම, සහ
    - පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන තුළදී සම්පූර්ණ නොකරන ලද සාමාජික පදක්කමට අයත් සෙසු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරන අතර, කනිෂ්ඨ බාලදක්කම් කණ්ඩායමෙහි ලියාපදිංචි වීමෙන් පසු මාස 02 ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීම.

**පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන**

**(අ) බාලදක්කම් පොරොන්දුව හා බාලදක්කම් නීතිය**

- බාලදක්කම් පොරොන්දුව හා බාලදක්කම් නීතිය දැන ගැනීම, එය මතකයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි වීම සහ දෛනික ජීවිතයේදී බාලදක්කම් මේ අනුව කටයුතු කරන බව පෙන්වීම
- බාලදක්කම් පොරොන්දුව ගැනීමේ පිළිවෙළ දැන ගැනීම
- බාලදක්කම් පොරොන්දුව බාලදක්කම් ව්‍යාපාරයේ පදනම බව දැන ගැනීම

**(ආ) බාලදක්කම් සලකුණ සහ ආචාර කිරීමේ ක්‍රම**

- බාලදක්කම් සලකුණෙහි, බාලදක්කම් ආචාරයෙහි සහ වමනින් අතට දීමේ අර්ථය දැන සිටීම.
- බාලදක්කම් සලකුණ අතින් සකස් කොට පෙන්වීමට හැකිවීම
- එසේ කරන අවස්ථා දැන සිටීම
- බාලදක්කම් ආචාරය දක්වන අවස්ථා දැන සිටීම



**(ඇ) නලා සංඥා**

- පහත සඳහන් නලා සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - නිශ්ශබ්ද වන්න/ සිරුවෙන් සිටින්න/ මිලග නලා සංඥාවට ඇහුම්කන් දෙන්න
  - රැස්වන්න
  - විසිර යන්න
  - අනතුරක්
  - කාණ්ඩ නායකයන් කැඳවීම
  - සේවා කාණ්ඩ නායක කැඳවීම

**(ඈ) හස්ත සංඥා**

- පහත සඳහන් හස්ත සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - අශ්ව ලාඛම
  - ජේළි
  - විහිදි තීරුව
  - ඇහුරුම් තීරුව
  - කවය
  - විවෘත කොටුව
  - විධාන ලබා දෙන්නාට මුහුණ දී උරෙන් උර ගැටෙන පරිදි තනි ජේළිය

**(ඉ) විධාන**

- පහත සඳහන් විධාන පිළිපැදීමට දැන සිටීම
  - සිරුවෙන් සිටීම
  - පහසුවෙන් සිටීම
  - දකුණට හැරීම
  - වමට හැරීම
  - ආපසු හැරීම

**(ඊ) ගැට සහ සරල වෙළීම**

- පහත සඳහන් ගැට සහ වෙළීම පිළිබඳ නිපුණතාව
  - පිරිමි ගැටය
  - රුවල් ගැටය
  - කොස්පට්ටා ගැටය



- ජීවිතාරක්ෂක ගැටය
- වටයක් පැටලවූ වළලු දෙකේ ගැටය
- සරල කම අග වෙළීම

**2. රන් තරුව දිනා වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වන පෝතක බාලදක්ෂයෙකු විසින් පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.**

- කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වී මාසයක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීම
- දිවුරුම් දීමට පෙර පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම

**(අ) බාලදක්ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්ෂ නීතිය**

- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්ෂ නීතිය දැන ගැනීම, එය මතකයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි වීම සහ දෛනික ජීවිතයේදී බාලදක්ෂයා මේ අනුව කටයුතු කරන බව පෙන්වීම
- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව ගැනීමේ පිළිවෙළ දැන ගැනීම
- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ පදනම බව දැන ගැනීම

**(ආ) ජාතික ගීය**

- ජාතික ගීය තනිව ගායනා කළ හැකි වීම
- ජාතික ගීය ගායනා කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් දැන ගැනීම
- ජාතික ගීයේ නිර්මාතෘ සහ එහි ඉතිහාසය දැන සිටීම
- ජාතික ගීයේ අර්ථය දැන සිටීම

**(ඇ) නලා සංඥා**

- පහත සඳහන් නලා සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - නිශ්ශබ්ද වන්න/ සිරුවෙන් සිටින්න/ මිලග නලා සංඥාවට ඇහුම්කන් දෙන්න
  - රැස්වන්න
  - විසිර යන්න
  - අනතුරක්
  - කාණ්ඩ නායකයන් කැඳවීම
  - සේවා කාණ්ඩ නායක කැඳවීම

**(ඇ) හස්ත සංඥා**

- පහත සඳහන් හස්ත සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - අශ්ව ලාඛම
  - ජේළි
  - විහිදි තීරුව
  - ඇහුරුම් තීරුව
  - කවය
  - විවෘත කොටුව
  - විධාන ලබා දෙන්නාට මුහුණ දී උරෙන් උර ගැටෙන පරිදි තනි ජේළිය

**(ඉ) සකසුරුවම - ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම**

- සකසුරුවම වීමේ වැදගත්කම දැන ගැනීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම
- ඉතිරි කිරීමේ ගිණුමක් ආරම්භ කිරීම හා පවත්වා ගැනීම

**(ඊ) වන මාර්ග සලකුණු**

- බාලදක්ෂ විද්‍යාව ග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇති වන මං සලකුණු භාවිතා කොට (මීටර් 500 ක පමණ) බාධක සහිත පාඨමතකට සහභාගී වීම



**SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH**  
**PROGRAMME TRAM**



3. රිදී තරුව දිනා වයස අවුරුදු 10 මාස 06 දී කනිෂ්ඨ බාලදක්‍ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වන පෝතක බාලදක්‍ෂයෙකු විසින් පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

- කනිෂ්ඨ බාලදක්‍ෂ කණ්ඩායමට සම්බන්ධ වී මාස දෙකක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීම
- දිවුරුම් දීමට පෙර පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම

**(අ) බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්‍ෂ නීතිය**

- බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්‍ෂ නීතිය දැන ගැනීම, එය මතකයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි වීම සහ දෛනික ජීවිතයේදී බාලදක්‍ෂයා මේ අනුව කටයුතු කරන බව පෙන්වීම
- බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව ගැනීමේ පිළිවෙළ දැන ගැනීම
- බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව බාලදක්‍ෂ ව්‍යාපාරයේ පදනම බව දැන ගැනීම

**(ආ) ජාතික ගීය**

- ජාතික ගීය තනිව ගායනා කළ හැකි වීම
- ජාතික ගීය ගායනා කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් දැන ගැනීම
- ජාතික ගීයේ නිර්මාතෘ සහ එහි ඉතිහාසය දැන සිටීම
- ජාතික ගීයේ අර්ථය දැන සිටීම

**(ඇ) නලා සංඥා**

- පහත සඳහන් නලා සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - නිශ්ශබ්ද වන්න/ සිරුවෙන් සිටින්න/ මිළග නලා සංඥාවට ඇහුම්කන් දෙන්න
  - රැස්වන්න
  - විසිර යන්න
  - අනතුරක්
  - කාණ්ඩ නායකයන් කැඳවීම
  - සේවා කාණ්ඩ නායක කැඳවීම

**(ඇ) හස්ත සංඥා**

- පහත සඳහන් හස්ත සංඥා දැන සිටීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට දැන සිටීම
  - අශ්ව ලාඛම
  - ජේළි
  - විහිදි තීරුව
  - ඇහුරුම් තීරුව
  - කවය
  - විවෘත කොටුව
  - විධාන ලබා දෙන්නාට මුහුණ දී උරෙන් උර ගැටෙන පරිදි තනි ජේළිය

**(ඉ) සකසුරුවම - ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම**

- සකසුරුවම් වීමේ වැදගත්කම දැන ගැනීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම
- ඉතිරි කිරීමේ ගිණුමක් ආරම්භ කිරීම හා පවත්වා ගැනීම

**(ඊ) වන මාර්ග සලකුණු**

- බාලදක්‍ෂ විද්‍යාව ග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇති වන මං සලකුණු භාවිතා කොට (මීටර් 500 ක පමණ) බාධක සහිත පාඨමතකට සහභාගී වීම





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 1. සාමාජික පදක්කම MEMBERSHIP BADGE

1) බාලදක්ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්ෂ නීතිය 1

- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව හා බාලදක්ෂ නීතිය දැන ගැනීම, එය මතකයෙන් ප්‍රකාශ කළ හැකි වීම සහ දෛනික ජීවිතයේ දී බාලදක්ෂ යා ඒ අනුව කටයුතු කරන බව පෙන්වීම
- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව ගැනීමේ පිළිවෙළ දැන ගැනීම
- බාලදක්ෂ පොරොන්දුව බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ පදනම බව දැන ගැනීම

#### බාලදක්ෂ නීතිය

1. බාලදක්ෂයා විශ්වාස කටයුතු අයෙකි.  
A Scout is trustworthy.
2. බාලදක්ෂයා පක්ෂපාතී අයෙකි.  
A Scout is loyal.
3. බාලදක්ෂයා හිතේතීය කාරුණික අයෙකි.  
A Scout is friendly and considerate.
4. බාලදක්ෂයා සෑම බාලදක්ෂයෙකුගේම සහෝදරයෙකි.  
A Scout is a brother to every other scout.
5. බාලදක්ෂයා ධෛර්යය සම්පන්න අයෙකි.  
A Scout is courageous.
6. බාලදක්ෂයා සත්ත්ව කරුණාව ඇති අයෙකි.  
A Scout is kind to animals.
7. බාලදක්ෂයා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරන්නෙකි.  
A Scout is cooperative.
8. බාලදක්ෂයා ජොම්නස් සහගත අයෙකි.  
A Scout is cheerful.
9. බාලදක්ෂයා සකසුරුවම් අයෙකි.  
A Scout is thrifty.
10. බාලදක්ෂයා සිත, කය, වචනයෙන් පිරිසිදු අයෙකි.  
A Scout is clean in thought, word, and deed.

## බාලදක්‍ෂ පොරොන්දුව

මාගේ ආගම සහ රට කෙරෙහි යුතුකම් ඉටු කිරීමට ද  
සෑම කල්හිම අනුන්ට උපකාර කිරීමට ද  
බාලදක්‍ෂ නීතියට කීකරු වීමට ද  
මාගේ අවංක විශ්වාසය උඩ සම්පූර්ණ උත්සාහය යෙදීමට  
ගෞරව බහුමානයෙන් යුතුව පොරොන්දු වෙමි.

## The Scout Promise

On my honour, I promise to do my best, to do  
my duty to my religion and country,  
to help other people at all times, and to obey the  
Scout Law.



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 2) ජාතික ගීය

- ජාතික ගීය තනිව ගායනා කළ හැකි වීම
  - ජාතික ගීය ගායනා කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් දැන ගැනීම
  - ජාතික ගීයේ නිර්මාතෘවරයා පිළිබඳ හා ඉතිහාසය දැන ගැනීම
  - ජාතික ගීයේ අර්ථය දැන ගැනීම
- ජාතික ගීය ගායනා කරන විටදී සිරුවෙත් සිට නිවැරදිව වචන උච්චාරණය කරමින් ශබ්ද නගා ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව ගායනා කලයුතුය.
  - ජාතික ගීය ගායනා කරන ඇසෙන මානසේ සිටින්නේ නම් සිරුවෙත් සිටිය යුතුය.

ශ්‍රී ලංකා මාතා ප්‍රථම වරට 1949 පෙබරවාරි 4 වන දින ටොරින්ටන් වතුරයේ නිදහස් අනුස්මරණ ශාලාවේ පැවති ජාතික උත්සවයේදී නිල වශයෙන් ගායනා කරන ලදී. 1978 දෙවන ජනරජ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවෙන් ගීය සඳහා පූර්ණ ව්‍යවස්ථාමය පිළිගැනීමක් ලබා දෙන ලදී.

ආනන්ද සමරකොන් මහතා

ජාතික ගීය වන 'ශ්‍රී ලංකා මාතා'. මෙම ගීය රචනා කොට ගායනා කරන ලද්දේ ආනන්ද සමරකොන් මහතා විසිනි, 1939-40 දී ඔහු විශ්ව භාරතී විශ්ව විද්‍යාලයේ රචිතයාක් නාගෝර් තුමාගේ ශිෂ්‍යයෙකි .



ආනන්ද සමරකොන් මහතා



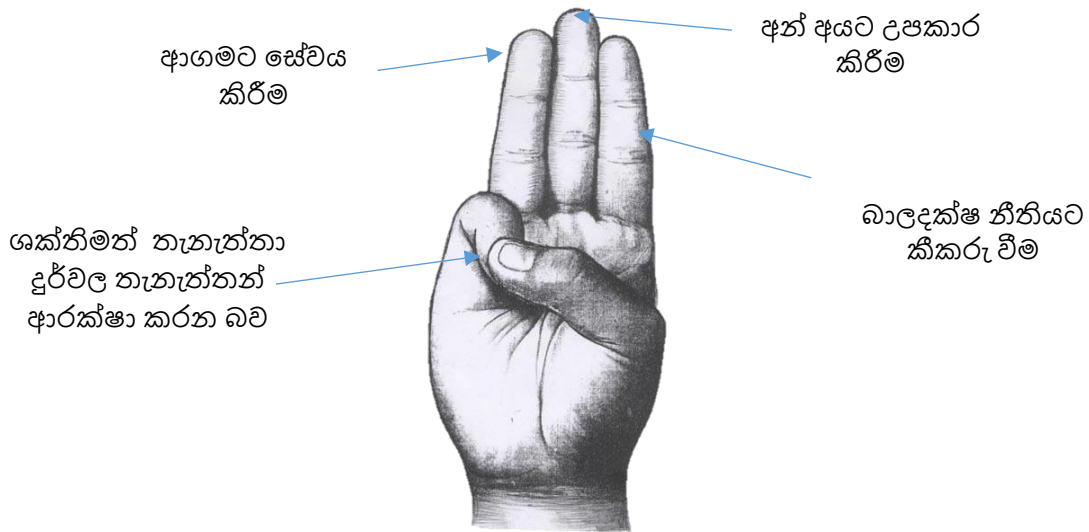
# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 3) බාලදක්ෂ සලකුණ සහ ආචාර කිරීමේ ක්‍රම

- බාලදක්ෂ සලකුණ, බාලදක්ෂ ආචාරය හා වමනින් අතට අත දීමේ අර්ථය දැන සිටීම
- බාලදක්ෂ සලකුණ අතින් සකස් කොට පෙන්වීමට හැකි වීම
- එසේ කරන අවස්ථා දැන සිටීම
- බාලදක්ෂ ආචාරය දක්වන අවස්ථා දැන සිටීම



බාලදක්ෂ ලාංඡනයේ ලකුණු තුන මෙන් ඇඟිලි තුඩු තුනක් බාලදක්ෂයෙකුට ඔහුගේ පොරොන්දුවේ කොටස් තුන සිහිගන්වයි:

- ආගම හා රට කෙරෙහි ඔහුගේ යුතුකම
- අන් අයට උපකාර කිරීම
- බාලදක්ෂ නීතියට අවනත වීම

කුඩා ඇඟිල්ලට ඉහළින් ඇති මාපටැඟිල්ල බාලදක්ෂයෙකුට මතක් කර දෙන්නේ ශක්තිමත් තැනැත්තා , දුර්වලයන් ආරක්ෂා කරන බවයි.

- පොරොන්දුව ලබාදෙන සෑම අවස්ථාවකදීම සියලු බාලදක්ෂයින් බාලදක්ෂ සලකුණ දකුණු අතින් විහිදා දක්වන අතර, බාලදක්ෂ යන්තිය අතැති විටදී පමණක් වම් අතින් බාලදක්ෂ සලකුණ දකුණු අතින් විහිදා දක්වයි





වමනින් අතට අත දීම

බාලදක්ෂයින් අතට අත දෙන විට ඔවුන් වම් අත භාවිතා කරයි. මෙය විශ්වාසය හා මිත්‍රත්වයේ සලකුණකි.

- රණශූරයන් ඔවුන්ගේ හෙල්ලය දකුණු අතේ ද ,පලිහ වම් අතේ ද රැගෙන ගියහ. පලිහ තිබෙන අත වෙනත් කෙනෙකුට දීමට ආරක්ෂාවට ඇති පලිහ ඉවත් කල යුතු වේ.එවිට සතුරෙකුට පහර දීමට විවෘත වන අතර එසේ වමනින් අත දීම විශ්වාසයේ විශාල ලකුණකි.මෙවැනි විශ්වාසයකින් යුතුව බාලදක්ෂයින් එකිනෙකා අතට අත දීම සිදුකරයි .
- වම් අත හදවතට සමීප වන අතර වමනින් අතට අත දීම මගින් හදවතින්ම එකිනෙකා මිතුරන් බව සනිටුහන් වන බවද තවත් මතයක් වේ.



ලෝක බාලදක්ෂ ලාංඡනය



කොළඹ දිස්ත්‍රික්  
බාලදක්ෂ ලාංඡනය



ශ්‍රී ලංකා  
බාලදක්ෂ ලාංඡනය



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



බාලදක්ෂ ආචාරය

- බාලදක්ෂ සලකුණ දකුණතින් නිරූපනය කරමින් බාලදක්ෂ ආචාරය කරන අතර, එම අවස්ථාවේදී සිරුවෙන් සිටගෙන සිටිය යුතුය.
- දකුණු අත උරහිසට සමාන්තරව එසවී තිබිය යුතු අතර, වැලමිටෙන් නැමුණු කොටස අංශක 45ක කෝණයක පිහිටා තිබිය යුතුය.
- බාලදක්ෂ සලකුණ හොදින් ඉදිරියට පෙනෙන ආකාරයෙන් තිබිය යුතුය.
- ආචාර කිරීමේදී දකුණු අත හොදින් දිගහැර දකුණු පැත්තෙන් ඉහලට එසවිය යුතු අතර, ඉදිරියෙන් නැවත පහතට දැමිය යුතුය
- බාලදක්ෂ යෂ්ටිය අනැතිව සිටින විටදී පමණක් වමතින් ආචාර කල යුතුය.

බාලදක්ෂයින් විසින් පහත දැක්වෙන අවස්ථා වලදී ආචාර කරයි.

- කොඩියට
- බාලදක්ෂ නායකයින්ට
- තවත් සහෝදර බාලදක්ෂයෙකු මුණ ගැසුණු විට
- උත්සව අවස්ථා වලදී හා විශේෂ අමුත්තන්ට



යෂ්ටි ආචාරය



බාලදක්ෂ සලකුණ

- බාලදක්ෂයෙකු යෂ්ටියක් අනුක්‍රමයට සිටින විටදී, යෂ්ටිය දකුණතේ තබාගෙන සිටින නිසා වමතින් ආචාර කරයි
- යෂ්ටිය සමග සිරුවෙන් සිටගෙන වම් අතින් බාලදක්ෂ සලකුණ විදහා දක්වා අංශක 90 වැලඹීමෙන් නවා රූපයේ පෙනෙන අයුරින් ආචාර කල යුතුය
- ආචාර කරන අත (වම් අත) පොලවට සමාන්තරව පසු පෙදෙස හරහා රැගෙන යා යුතු අතර, එම අතේ අල්ල පැත්ත පොලව දෙසට තැබිය යුතුය.



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 4) නිර්මාතෘවරයා

- බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ නිර්මාතෘවරයා පිළිබඳ දැන සිටීම
- බේඩින් පවල් සාම්ප්‍රදායේ ජීවිතයේ වැදගත් අවස්ථා පිළිබඳව දැන සිටීම



රොබට් ස්ටීවන්සන් සමිත් බේඩින් පවල් සාම්ප්‍රදාය නමුත් 1857 පෙබරවාරි මස 22 දින එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර පැඩින්ග්ටන් හිදී උපත ලබන ලදී. දරුවන් 7 දෙනෙකුගෙන් යුතු පවුලක බාල දරුවා ඔහු වූ අතර ඔහුට වයස අවු 3ක් වන විට ඔහුගේ පියා ජීවිතක්ෂයට පත්විය. ඔහුගේ පියා බේඩින් පවල් දේව ගැනි වරයා වන අතර මව හෙන්රියටා ග්‍රේස් පවල් නම් වේ.

1876 .02. 20

උප ලුතිනන් වරයෙකු ලෙස එංගලන්තයේ යුධ හමුදා සේවයට එක්විය.



1899 .02. 22

බෝයර් යුද්ධයේදී මෑතකින් නගරය සාර්ථකව රැකගැනීම උදෙසා වීර වරයෙකු ලෙස එතුමා නම් කරන ලද අතර, වික්ටෝරියා රැජිණ විසින් මේජර් ජෙනරාල් වරයෙකු ලෙස උසස් වීමක් ලබා දෙන ලදී.



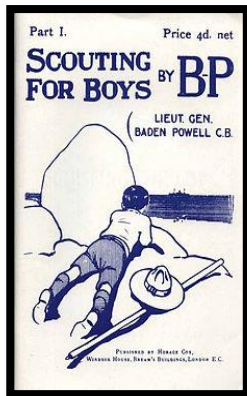
1907 .08 .01

ප්‍රථම කඳවුර ලබුණ් 20 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් යුතුව එංගලන්තයේ බ්‍රවුන්සි දූපතේ ,ඩොරෙස්ට් හි දී පවත් වන ලද අතර මෙය බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ ආරම්භයයි.



1908

“ Scouting for boys ” නම් සඟරාව එළි දැක්වීම සිදුවිය



1910. 02. 22

බේඩන් පවල් සාමි තුමා ලුතිනන් ජෙනරාල් වරයෙකු ලෙස යුධ හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ලබාගත් අතර, බාලදක්ෂ කටයුතු පිළිබඳව පූර්ණ කාලීනව කටයුතු කිරීමට ආරම්භ කරන ලදී.



1912 .02. 22

ඔලෙව් සෙන් ක්ලෙයාර් සෝමිස් සමග විවාහ වූ අතර, ඔවුන්ට ආතර් , හීදර් සහ බෙට් යන දරුවන් තිදෙනෙකු වූහ.



1913 .02 .19

නායකයින් සඳහා පුහුණු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයක් වූ ගිල්වෙල් උද්‍යානය ආරම්භ කරන ලදී.( එංගලන්තයේ ලන්ඩන් )

1920. 07.30

බේඩන් පවල් සාමිතුමා ලොව ප්‍රධාන බාලදක්ෂයා ලෙස නම් කිරීම පළමුවන ලෝක ජම්බෝරියේදී සිදු විය.



1925. 02. 22

ජාත්‍යන්තර බාලදක්ෂ මධ්‍යස්ථානය ජිව්ස්ටර්ලන්තයේ කැන්ඩරෙටෙග් හි දී ආරම්භ කිරීම.



