

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - 2020.03.23

ශිෂ්‍යයින් විසින් අනිවාර්යයෙන්ම පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් මාලාව.

1. දිනපතා අළුයම 5.00ට අවදි වීම.
2. වැසිකිළි, කැසිකිළි නිවැරදිව භාවිත කිරීම.
 - I. මුහුණ අත් පා නිවැරදිව පිරිසිදු කිරීම.
 - II. ඉතා හොඳින් ස්නානය කිරීම.
 - III. පැය දෙකකට වරක් සනීපාරක්ෂක දියර වලින් හෝ සබන් යොදා අත් සේදීම යනාදී යහපිවන පුරුදු දවස පුරා අනිවාර්යයෙන්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම.
3. ආගමික වතාවත් වල යෙදීම.
 - I. දිනකට විනාඩි 10 වත් මෙම ත්‍රී භාවනාව, අනාපානාසති භාවනාව වැනි භාවනා වල හෝ යෝග භාවනා වල යෙදීම.
 - II. රතන සූත්‍රය සජ්ඣායනා කිරීම.
 - III. සිත, කය, වචනය යන තිදොර සංවර කර ගැනීම.
 - IV. තිදොරින් දිනපතාම නිරෝධායනයට ලක් වීම.
 - V. සතිමත් බව ඇති කර ගැනීම හා සිහියෙන් දෛනික කටයුතු කිරීම.
4. වර්තමාන තත්වයට අනුව දවසේ යහපත් චිත්තනය.
5. පෝෂ්‍යදායී හා ප්‍රතිශක්තිය ජනනය කරන ආහාර, පාන ප්‍රමිතියට අනුව ගැනීම.
6. යුතුකම් හා වගකීම්.
 - I. අන්‍යන්ට කරදර නොවන ලෙස හැසිරීම.
 - II. තම නිවස තුළ නිරෝධායනය වීම.
 - III. නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම හා ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා දේශීය ආහාර හෝග වල වැදගත්කම වටහා ගැනීම.
 - IV. ශරීරයට අහිතකර ආහාර පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම.
 - V. මල් වැවීම, එළවළු වැවීම, පලතුරු වැවීම.
 - VI. කුණු කසළ නිසි තැන්වලට බැහැර කිරීම හා නිසි අයුරින් කසළ කළමනාකරණය කිරීම.

7. කාල කළමනාකරණය.

I. නිවසේ ගත කරන කාලය සඳහා කාල සටහනක් සකසා ගැනීම.

II. රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය වැනි විද්‍යුත් මාධ්‍ය ඔස්සේ විෂයානුබද්ධ අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීම. (දිනපතා ශ්‍රී ලංකා ජාතික රූපවාහිනියේ ප.ව.1.00 සිට ප.ව. 4.00 දක්වා වැඩසටහන් විකාශය වේ/ ඊ තක්සලාව පරිහරණය කිරීම)

8. විවේකය ප්‍රයෝජනවත් හා ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම.

I. තමා කැමති ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා වල යෙදීම.

II. සියළුදෙනාටම සිතාපිය හැකි විනෝද වැඩසටහන් නැරඹීම, ශ්‍රවණය කිරීම.

III. ප්‍රයෝජනවත් වැඩසටහන් නැරඹීම.

උදා: සොබාධාරා, අරුමපුදුම රෝද හතර යනාදී

9. සිසුන්ට සුදුසු පුවත්පත්, කතන්දර පොත්, ජාතක කතා ආදිය කියවීමට සැලැස්වීම.

I. විෂයානුබද්ධ අතිරේක පොත්පත් වලින් පරිච්ඡේදයක්, නිර්දේශිත කොටසක් කියවීමට සැලැස්වීම.

II. විවේක අවස්ථාවල දී දරුවන්ට නිවැරදි ආහාර පාන පුරුදු ගැන කවි, ගී, ආදිය අසන්නට සැලැස්වීම.

10. දිනපතා උදේ සවස දෙමාපිය වන්දනාව සිදු කිරීම.

11. රතන සූත්‍රය සජ්ඣායනා කර මෙහි භාවනාව වඩා සතිමත්ඛව ඇති කරගෙන මාපිය වැද නමස්කාර කර රාත්‍රී 9.00ට නින්දට යාම.

12. පුරා පැය 8ක් සුව සේ නිදා ගැනීම.

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිත්තා.

සියළු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා !