

## 2022 වර්ෂයේ අහිමි වූ කාලය සඳහා ප්‍රතිසාධන සැලැස්ම (Recovery Plan for Learning Loss - 2022)

### - 10 ශ්‍රේණිය

(10 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 13ක් ද දෙවන හා තෙවන වාරවල කාලච්ඡේද 18ක් ද බැගින් කාලච්ඡේද 49ක් සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
1.0 තෙරුවන ගුණ හැඳින්වූ චරිතායනය කරයි.	0.1.1 සිදුහත් බෝසත් සිරිතේ සුවිශේෂ සිදු වීම් ආදර්ශයට ගනිමින් ජීවිත අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ බෝසත් උපත හා බැඳුණු සුවිශේෂ සිදු වීම් පැහැදිලි කරයි.</li> <li>■ බෝසත් චරිතයෙන් ආදර්ශ ලබා ගත හැකි බව පිළිගනියි.</li> <li>■ බෝසත් සිරිත ඇසුරින් ආදර්ශ පාඨ සකස් කරයි.</li> <li>■ ගැටලුවල දී ඉවසීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>■ ආදර්ශවත් චරිත අධ්‍යයනය කොට ඒ අනුව හැසිරෙයි.</li> </ul>	සිදුහත් බෝසත් උපත, ශිල්ප හැදෑරීම, සතර පෙර නිමිති දැකීම, මහබිනිකමන		01. අභියෝග ජය ගත් සිදුහත් බෝසතාණෝ	03
	10.1.3 තෙරුවනෙහි සුවිසි ගුණ සමාලෝචනය කොට ආදර්ශ ලබා ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ තෙරුවනෙහි සුවිසි ගුණ නම් කරයි.</li> <li>■ බෞද්ධ දරුවකු තෙරුවනෙහි ගුණ අනුව හැඩ ගැසිය යුතු බව පිළිගනී.</li> <li>■ තෙරුවන වන්දනා කරන පාඨවල සඳහන් ගුණ ඉස්මතු වන පරිදි සජ්ඣායනා කරයි.</li> <li>■ දෛනික ව තෙරුවන වන්දනයෙහි යෙදේ.</li> <li>■ ආගමික ශ්‍රද්ධාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	බුදුගුණ, දහම්ගුණ, සඟගුණ ඇසුරින්		03. තෙරුවන ගුණ හැඳින්වූ ගනිමු	02
2. ජීවන රටාව හැඩ ගසා	10.2.1 සමථ භාවනාව හැඳින්වූ භාවනාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ සමථ භාවනාව සුවිශේෂ ව විස්තර කරයි.</li> <li>■ සමථ භාවනාව වැඩිමෙන් සිත එකඟ කර ගත හැකි බව පිළිගනියි.</li> </ul>	සමථ භාවනාව හැඳින්වීම පුද්ගල චරිත, සතර ඉරියව්, පූර්ව කෘත්‍ය		04. කුසල් සිත් වැඩි දියුණු කරමු	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලවල ජීද ගණන
ගැනීමට බෞද්ධ ඉගැන්වීම් හා ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකා චරිත උපයෝග කර ගනියි.		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වමින් සමථ භාවනාවක යෙදෙයි.</li> <li>■ මනා සිහියෙන් දෛනික කාර්යයන්හි යෙදෙයි.</li> <li>■ භාවනාව ජීවන පුරුද්දක් කර ගනියි.</li> </ul>				
	10.2.2 විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කොට ජීවිතය යථාවබෝධයෙන් දැකීමට උත්සාහ කරයි	<p>විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ විපස්සනා භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා හේතු වන බව පිළිගනී.</li> <li>■ විපස්සනා භාවනාව වැඩීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ උපදෙස් පත්‍රිකාවක් සකස් කරයි.</li> <li>■ දෛනික ජීවිතයේ සිදුවීම් විශ්ලේෂණාත්මක ව දැකියි.</li> <li>■ වෙනස් වීමට ඔරොත්තු දෙයි.</li> </ul>	විදර්ශනා භාවනාව		05. විදසුන් වඩන්නෝ ඇති තතු දකින්නෝ	02
10.2.4 ධම්මපද ගාථා ආසුරින් ආදර්ශ ලබා ගෙන ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.		<ul style="list-style-type: none"> <li>● අවරිත්වා බ්‍රහ්මචරියං සහ උච්චානවතෝ සතිමතෝ යන ධම්මපද ගාථාවල සරල අදහස පැහැදිලි කරයි.</li> <li>● ධම්මපද ගාථාවලින් ජීවිතාදර්ශ ලබාගත හැකි බව පිළිගනී.</li> <li>● නිසිකල නිසි වැඩෙහි යෙදෙයි.</li> <li>● පුද්ගලාභිවාද්ධිය සඳහා කටයුතු කරයි.</li> </ul>	අවරිත්වා බ්‍රහ්මචිතරං යන ගාථා යුගලය සහ උච්චානවතෝ සතිමතෝ යන ධම්මපද ගාථා හා ජීව්‍යයේ තේරුම		07. මහලු වියෙහි දුක් නොවන්න, තුරුණු දිවිය ගොඩනගන්න.	03
එකතුව						13

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
					සමස්ත එකතුව	