1937

5 වෙනි ලෝක ජම්බෝරියේදී බේඩන් පවල් සාමිතුමා ක්‍රියාකාරී බාලදක්ෂ කටයුතු වලින් විශ්‍රාම ගන්නා ලදී.

1939

BP කෙත්සාවේ නියරේ ප්‍රදේශයේ " PAXTU " නම් වූ තම නිවසට විවේක සුවයෙන් ගත කිරීමට පැමිණෙන ලදී.



1941. 01 . 08

බේඩන් පවල් සාමිතුමා මෙලොවින් සමුගන් අතර, එතුමාගේ දේහය කෙත්සාවේ නියරේ ප්‍රදේශයේ තැන්පත් කරන ලදී.



- ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ නිර්මාතෘවරයා පිළිබඳ දැන සිටීම හා ශ්‍රී ලංකාවේ බාලදක්ෂ කටයුතු ආරම්භ වූ වර්ෂය දැන සිටීම



එෆ්.ජී.ස්ටීවන්ස් මහතා

- ෆ්‍රැන්සිස් ජෝර්ජ් ස්ටීවන්ස් මහතා එංගලන්තයේ,ඩෙවොන්,ටව්ස්ටෝක් යන ස්ථානයේ 1891 ජූනි මස 02 වෙනි දින මෙලොව එලිය දුටුවේය.ඔහු ලැම්බර්ට් ස්ටීවන්ස් යුවලගේ පුත්‍රයෙකු වූ අතර සිවිල් ඉංජිනේරු වරයෙකි.
- 1912 මාතලේ ක්‍රිස්තුදේව විදුහලේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම බාලදක්ෂ කණ්ඩායම ඔහු විසින් ආරම්භ කරන ලදී.
- 1914 දී ගාල්ලේ මහින්ද විදුහලේදී ප්‍රථම ගාල්ල බාලදක්ෂ කණ්ඩායම එතුමා විසින් ආරම්භ කරන ලදී.
- 1941 දී එංගලන්ත බාලදක්ෂ සංගමයේ ශාඛාවක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය පිහිටුවා එහි ප්‍රථම යටත් විජිත කොමසාරිස් ධුරය ස්ටීවන්ස් මහතාට ලබා දෙන ලදී.
- 1911 ශ්‍රී ලංකාවේ පොදු සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ සිවිල් ඉංජිනේරුවරයෙකු ලෙස ඔහු ලංකාවට පැමිණෙන ලදී.
- 1917 දී බේඩින් පවල් සාම් තුමා විසින් " Silver Wolf " ප්‍රදානය ස්ටීවන්ස් මහතා වෙත පිරිනමන ලදී.
- 1919 දී ග්ලැඩිස් ක්රෝක්වෙල් මහත්මිය සමග විවාහ වූහ.
- 1939 නැවත ක්‍රියාකාරී බාලදක්ෂ කටයුතු වල නිරත වූ එතුමා සම්මානනීය ප්‍රධාන කොමසාරිස් ධුරයෙන් පිදුම් ලැබීය.
- 1945 දී එතුමා ශ්‍රී ලංකාවෙන් පිටත්ව ගියේය.





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 5) නලා සංඥා සහ හස්ත සංඥා

#### නලා සංඥා

	<p>දිග නලා ශබ්ද</p> <p>කෙටි නලා ශබ්ද</p> <p>සීමිත ශබ්ද ගණන</p>
<p>දිග නලා ශබ්ද 1 යි</p>	<p>නිශ්ශබ්ද වන්න, සිරුවෙන් සිටින්න</p> <p>ඊළඟ විධානයට ඇහුම්කන් දෙන්න</p>
<p>කෙටි නලා ශබ්ද කිහිපයක් (3 කට වැඩි)</p>	<p>රැස්වන්න , ළඟට වන්න</p>
<p>කෙටි නලා ශබ්ද 3 යි</p> <p>දිග නලා ශබ්ද 1 යි</p>	<p>කාණ්ඩ නායකයින්, රැස්වන්න</p>
<p>දිග නලා ශබ්ද 1 යි</p> <p>කෙටි නලා ශබ්ද 2 යි</p>	<p>සේවා කාණ්ඩ නායක, පැමිණෙන්න</p>
<p>කඩින් කඩ පවත්වන වේගවත් නොවූ</p> <p>දිග නලා ශබ්ද කිහිපයක්</p>	<p>විසිර යන්න, ඇතට යන්න, පිටතට යන්න</p>
<p>මාරුවෙන් මාරුවට පවත්වන දිග සහ කෙටි</p> <p>නලා ශබ්ද කිහිපයක්</p>	<p>අණතුරක් , සූදානමින් ඉන්න, ප්‍රවේසම් වන්න</p> <p>වහාම ඔබේ අණතුරු හැඟවීමේ ස්ථාන</p> <p>වෙත රැස් වන්න</p>

මෙම සෑම නලා සංඥාවකටම පෙර මුලින් පෙන්වා ඇති දිග නලා ශබ්දයක් ලබා දී අවදානය ලබා ගත යුතු අතර, විය අදාල නලා සංඥාවේ කොටසක් නොවේ



- හස්ත සංඥා අනුව සිටින විටදී තනි ජ්‍යෙෂ්ඨ / තීරු / අශ්ව ලාඛම / විවෘත කොටුව / වෘත්තය යනාදියේ දී කාණ්ඩ නායක සෑම විටම කාණ්ඩයේ දකුණු පැත්තේ සිටිය යුතු අතර, උප නායක වම් පැත්තේ සිටිය යුතුය.
- කර්තව්‍ය රෝදය / ජ්‍යෙෂ්ඨ යනාදිය සාදන විට කාණ්ඩ නායක ඉදිරියෙන් හා උප නායක පිටුපසින් සිටිය යුතුය.
- සේවා කාණ්ඩය, ලබා දෙන හස්ත සංඥා අනුව, අනෙක් කාණ්ඩ වලට දකුණෙන් හෝ ඉදිරියෙන් සිටිය යුතුය.
- අශ්ව ලාඛම හා විවෘත කොටුව අනුව කාණ්ඩ සිටින විට, සේවා කාණ්ඩය බාලදක්ෂ නායකයාගේ වම් අත පැත්තේ කෙලවරේ සිටිය යුතු අතර ඊළඟ සේවා කාණ්ඩය බාලදක්ෂ නායකයාගේ දකුණු අත පැත්තේ කෙලවරේ සිටිය යුතුයි.
- කාණ්ඩ අතර එක් අයෙකුගේ ඉඩ ප්‍රමාණයක් හිස්ව තබා කාණ්ඩ වෙන් වශයෙන් දැක්විය යුතුය .

සාමාන්‍යයෙන් අශ්ව ලාඛම , විවෘත කොටුව, තනි ජ්‍යෙෂ්ඨ සෑදෙන විටදී සාමාජිකයින් අතර පරතරය වැලඹිට දුරින් තිබිය යුතුය



**SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH**  
**PROGRAMME TRAM**



පේලි



අහුරුම් තීරු



පේලිය

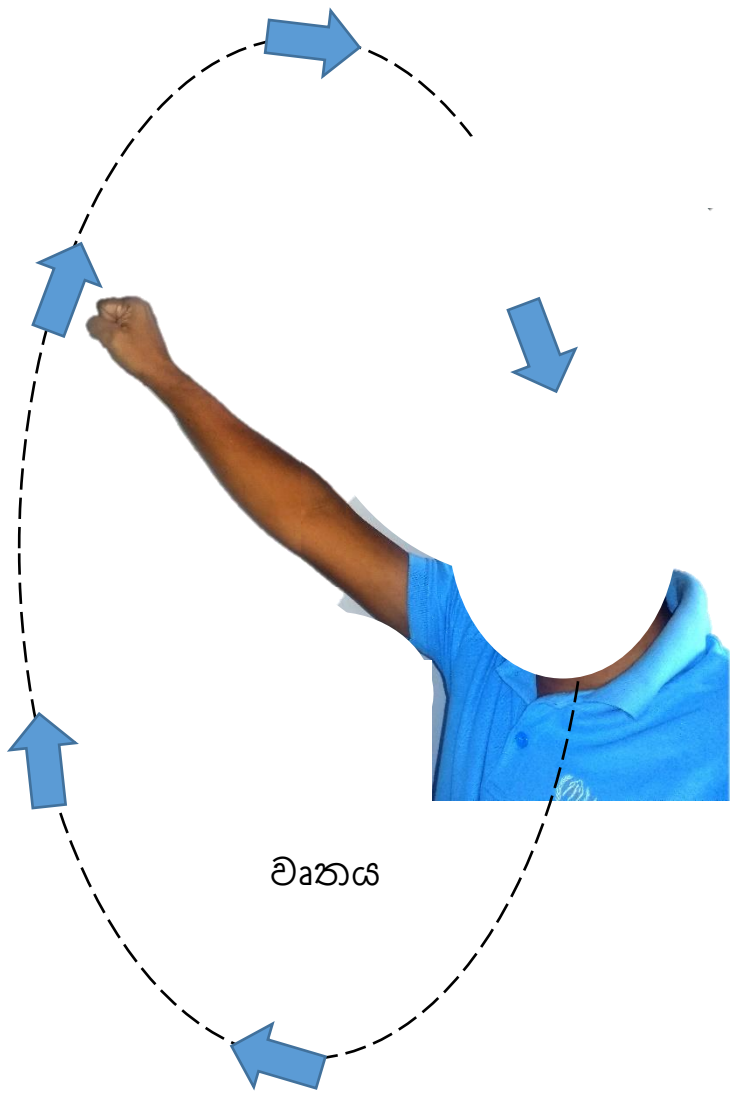


විහිදි තීරු



විවෘත කොටුව





වෘත්තය

I



කරතන රෝදය

II



අශ්ව ලාඛිම





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



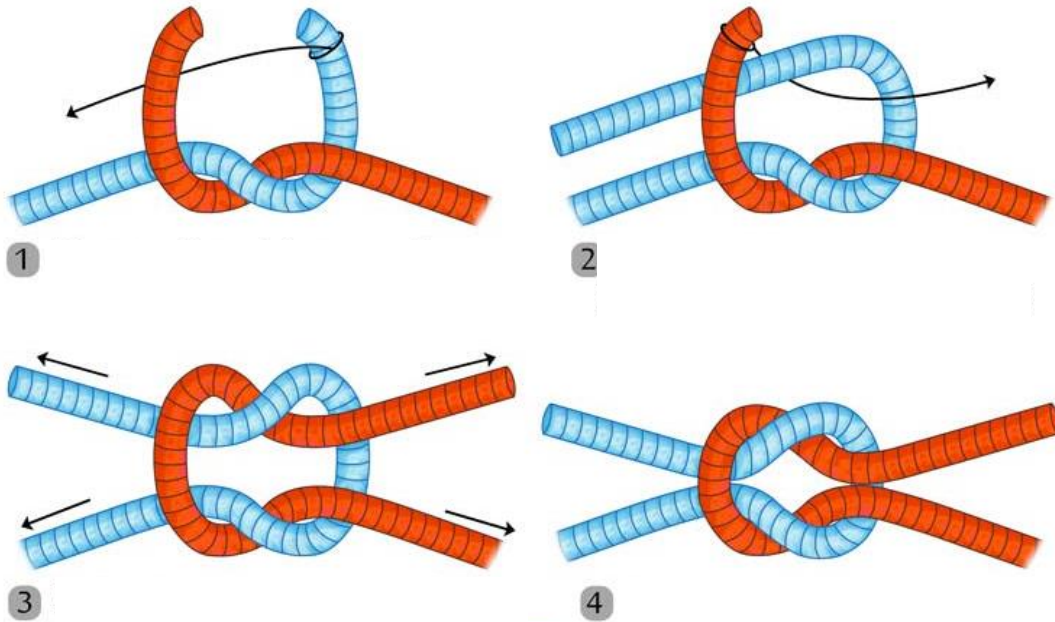
### 6) ගැට හා වෙළීම 1

- පහත දැක්වෙන ගැට හා වෙළීම් පිළිබඳ නිපුණතාව හා ඒවායේ ප්‍රයෝජන

දැන සිටීම

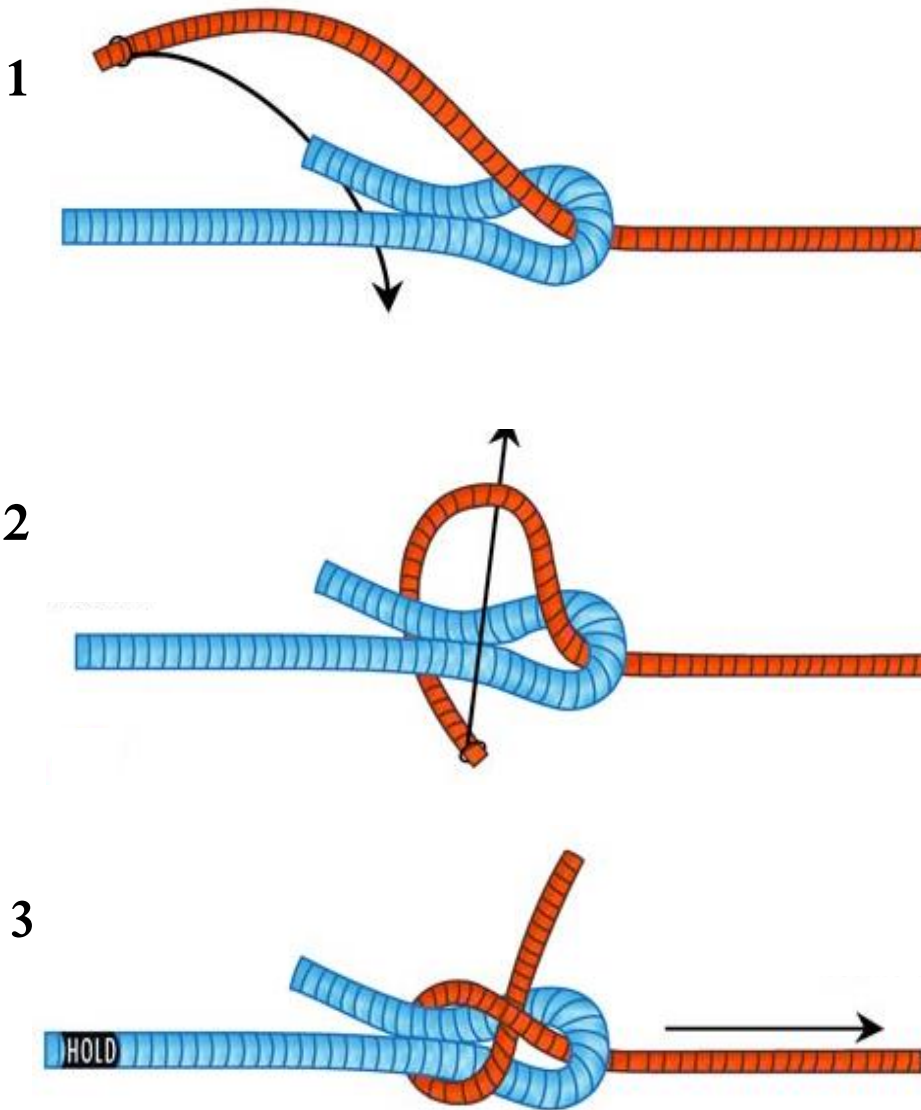
- පිරිමි ගැටය
- රුවල් ගැටය
- කොස්පට්ටා ගැටය
- කඹ කොට කිරීමේ ගැටය
- ජීවිතාරක්‍ෂක ගැටය
- වටයක් පැටලවූ වළලු දෙකේ ගැටය
- සරල කඹ අග වෙළීම

### පිරිමි ගැටය ( හතරැස් ගැටය )



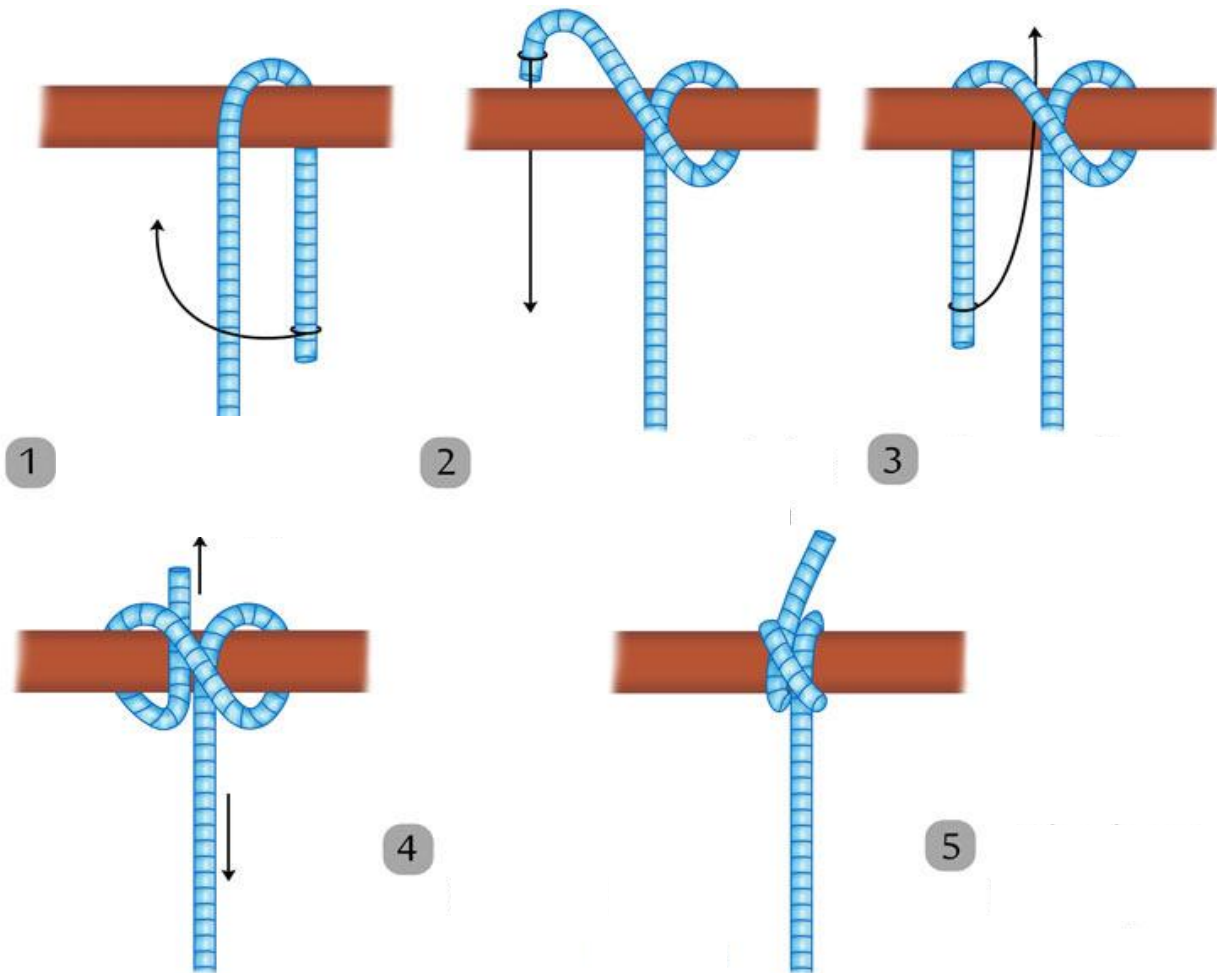
ප්‍රමාණයෙන් (විශ්කම්භයෙන්) සමාන ලඟු දෙකක් එකට ගැට ගසා ගැනීමට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ

# රුවල් ගැටය



ප්‍රමාණයෙන් (විශ්කම්භයෙන්) අසමාන ලඝු දෙකක් එකට ගැට ගසා ගැනීමට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

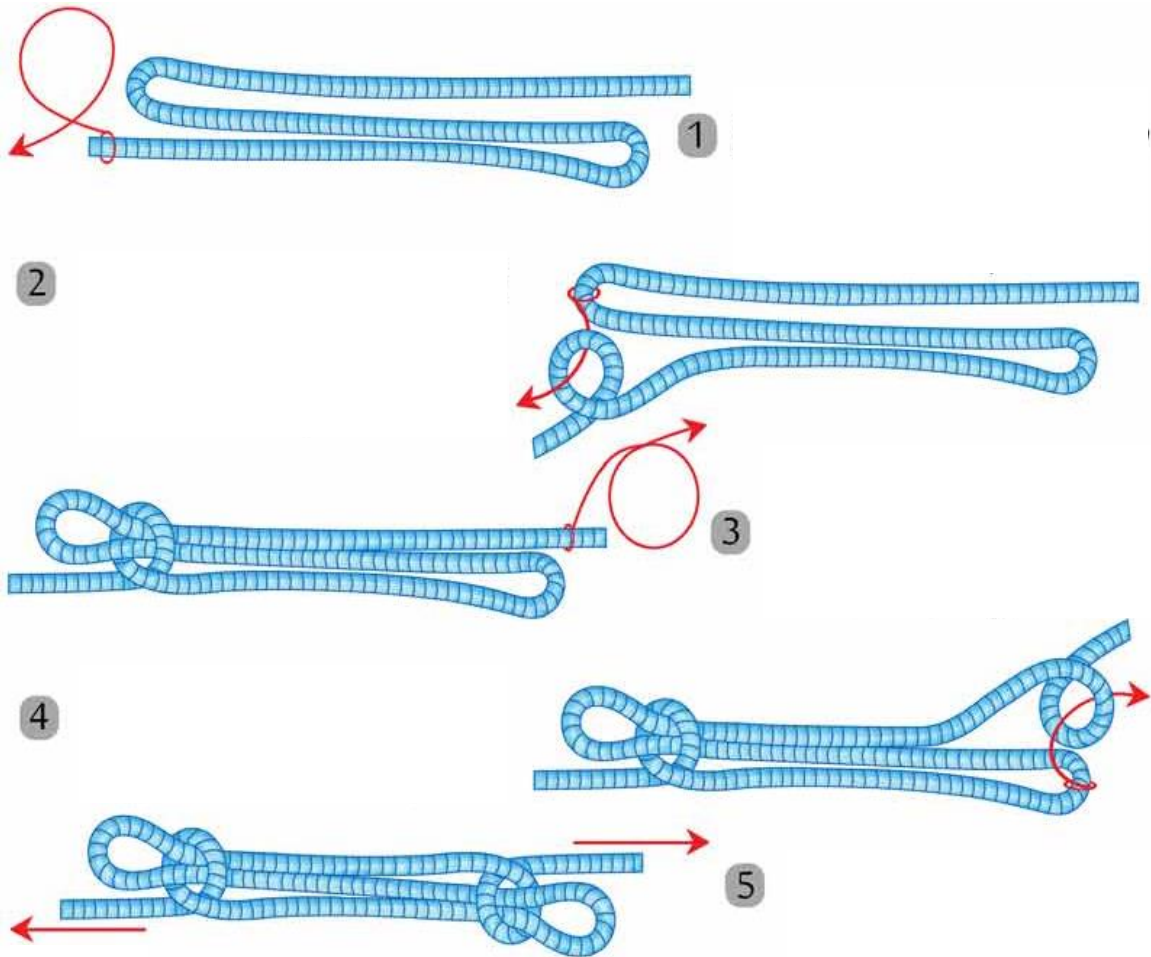
## කොස්ප්‍රිටා ගැටය



කොස්ප්‍රිටා ගැටය ලියකට, කණුවකට හෝ කොටයකට වැනි දෙයකට ලණුවක් තද වන සේ ගැට ගසා ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

