ආරක්ෂිතව ආරම්භ කිරීම

නිවසේ දී මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනය

අපගේ මාර්ගවල ආරක්ෂිතව සිටීමට
දරුවන්ට උපකාර වන ඉගෙනුම් අත්දැකීම්

Sinhalese

EARLY LEARNING ASSOCIATION AUSTRALIA

Starting Out Safely

මාර්ග සංඥා සෑදීම හා භාවිතා කිරීම

මාර්ග සංඥා සෑදීම සහ භාවිතා කිරීම මගින් දරුවන් අපගේ මාර්ග භාවිතා කරන විට සියලු දෙනාම ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට උපකාර වන මාර්ග නීති ගැන ඉගෙන ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාරී වේ.

මාස 18 - අවු 8

මෙම අත්දැකීම

මාස 18 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත. කුඩා දරුවන්ට උපකාර අවශ්‍ය වනු ඇති අතර, වැඩුණු දරුවන්ට මෙය තනිවම කළ හැකිය.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

කාඩ්බෝඩ් (පැරණි සීරියල් පෙට්ටියක් කුඩා සංඥා සඳහා සුදුසුවන අතර, විශාල කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් විශාල ඒවා සඳහා භාවිත කළ හැකිය);

තීන්ත;

විවිධ පාට මාකර් හා/හෝ පාට කඩදාසි;

මාර්ග සංඥා අල්ලා ගැනීම සඳහා අඩිකෝදු හෝ වෙනත් කෝටු භාවිතා කළ යුතුයි.

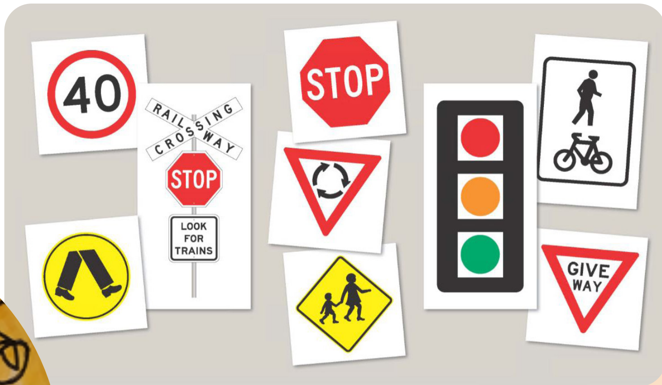
එය කරන්නේ කෙසේද

ඔබේම මාර්ග සංඥා සාදන්න – ඒවා සෙල්ලම් කාර් සමග නිවෙස තුළ ක්‍රීඩා කිරීමට කුඩා විය යුතුය නැතහොත් බයිසිකල් හෝ ස්කූටර සමඟ පිටත සෙල්ලම් කිරීමට තරම් විශාල විය හැකිය.

සංඥා ගැන ඉගෙන ගැනීමට මෙම සබැඳිය වෙත ගොස් හැඩ ඇඳ අලංකාර කරන්න. ඔබේ අවට ප්‍රදේශයේ ඔබ දකින සංඥා ද ඔබට සෑදිය හැකිය ඒවායින් අදහස් වන්නේ මොනවාද යන්න ඔබේ දරුවා සමග කතා කරන්න.

කුඩා සංඥා දුම්රිය කට්ටල හෝ කාර් පථවල දී භාවිත කළ හැකිය. සංඥා සමග සෙල්ලම් කරන විට ඔබට ඒවා ගැන කතා කරමින් මාර්ග නීති අනුගමනය කිරීම කළ හැකිය. “ආ අර බලන්න නැවතීමේ සංඥාවක් මම මෙතැන නවත්තන්න ඕනේ.”

බයිසිකලය, ස්කූටරය පදින විට හෝ උද්‍යානයේ ඇවිදින විට ක්‍රියාශීලී ක්‍රීඩාව සහ ක්‍රියාකාරකම් දිරිමත් කිරීමට එළිමහනේ දී විශාල සංඥා භාවිතා කළ හැකිය.