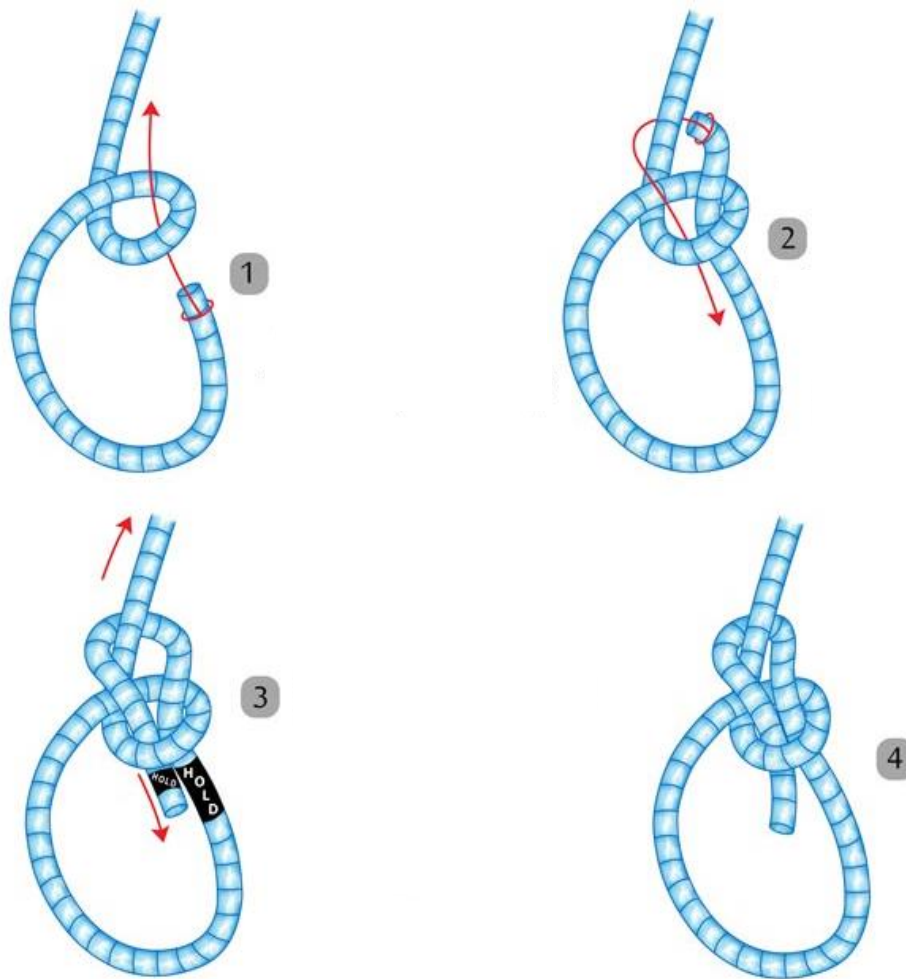


## කඹ කොටකිරීමේ ගැටය



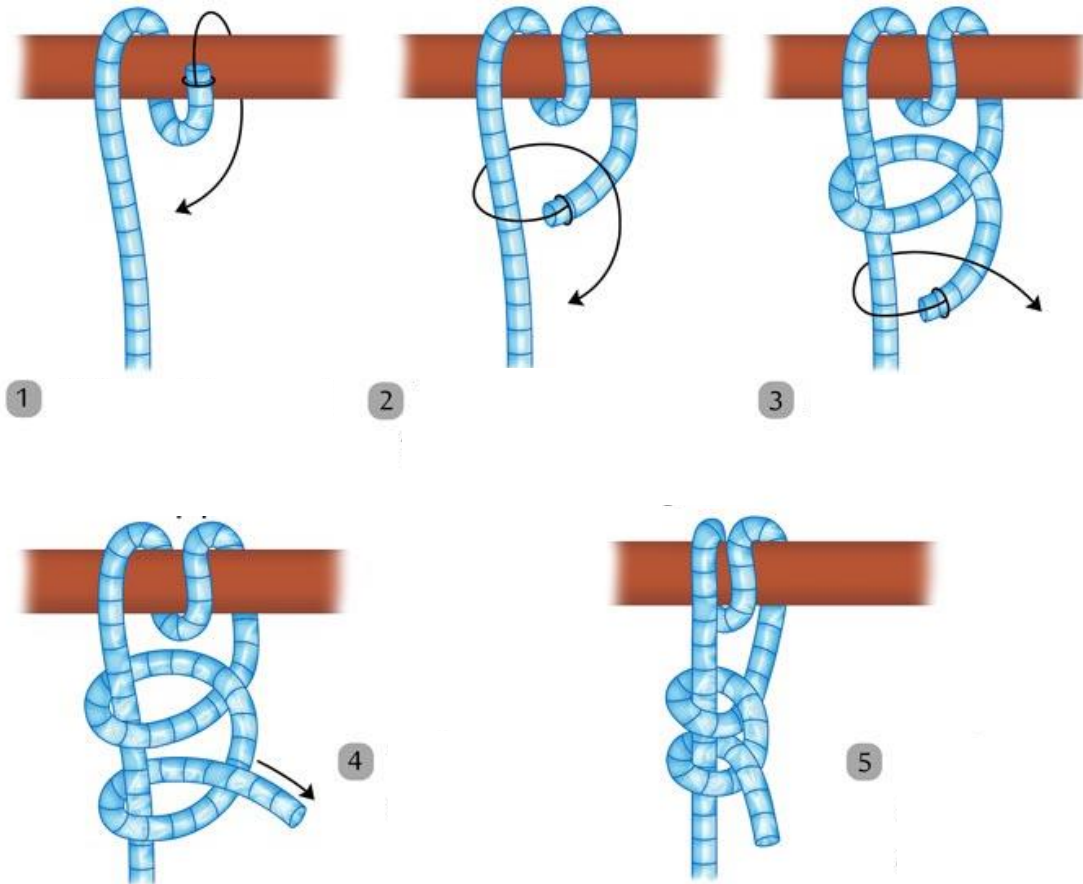
දිග කඹයක් නොකපා කොට කර ගැනීමට මෙන්ම ලඝුවක පලදු වූ හෝ ශක්තිමත් නොමැති ස්ථානයක් ශක්තිමත් කර ගැනීමට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

## ජීවිත ආරක්ෂක ගැටය (තොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය)



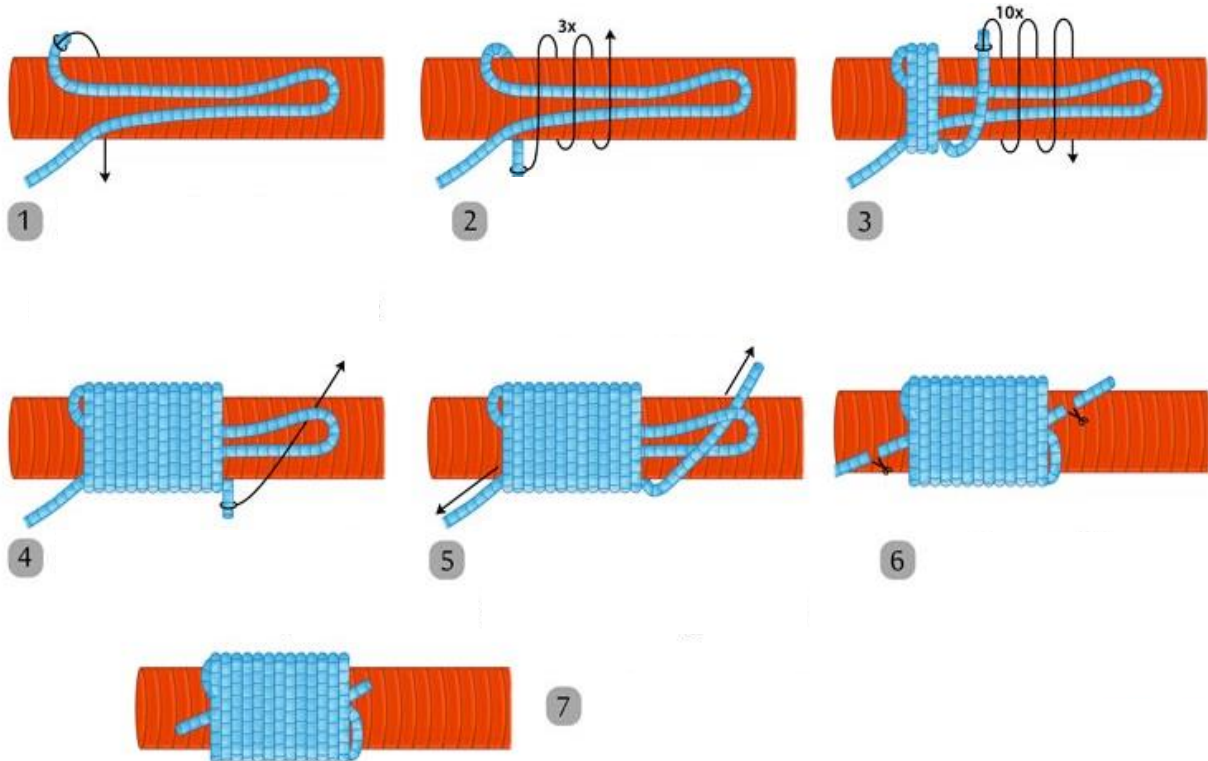
ලඤ්චක අගට තොලිස්සන තොණ්ඩුවක් සාදා ගැනීමට මෙම ගැටය  
ප්‍රයෝජනවත් වේ.

## වටයක් පටලවූ වළලු දෙකේ ගැටය



ලීයක් , කණුවක් වැනි දෙයකට ලණුවක් ගැට ගසා ගැනීමට මෙම ගැටය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

## සරල ලණු අග වේලීම



ලණුවක අග කොටස ලිහී යාම වැලැක්වීම සඳහා සරල ලණු අග වේලීම යොදා ගනියි.

(ලණුවක් සෑදී ඇත්තේ කෙඳි , නූල් වැනි කුඩා කොටස් එකට එක් කිරීමෙන් වන අතර, ලණුවක් කැපූ විට එම ස්ථානයෙන් ලණුව ලිහී යාමට පටන් ගනී.)





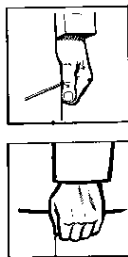
# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH



## PROGRAMME TRAM

### 7) සිරුරුහුචිකම හා නිසි පිළිවෙළ 1

- පහත දක්වා ඇති විධාන අනුව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව පෙන්වීම
  - > සිරුවෙන් සිටීම
  - > පහසුවෙන් සිටීම
  - > දකුණට හැරීම
  - > ආපසු හැරීම
  - > ආචාර කිරීම
  - > විසිර යාම



සිරුවෙන් සිටීම



වමට හැරීම



දකුණට හැරීම



සිරුවෙන් සිටීම



ආපසු හැරීම

## සිරුවෙන් සිටීම

- සිරුවෙන් සිටින විටදී ඔබේ ශරීරයේ බර පාද වල විලුම්බවල් මතට සමබරව යොදන්න.
- පාද යුගලය ඉදිරි පසින් V හැඩයට අංශක 45 කෝණයකින් තැබිය යුතුය.
- පාද කෙලින් තබාගත යුතුය.
- උරහිස් කෙලින් තබමින් පපුව ඔසවා ඉදිරියට යොමුකළ යුතුය.
- අත් ශරීරය සමග නිබිය යුතු අතර, අත් මිට මොලවා මා පටහිල්ල දික්කර නියපොතු ඉදිරියට පෙනෙන ආකාරයෙන් කලිසමේ මැහුම් දාරය දිගේ තැබිය යුතුය.
- හිස කෙලින් තබා ඉදිරිය බලා සිටිය යුතුය.

## ආපසු හැරීම

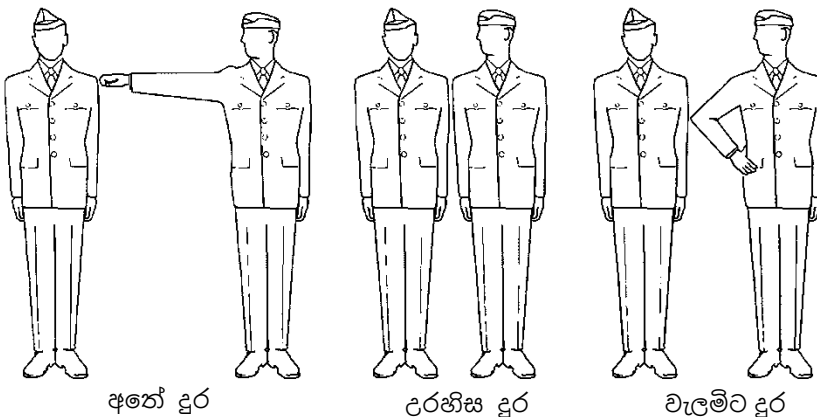
- ආපසු හැරීමේදී ශරීරය කෙලින් තබා ගෙන උකුලේ කරකවන වලනය භාවිතා කරමින් දකුණු පසින් අංශක 180ක් හැරිය යුතුය.
- අත් තම ශරීරය සමග ගෙන ය යුතු අතර ඒවා එහා මෙහා වැනීම සිදු නොකළ යුතුය.
- සමබර තාවය රැකගනිමින් දකුණු පාදයේ විලුඹ හා වම් පාදයේ ඉදිරි කොටස වලනය සඳහා යොදා ගත යුතුය.
- වලනය නිම වනවාත් සමගම නිවරදි සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුය.

## වමට හැරීම

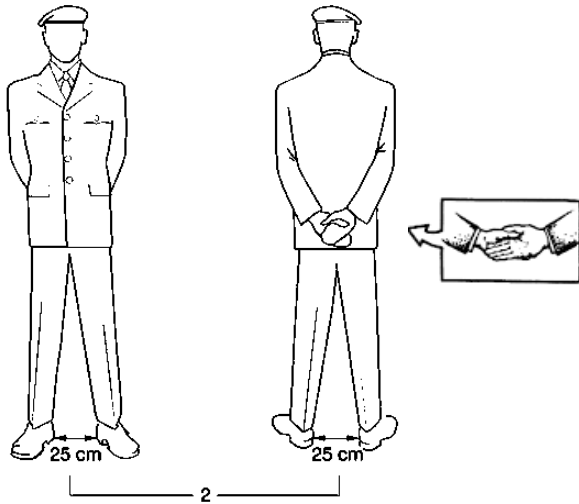
- දෙඅත් නොසොල්වා ශරීරය සමග තබා ගතයුතුය.
- වම් පාදයේ විලුඹ හා දකුණු පාදයේ විලුඹ මදක් ඔසවා පාදයේ ඉදිරි කොටස උපයෝගී කර ගනිමින් අංශක 90ක් වම් පසට හැරිය යුතුය.

## දකුණට හැරීම

- දෙඅත් නොසොල්වා ශරීරය සමග තබා ගතයුතුය.
- දකුණු පාදයේ විලුඹ හා වම් පාදයේ විලුඹ මදක් ඔසවා පාදයේ ඉදිරි කොටස උපයෝගී කර ගනිමින් අංශක 90ක් දකුණු පසට හැරිය යුතුය.



පහසුවෙන් සිටීම



- පහසුවෙන් සිටින විටදී පාද දෙක අතර සෙන්ටි මීටර 25ක් පමණ පරතරයක් තිබිය යුතු අතර පාද දෙක ඉදිරියෙන් V හැඩයට තැබිය යුතුය.
- දෙඅත් එකවර පිටුපසට ගෙන හොඳින් ඇඳ තබා ගතයුතු අතර, වම් අතට උඩින් දකුණු අත තැබිය යුතුය.
- සිරුවෙන් හෝ පහසුවෙන් සිටින ඉරියව්ව මාරු වීමේදී වම් පාදය පමණක් එහා මෙහා ගෙනයෑම සිදු කළ යුතුය.

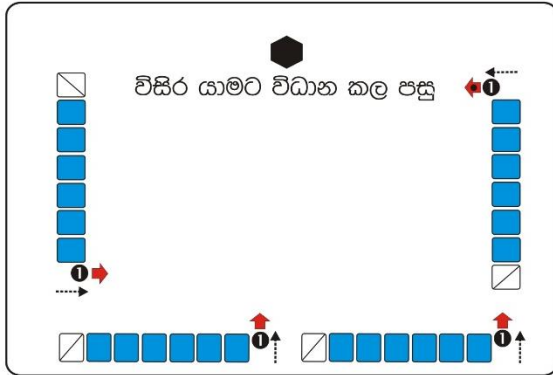


- බාලදක්ෂ සලකුණ දකුණතින් නිරූපනය කරමින් බාලදක්ෂ ආචාරය කරන අතර, එම අවස්ථාවේදී සිරුවෙන් සිටගෙන සිටිය යුතුය.
- දකුණු අත උරහිසට සමාන්තරව එසවී තිබිය යුතු අතර, වැලමිටෙන් නැමුණු කොටස අංශක 45ක කෝණයක පිහිටා තිබිය යුතුය.
- බාලදක්ෂ සලකුණ හොඳින් ඉදිරියට පෙනෙන ආකාරයෙන් තිබිය යුතුය.
- ආචාර කිරීමේදී දකුණු අත හොඳින් දිගහැර දකුණු පැත්තෙන් ඉහලට එසවිය යුතු අතර ,ඉදිරියෙන් නැවත පහතට දැමිය යුතුය
- බාලදක්ෂ යෂ්ටිය අනැතිව සිටින විටදී පමණක් වමතින් ආචාර කළ යුතුය.

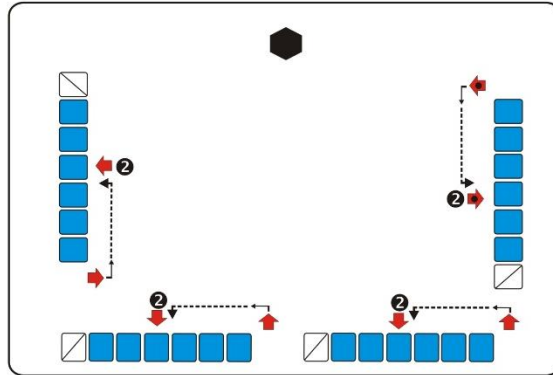
# විසිර යාම දෙ ආකාරයකට සිදු කරනු ලැබේ . එ නම්

1. කාණ්ඩ අනුව විසිර යාම
2. සමූහයක් ලෙස විසිර යාම ( මෙහි දී සියලු දෙනා එකවර විසිර යයි)

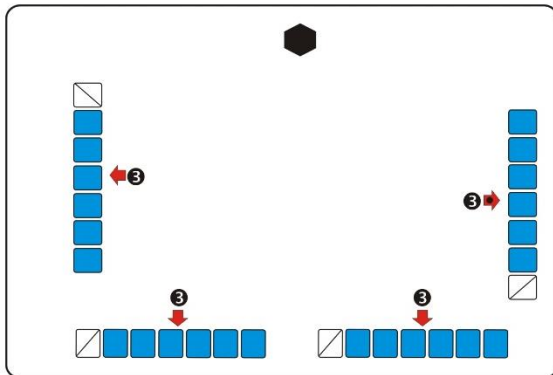
කාණ්ඩ අනුව විසිර යාමේ නිවැරදි පිළිවෙල



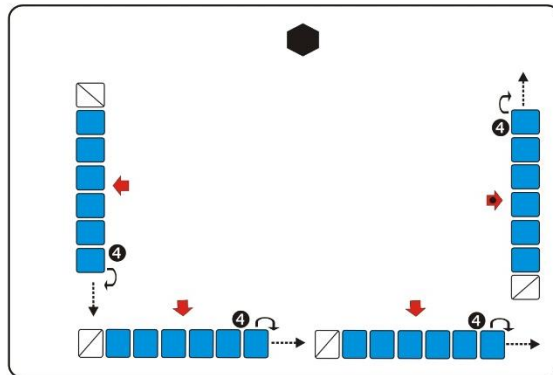
1 කාණ්ඩ නායකයින් සියළු දෙනා පියවරක් ඉදිරියට පැමිණෙයි. සියළු දෙනා එකවර බාලදක්ෂ නායකයාට ආවාර කරයි. බාලදක්ෂ නායකයා එම ආවාරය පිළිගනියි.(ආවාර කරයි)



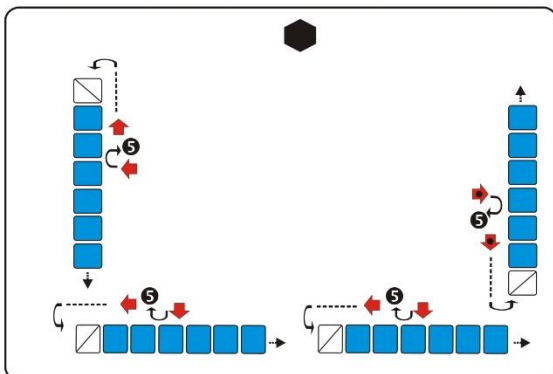
2 කාණ්ඩ නායකයින් වමට හැරී,කාණ්ඩයේ මැද සාමාජිකයා ඉදිරියට ගොස් නැවතත් වමට හැරී, තම කාණ්ඩයට මුහුණ ලා සිට ගනී.



3 කාණ්ඩ නායකයින් තම කාණ්ඩ වලට විසිර යාමට විධාන කරයි.



4 කාණ්ඩ වල සාමාජිකයින් දකුණට හැරී ආවාර කර විසිර යයි, කාණ්ඩ නායකයින් තම කාණ්ඩ වල ආවාරය පිළිගනියි (ආවාර කරයි)



5 කාණ්ඩ නායකයින් දකුණට හැරී විසිරී, තම කාණ්ඩයේ උප නායකයාට පිටු පසින් කාණ්ඩයට එකතු වෙයි.