මාර්ග සංඥා සෑදීම හා භාවිතා කිරීම

Starting Out Safely

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

කුමක් කළ යුතු ද යන්න මතක තබා ගැනීමට මාර්ග නීති හා සංඥා අපට උපකාරී වේ.

'නවත්වන්න, යන්න, සෙමින් යන්න' යනාදී භාෂාව ඔවුන්ට පසුව මාර්ග නීති අනුගමනය කිරීමට හැකි වීම දිරිගන්වයි, එමගින් ඔවුන් ආරක්ෂිත වනු ඇත.

මතක තබාගත යුතු දේ

හුරුපුරුදු සංඥා කිහිපයකින් ආරම්භ කරන්න – එක් දිනක ඇවිදින අතර ඒවා තෝරා ගෙන පසුව ඒවා සකස් කිරීම සිදු කළ හැකිය. ඔබේ දරුවා ඒවාට හුරුපුරුදු වන විට ක්‍රමක්‍රමයෙන් තවත් සංඥා එක් කරන්න.

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

අවට ඇවිදින විට – *“ඔයා දකින මාර්ග සංඥා මොනවාද?” “ඔයා හිතන්නේ එයින් අදහස් වන්නේ මොනවාද?”*

මාර්ග සංඥා ඇත්තේ කුමක් සඳහා දැයි පැහැදිලි කරන්න – *“මේ සංඥාවෙන් කියන්නේ අපිට මෙතැනින් ඇවිදින්න පුළුවන් ඒත් බයිසිකල්වල යන අයත් එන නිසා අපි වමෙන් යන්න ඕනේ.”*

මෙම ක්‍රියාකාරකම පුළුල් කර ගත හැකි ආකාරයන්

කාඩ්බෝඩ් මෝටර් රථයක් හා මාර්ග සංඥා භාවිතා කරන්න – සාදන ආකාරය දැන ගැනීමට සබැඳිය බලන්න.

මාර්ග ආරක්ෂාව සංගීතයට අනුව නවතින්න යන්න මියුසිකල් ස්ටැචූ ක්‍රීඩා කරන්න. දරුවන්ට නැවතීම සහ ගමන්කිරීම ඉගෙන ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබ සංගීතය ආරම්භ කරන විට සහ නවත්වන විට මාර්ග සංඥාව පෙන්වන්න.

දරුවන් සමඟ ගායනා කළ හැකි ගීත

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

අසන්න...

“ඔයාට පෙනෙන මාර්ග සළකුණු මොනවාද?”

“ඔයා හිතන්නේ මෙම සංඥාවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් කියාද?”

නිවසේ දී මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ අධ්‍යාපනය

අපගේ මාර්ගවල ආරක්ෂිතව සිටීමට දරුවන්ට උපකාර වන ඉගෙනුම් අත්දැකීම්

Starting Out Safely

සෙල්ලම් බඩු සඳහා ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සෑදීම

දරුවන්ගේසෙල්ලම් බඩු සඳහා ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සෑදීම මගින් ඔවුන්ට බයිසිකලයක් හෝ රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩුවක් මත සිටින සෑම විටම හිස්වැසුම් පැළඳීම ගැන ඉගෙන ගැනීමට උපකාරී වේ.

මාස 18 - අවු 8

මෙම අත්දැකීම

මාස 18 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

කුඩා දරුවන්ට උපකාර අවශ්‍ය වනු ඇති අතර, වැඩුණු දරුවන්ට මෙය තනිවම කළ හැකිය.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

මාගරීන් බඳුනක්, යෝගට් බඳුනක් හෝ වෙනත් රවුම් බඳුනක්;

රිබන්, පයිප් ක්ලීනර් හෝ ඉලාස්ටික්;

ස්ටිකර් හෝ වෙනත් සැරසිලි (අනිවාර්ය නැත).