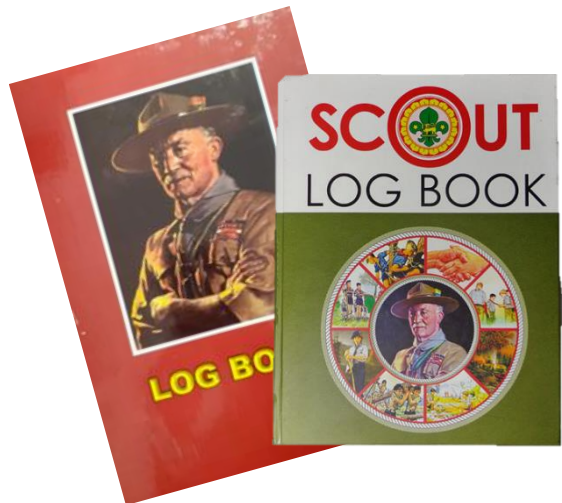
**PROGRAMME TRAM**

**8) ලොග් පොත 1**

- කාලීන සටහන් ලිවීම සඳහා බාලදක්‍ෂයා විසින් බාලදක්‍ෂ නායකයාගේ උපදෙස් අනුව පෞද්ගලික ලොග් පොතක් පවත්වාගෙන යෑම ආරම්භ කිරීම
- ලොග් පොත බාලදක්‍ෂයාගේ බාලදක්‍ෂ ජීවිතයෙහි වැදගත් සටහන් තබන්නක් බව අවබෝධයෙන් දැන සිටීම

**පෞද්ගලික ලොග් පොත**

- එදිනෙදා තමාගේ කටයුතු ලොග් පොතේ දින පොතක් ආකාරයට සටහන් කරගෙන යා යුතුයි.
- යම් දිනක යම් දෙයක් ඉගෙන ගත්තේ නම් ( උදා :පිරිමි ගැටය) එදින එය ලොග් පොතේ සටහන් කර අදාල රූප සටහන් යනාදිය ඇතුලත් කළ යුතුය.සති පතා කණ්ඩායම් රැස්වීමේදී සිදු කළ දේවල් පිළිබඳව ලොග් පොතේ සටහන් කළ යුතුය ( උදාහරණ : ආරම්භක රැලියේ කෙටි විස්තරයක්,එදින කළ ක්‍රීඩාව,ඉගෙනගත් දැගායනා කළ ගීතය,පරීක්ෂණ වාර්තාව යනාදිය )
- යම් දිනක පදක්කමක් සමත් කලේ නම් අදාල දිනයට එම පදක්කමේ විෂය නිර්දේශය ලියා ,පදක්කම සමත් කළ පසු අදාල පදක්කම් පරීක්ෂක වරයාගෙන් එම ස්ථානයේ අත්සන් කර ගැනීම.( එම ස්ථානයේ පදක්කම් පත්‍රිකා නැවත ලැබුණු පසු ඇලවීම)
- කඳවුරු,පාගමන්,වාර්තා යනාදී සියලු වැඩ සටහන් පිළිබඳව ඡායාරූප , චිත්‍ර යනාදිය ඇතුලත් කරමින් අදාල දිනයේදී සටහන් තැබීම.





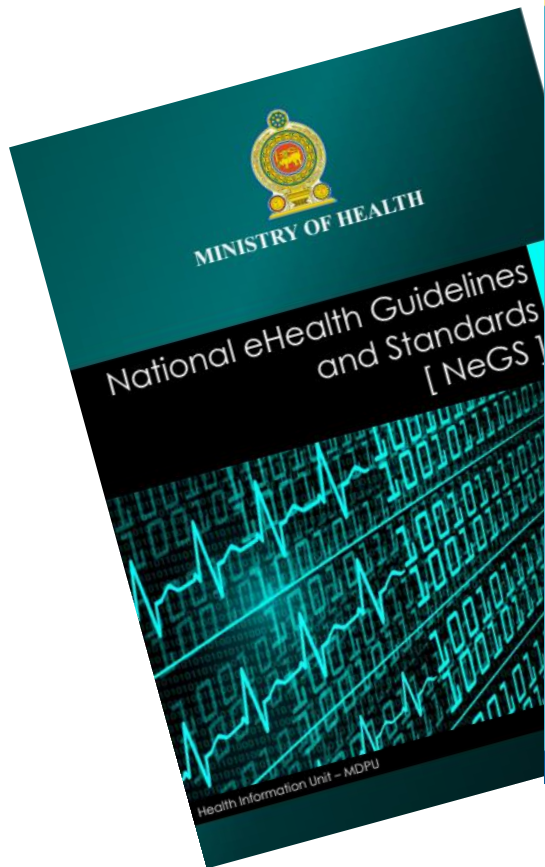
# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 9) සෞඛ්‍ය නීති 1

- වසංගත අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් දක්වා ඇති සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම දැන සිටීම



The National Institutes of Health • Office of Management • Office of Research Services • Division of Occupational Health and Safety

### Prevent the Spread of CORONAVIRUS

- 1 WASH**  
 Your hands often with soap and water for at least 20 seconds or use a 60% alcohol-based hand sanitizer.
- 2 AVOID**  
 Close contact by staying 6 feet apart to reduce risk of exposure and avoid close contact with people who are sick.
- 3 COVER**  
 Your cough or sneeze with a tissue or cough or sneeze into your elbow and not your hand.
- 4 CLEAN AND DISINFECT**  
 Frequently touched surfaces and objects at least daily such as doorknobs, light switches, phones and keyboards.
- 5 STAY HOME**  
 And stay isolated if you are sick. If you develop COVID-19 symptoms at work, notify your supervisor and go home immediately.

Please contact Occupational Medical Service at <https://www.doh.gov.lk/OCCMS> for screening and more information or guidance.

NiH National Institutes of Health Keep Yourself and Others Safe



**PROGRAMME TRAM**

**10) හානියෙන් සුරක්‍ෂාව 7**

- සිය නම අංකය හා ලිපිනය, දෙමව්පියන්ගේ නම, දුරකථන අංක දැන සිටීම හා ඒවා සම්බන්ධ කර ගත හැකි ආකාරය හා දෙමාපියන්ගේ සේවා ස්ථානය බාලදක්‍ෂයා විසින් දැන සිටීම
- දෙමාපිය අනු දැනුම සහිතව මග නතිව යාමට හැකිවීම (මෙය බාලදක්‍ෂයාට නතිව ගමන් කිරීමට දෙමව්පියන් විසින් පුහුණු කරන ලද මාර්ගය විය යුතු ය)
- මනා සහ නොමනා ස්පර්ශය වටහා ගැනීම/ නොමනා ස්පර්ශය පිළිබඳ බාලදක්‍ෂ නායකයා දැනුවත් කරන ආකාරය දැන සිටීම (කවිදා/ කුමක්ද/ කවදාද/ කොහිදීද/ කීවරක්ද)
- ආගන්තුකයන් සමඟ කටයුතු නොකිරීම හෝ ඔවුන් හා කථා නොකිරීමේ වැදගත්කම දැන සිටීම - කිසිදු ආගන්තුකයන් වෙත සිය පෞද්ගලික තොරතුරු කිසි විටෙක හෙළි නොකිරීම හා එවැන්නක් සිදුවූ විට වාර්තා කරන ආකාරය දැන සිටීම
- බාලදක්‍ෂයන් හට සිදුවිය හැකි ශාරීරික අපයෝජන අවස්ථා දැන සිටීම සහ ඒවා නිවැරදිව වාර්තා කරන ආකාරය දැන සිටීම (කවිදා/ කුමක්ද/ කවදාද/ කොහිදීද/ කීවරක්ද)
- බාලදක්‍ෂයා මානසික වශයෙන් අපහසුතාවයට පත්වන අවස්ථා දැන සිටීම හා එවැනි විටෙක බාලදක්‍ෂ නායකයා වෙත ප්‍රකාශ කළ හැකි වීම (කවිදා/ කුමක්ද/ කවදාද/ කොහිදීද/ කීවරක්ද)
- බාලදක්‍ෂයා හිරිහැරයට හා පීඩාවට පත්වන අවස්ථා (Bullying) හඳුනා ගැනීම - යමකු එසේ කරන්නේ යැයි සිතෙන විට එය වාර්තා කරන ආකාරය දැන සිටීම (කවිදා/ කුමක්ද/ කවදාද/ කොහිදීද/ කීවරක්ද)

(සටහන - හානියෙන් සුරක්‍ෂාව අංක 01 සිට 06 දක්වා සිඟිනි හා පෝතක බාලදක්‍ෂ අංශයෙහි විෂය නිර්දේශය තුළ ආවරණය වේ)





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 11) සකසුරුවම හා ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම 1

- සකසුරුවම යනු කුමක්ද යන්න දැන සිටීම
- ඉතිරි කිරීමේ ගිණුම ආරම්භ කිරීම/ පවත්වා ගෙන යෑම



### How to Open a Savings Account



Compare banks



See if you're eligible for a credit union



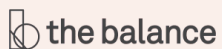
Gather your documentation



Open an account online or in person



Add funds to the account





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 12) යහපත් පුරුදු 1

- දිනපතා යහපත් ක්‍රියාවක් කිරීම (කුහුඹුවකු ජලයෙන් බේරා ගැනීම වැනි සුළු ක්‍රියාවක්) සහ ඒ පිළිබඳ වාක්‍යයක් ලොග් පොතේ සටහන් කිරීම (සතියකට අවම වශයෙන් යහපත් ක්‍රියා පහක් වත් කිරීමට උත්සහ කරන්න. මෙය පුරුද්දක් ලෙස බාලදක්‍ෂ සමූහය හැර ගිය පසුවද පවත්වා ගෙන යාමට උත්සහ කරන්න)

### ස්වයං ඇගයීම

දිනපතා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර එම දිනයේදී කළ යහපත් වැඩ පිළිබඳව සිහි කරන්න. යම් හෙයකින් එදින යහපත් ක්‍රියාවක් කිරීමට නොහැකි වූවා නම් පසු දින යහපත් ක්‍රියා දෙකක් කිරීමට උත්සහ කරන්න.

නිවසින් පිටව යාමේ දී දෙමාපිය ආශීර්වාදය ලබා ගැනීම පුරුද්දක් ලෙස කරන්න. ඔබේ ආගමට හා සංස්කෘතියට අනුව එය සිදු කරන්න.

දෙමාපියන් නොමැති අවස්ථාවක කටයුතු කළ යුතු ආකාරය බාලදක්‍ෂ නායකයාගෙන් උපදෙස් ගන්න.







**PROGRAMME TRAM**

**13) ප්‍රථමාධාර 1**

- ප්‍රථමාධාර දීමට හේතු දැන සිටීම
- සුළු තුවාලයක් පිරිසිදු කර බෙහෙත් දැමීම කළ හැකි වීම

ප්‍රථමාධාර පුහුණු වැඩසටහනක් ලබා ගත් ඕනෑම අයෙකුගෙන් එය වටින්නේ දැයි විමසන්න, එවිට ඔවුන්ගේ පිළිතුර වනුයේ "ඔව්!" මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ යම් දැනුමක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එයට හේතු කහිපයක් දැක්විය හැකිය

**1. එය ජීවිත බේරා ගැනීමට උපකාර කිරීමට වඩා බොහෝ දේ කරයි.**

ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ලැබීම නිසැකයෙන්ම ජීවිත බේරා ගැනීමට උපකාරී වන බව සත්‍යයකි. ඒ සියල්ලම නොවේ; වහාම ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් පුද්ගලයෙකුගේ සුවවීමේ කාලය අඩු කිරීමට සහ තාවකාලික හෝ දිගු කාලීන ආබාධ සහිත රෝගීන් අතර වෙනස ඇති කිරීමට හැකි වේ. හදිසි අවස්ථාවලදී සන්සුන්ව සිටීමට ඔබ ඉගෙන ගන්නා අතර ඔබට ගත යුතු පියවර මතක තබා ගැනීමට සරල කෙටි යෙදුම් ඉගෙන ගනු ඇත. ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ඔබව විශ්වාසයෙන් හා සුවපහසු කරන අතර එම නිසා ඔබට අවශ්‍ය වූ විට වඩාත් කාර්යක්ෂම හා පාලනයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලබා දෙයි.