එය කරන්නේ කෙසේද

ප්‍රතිචක්‍රීකරණ එකතුවෙන් ඔබේ දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩුවේ හිසට (ටෙඩි බෙයා, සොෆ්ට්ටෝයි, හෝ බෝනික්කා) ගැලපෙන බඳුනක් සොයා ගන්න.

අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් රිබන්, ඉලාස්ටික් හෝ පයිප් ක්ලීනර් කපා ගන්න.

දෙපස පටි සඳහා හිල් විද පටි ඒ අතරින් යවන්න. ඔබට ඒවා ස්ටේපල් කිරීම හෝ ඒ සඳහා මාස්කින් ටේප් භාවිතා කිරිම කළ හැකිය.

ආරක්ෂිත හිස්වැසුම සරසන්න

රෝද සහිත ක්‍රීඩා උපකරණ හෝ බයිසිකලයෙන් සවාරියක් සඳහා රැගෙන යන සෑම විටම සිය සෙල්ලම් බඩුවල ආරක්ෂිත හිස්වැසුම භාවිතා කිරීමට ඔබේ දරුවා දිරිමත් කරන්න.

සෙල්ලම් බඩු සඳහා ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් සෑදීම

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

බයිසිකලයක්, ස්කූටරයක් හෝ රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩුවක් පදින විට අපව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ආරක්ෂිත හිස්වැසුමක් පැළඳීම වැදගත් වේ.

වික්ටෝරියාවේ ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් අනිවාර්ය වන අතර එය නීතියකි.

මතක තබාගත යුතු දේ

ඔබේ දරුවා රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩුවක් පදවන විට ගෙවත්තේ දී පවා නිතරම ආරක්ෂිත හිස්වැස්මක් පැළඳ සිටීම මගින් එය ඔවුන්ට අමතක නොවන පුරුද්දක් වනු ඇත. ඔවුන්≈රෝද සහිත සෙල්ලම් බඩු පැද අවසන් වූ පසු, ආරක්ෂිත හිස්වැසුම ගලවන්න.

වැඩිහිටියන් විසින් ද ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳිය යුතුය. ආදර්ශමත් හොඳ පුරුදු මගින් ආදර්ශයක් ලබා දෙන්න.

ඔබ මිදුලේ වටයක් පැදීමට ගියත් සෑම විටම ආරක්ෂිත හිස්වැස්මක් පළඳින්න.

තොප්පිවලට ඉහළින් ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම එතරම් ආරක්ෂිත නොවේ – පළමුව ඔබේ තොප්පිය ගළවන්න (ඔබට තොප්පි පැළඳීම අවශ්‍ය නම් සන්ස්ක්‍රීන් පැළඳන බව තහවුරු කර ගන්න.)

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

ආරක්ෂිත හිස්වැසුම එය ඔබේ හිසේ ඉදිරිපස මෙන්ම ඔබේ හිස පිටුපසද ආරක්ෂා කරන ආකාරයට නොසෙලවන පරිදි හොඳින් සවි විය යුතු බැවින් නිවැරදි ප්‍රමාණයක බඳුනක් තෝරා ගන්න.

අපි අපගේ මෙන් ම විශේෂ මිතුරන්ගේ ද හිස් ආරක්ෂා කර ගත යුතුය.

ඔබ, *"ටෙඩී හෙල්මට් එක දාගෙනද ?"* ඇසුවොත් ඔබ මතක් කරන්නේ නැතුව ඔබේ දරුවා ද ආරක්ෂිත හිස්වැසුම දමා ගැනීමට ඉඩ ඇත – මෙමගින් ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් පැළඳීම මතක තබා ගැනීමට දරුවන් දිරිගන්වයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම පුළුල් කර ගත හැකි ආකාරයන්

සෙල්ලම් බඩුවක් වෙනුවෙන්
ඔබේම වාහන ආරක්ෂක අසුන හෝ බයිසිකල් ආරක්ෂක අසුනක් තැනීම ගැන ද ඔබට සිතා බැලිය හැකිය.