**2. එමඟින් රෝගියාගේ සහනය වැඩි කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.**

සියලුම අනතුරු තුවාල හෝ අසනීප සඳහා රෝහලකට යාමට අවශ්‍ය නැතත් එයින් අදහස් කරන්නේ ඒවා රෝගියාට වේදනාවක් හා අපහසුතාවයක් ඇති නොකරන බව නොවේ. ඔවුන්ගේ අසහනය දුරු කිරීමට ඔබ උපකාරී වේ. සන්සුන්ව හා එකතු වීමෙන් ඔබ චිත්තවේගී සහයෝගයක් ලබා දෙන අතර එමඟින් ඔවුන්ට වඩාත් ආරක්ෂිත බවක් දැනෙන අතර ඔවුන්ගේ සාංකා මට්ටම අඩු වේ.

### 3. තත්වය වඩාත් නරක අතට හැරීම වැළැක්වීම සඳහා එය ඔබට මෙවලම් ලබා දේ.

සමහර අවස්ථාවලදී, රෝගියෙකුට මූලික ප්‍රථමාධාර ලබා නොදුන්නහොත් ඔහුගේ තත්වය නරක අතට හැරෙනු ඇත (බොහෝ විට වේගයෙන්). මූලික ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් ඔබට හදිසි වෛද්‍ය සේවා එන තුරු රෝගියෙකු ස්ථාවර කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.



### 4. එය රැකබලා ගැනීමේ විශ්වාසය ඇති කරයි.

මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මූලික දැනුමක් තිබීමෙන් අදහස් කරන්නේ ප්‍රථමාධාර පරිපාලනය සම්බන්ධයෙන් ඔබේ කුසලතා සහ හැකියාවන් ගැන ඔබට විශ්වාසයක් ඇති බවයි. ප්‍රථමාධාර පුහුණුව ලබා දීමෙන්, ඔබ සහ අනෙක් අය යම් යම් අවස්ථාවලදී ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය ගැන මෙතෙහි කිරීමට එය ඔබට උපකාරී වේ. මෙම අවබෝධය තිබීම වෛද්‍යමය නොවන ඵදිනෙදා තත්වයන් තුළ පුළුල් පරාසයක ඔබේ විශ්වාසය ඉහළ නංවනු ඇත.

5. එය සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ සුරක්ෂිතව ජීවත් වීමට දිරිගන්වයි.

ඔබේ ප්‍රථමාධාර පුහුණුවේදී ඔබ ඉගෙන ගන්නා පළමු කරුණ නම් ඔබ ගැනම සැලකිලිමත් විය යුතු අතර ප්‍රමුඛතාවයක් ලෙස ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීමයි. එය ආත්මාර්ථකාමී නොවේ, එය ප්‍රායෝගික ය. ඔබ ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබට ඔබේ උදව් අවශ්‍ය කරනවාට වඩා අන් අයට උපකාර කිරීමේ තත්වයක ඔබ සිටින බවයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මේ වැදගත්කම සහ ජීවන රටාවේ පුරුදු සහ තේරීම් කිරීමට හාදා රෝග වැනි ගැටලු ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කිරීමට හෝ අඩු කිරීමට ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. මෙම දැනුම තිබීමෙන් ඔබේ සෞඛ්‍ය ගැන ඔබ වඩාත් දැනුවත් වන අතර ඔබේ අවට ඇති විය හැකි උපද්‍රව පිළිබඳ අවදියෙන් සිටියි



## සරල තුවාලයක් පිරිසිදු කර බෙහෙත් දමන්නේ කෙසේද

ඔබට කැපුම් තුවාලයක්, සීරීමක් හෝ පිළිස්සීමක් ඇති වුවහොත්, ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා වහාම තුවාලය නිසි ලෙස පිරිසිදු කිරීම වැදගත් වේ. පහසු පියවර පහකින් එය කරන්නේ කෙසේද යන්න පහත සඳහන් වේ.

### පියවර 1. ඔබේ අත් සෝදන්න

සබන් හා වතුරෙන් හෝ අත් සනීපාරක්ෂක ආධාරයෙන් ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කර, හැකි නම් ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් පළඳින්න. ඔබේ තුවාලය ස්පර්ශ කිරීමට හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ පිළිස්සීමට, කැපීමට හෝ සීරීමට ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර මෙය කරන්න. පිරිසිදුව වැසුණු දෑත් ආසාදනය වීම වලක්වයි.



### පියවර 2. මෘදු පීඩනය යොදන්න

මෙම පියවර අදාළ වන්නේ තුවාලය රුධිර වහනය වුවහොත් පමණි. පිළිස්සුම් සඳහා මෙම පියවර මඟ හරින්න.

ලේ ගැලීම නතර වන තුරු තුවාලය මෘදු ලෙස එබීම සඳහා පිරිසිදු රෙදි හෝ ගෝස් භාවිතා කරන්න (කුඩා කැපුම් හා සීරීම් වලට පීඩනයක් අවශ්‍ය නොවනු ඇත). හැකි නම්, බලපෑමට ලක් වූ කොටස ඉහළට (ඉහළට) ඔසවන්න. රෙදි හෝ ගෝස් හරහා රුධිරය ගලා එන්නේ නම්, තුවාලය මත ආවරණය තබන්න. තවත් පිරිසිදු කැබ්ලේලක් ඉහළට තබා පීඩනය යෙදීම දිගටම කරගෙන යන්න. තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න:



### පියවර 3. ජලයෙන් සෝදා හරින්න

සරල කප්පාදුවක් හෝ සීරීමක් හොඳින් පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් හෝ අසඩ් නිෂ්පාදන අවශ්‍ය නොවේ. මෙම පියවර අනුගමනය කරන්න:

- තුවාලය ලිහිල් කිරීමට සහ අපිරිසිදු හා අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා පැහැදිලි ජලයේ සේදීම.
- තුවාලය වටා පිරිසිදු කිරීම සඳහා මෘදු රෙදි කැබලිලක් සහ මෘදු සබන් භාවිතා කරන්න. තුවාලයේ සබන් නොතබන්න. එය වේදනාවට හේතු විය හැක.
- සේදීමෙන් පසු නවමන් දිස්වන අපිරිසිදු හෝ සුන්බුන් ඉවත් කිරීමට ට්වීසර් භාවිතා කරන්න. මුලින්ම අයිසොප්‍රොයිල් මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් පිරිසිදු කරන්න. තුවාලය පිරිසිදු කළ නොහැකි නම් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් විමසන්න.



### පියවර 4. ප්‍රතිජීවක ක්‍රීම් හෝ දියරයක් ගල්වන්න

ආසාදනය වැළැක්වීමට සහ තුවාලය තෙතමනය තබා ගැනීමට ප්‍රථමාධාර ප්‍රතිජීවක ක්‍රීම් හෝ දියර (බැසිට්‍රයික්, නියොස්පෝරින්, පොලිසොපෝරින්) යෙදිය හැකිය. තුවාලය අඛණ්ඩව රැකබලා ගැනීම ද වැදගත් ය. මෘදු ලෙස සෝදා ප්‍රතිජීවක ආලේප කර නැවත වෙළුම් පටියකින් ආවරණය කරන්න.



### පියවර 5. තුවාලයට වෙළුම් හෝ ෆ්ලාස්ටර් යොදන්න



ඔබට සෑම තුවාලයකටම වෙළුම් පටියක්ම බැඳීමට අවශ්‍ය නැත. ඔබට සුළු සිරීමක් හෝ කැපීමක් තිබේ නම් එය පිරිසිදු කර එය තනිවම තබන්න. එසේ නොමැති නම් තුවාලය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු පිරිසිදු, ජීවානුහරණය කළ නොහැකි, නොබැඳි වෙළුම් පටියක් යොදන්න. මෙය විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වීමට උපකාරී වේ. ඔබේ දැන් හෝ දෙපා මෙන් අපිරිසිදු හෝ විෂබීජ ඇතිවීමට ඉඩ ඇති ප්‍රදේශ වල යම් කැපීම් හෝ තුවාල ආවරණය කිරීමට වඩාත් ප්‍රවේශම් වන්න. ඔබේ දණහිසේ කැපීම් වැනි ඇඳුම් මත අතුල්ලන ඕනෑම තුවාලයක් වෙළුම් පටියෙන් බැඳ තැබීම අවශ්‍යය. සෑම විටම විශාල තුවාල ආවරණය කරන්න.



**ඔබ තුවාලය පිරිසිදු කර බෙහෙත් දැමීමෙන් පසු**

පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ ඔබ දුටුවහොත් ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න. තුවාලය ආසාදනය වී ඇති බව ඔවුන් අදහස් කළ හැකිය:

- රතු වීම හෝ ඉදිමීම වැඩි වීම
- උත්සන්න වන වේදනාව
- තුවාලය වටා සම උණුසුම් බවක් දැනේ
- තුවාලය පිරිසිදු කිරීමේදී අප්‍රසන්න ගඳක්
- අසාමාන්‍ය හෝ ජලාපවහනය වැඩි කිරීම
- උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව

ඔබට පිළිස්සීමක් හෝ සම කැඩී යන තුවාලයක් තිබේ නම් ඔබට ටෙටනස් බුස්ටරයක් අවශ්‍ය දැයි බැලීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 14) වන මං සලකුණු

- බාලදක්ෂ විද්‍යාව ග්‍රන්ථයේ දක්වා ඇති වන මං සලකුණු භාවිතා කොට සකස් කළ මීටර් 500 ක පමණ පාඨමතකට සහභාගී වීම.

### වන මං සලකුණු

	මේ පැත්තට යන්න	වමට හැරෙන්න	දකුණට හැරෙන්න	ලිපියක් සභවා අත	හදිසියක් උදවු කරන්න	මේ මග නොයන්න	මම ගෙදර ගියෙමි
කෝටු කැබලි							
ගල් කැබලි							
තණකොළ							
සලකුණු					HELP		



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### සේවා කාලය මාස තුනයි (03)

- කනිෂ්ඨ බාලදක්‍ෂ සමූහයට සම්බන්ධ විය හැකි අවම වයස අවුරුදු 10 මාස 06 කි. කෙසේ වුවද බාලදක්‍ෂ ක්‍රියාකාරකම් වයස අවුරුදු 10 මාස 02 දී ආරම්භ කළ හැකි අතර එහිදී බාලදක්‍ෂයා විසින් පූර්ව සාමාජික ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහන සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.
- රන් තරුව දිනු පෝතක බාලදක්‍ෂයින් හට බාලදක්‍ෂ කණ්ඩායමට ඇතුළත් වී මාසයක කාලය තුළ නියමිත අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව බාලදක්‍ෂ සාමාජික පදක්කම පිරිනැමිය හැකි ය.
- රිදී තරුව දිනු පෝතක බාලදක්‍ෂයින් හට බාලදක්‍ෂ කණ්ඩායමට ඇතුළත් වී මාස දෙකක කාලය තුළ නියමිත අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව බාලදක්‍ෂ සාමාජික පදක්කම පිරිනැමිය හැකි ය.

### ප්‍රවීණතා පදක්කම් - නැත

### සම්මුඛ පරීක්ෂක - බාලදක්‍ෂ නායක