හිස් වැසුමක් පැළඳීම ගැන කියවෙන ගීත

https://childroadsafety.org.au/wp-content/uploads/2020/06/04-Track-4.mp3

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/parents/helmets/

https://www.vicroads.vic.gov.au/safety-and-road-rules/road-safety-education/helmet-tips-for-parents-and-carers

අසන්න...

"ටෙඩී හෙල්මට් එකක් දාලද?"

සිතියම් සැදීම

දරුවන්ට ඔවුන් පිටතට යන විට ආරක්ෂිතව සිටින්නේ කෙසේද යන්න ගැන සිතීමට සහ සැලසුම් කිරීමට සිතියම් සැකසීම උපකාරී වේ.

අවු 4 – 8

මෙම අත්දැකී

අවුරුදු 4 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

කඩදාසි හා පැන්සල්, ෆෙල්ට් පෑන් හෝ පාටකූරු

එය කරන්නේ කෙසේද

ඔබ සකසන්නේ කුමක සිතියමක් ද යන්න තීරණය කරන්න. ඔබේ දරුවාට හුරුපුරුදු තැනකින් පටන් ගන්න, උදාහරණක් ලෙස ඔබේ නිවසේ සිට අවට කඩයට, පාක් එකට හෝ දරුවා තෝරා ගන්නා ස්ථානයකට යෑම.

පළමුව ඔබ සිටින තැන අඳින ලෙස දරුවාට පවසා ඉන් පසු දරුවාගෙන් *“අපි ....ට යන්නේ කොහොමද?”* කියා අසන්න

උදාහරණයක් ලෙස, *"ඔයාට අපේ ගෙදර අඳින්න පුළුවන්ද?" "එතකොට පාක් එක?" "අපි අපේ ගෙදර ඉඳලා පාක් එකට යන්නෙ කොහොමද?" "මට සිතියමක් ඇඳලා දෙන්න ඔයාට පුළුවන්ද?" "පාක් එක යනකොට පාර මාරුවෙන්න තියෙන ආරක්ෂිතම තැන කොතනද?" "අපිට පාර මාරු නොවී එතනට යන්න පුළුවන්ද?"*

බිම් සලකුණු (ගස්, උද්‍යාන, ගොඩනැගිලි, පාලම්), වීදි, වෙනත් නිවාස ආදිය ඇඳීමට ඔබේ දරුවා දිරිමත් කරන්න.

ඉන්පසු ඔබේ ගමනාන්තයට යෑමට සිතියම භාවිතා කරන්න.

සිතියම් සෑදීම

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

ඔබේ දරුවා පිටතට යන විට ඔවුන් සිටින තැන ගැන සිතීමට දිරිමත් කිරීම මගින් ඔවුන්ට සිය අවට ප්‍රජාව ගැන ඉගෙනීම මෙන් ම වැඩිහිටි වූ විට.තමා යා යුතු මාර්ගය සොයා ගැනීමට ද උපකාරී වේ.

කිසියම් තැනකට යාහැකි ආරක්ෂිතම මාර්ගය - සිතියම මත සුදුසු තැන්වල, පදික මාරු හෝ ට්‍රැෆික් ලයිට් ඇඳීමෙන්, ඔබට කිසියම් තැනකට යාමට ඇති ඉක්මන්ම මාර්ගයට වෙනුවට ඒ සඳහා වන ආරක්ෂිතම මාර්ගය ගැන කතා කළ හැකිය.

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/wp-content/uploads/2020/06/Parent-Resource.pdf

මතක තබාගත යුතු දේ

ඔබ සිතියමක් භාවිතා කර ගමනාන්තය සොයන විට එයට බොහෝ වෙලාවක් ඉඩ දෙන්න. එය ඉක්මනින් යන ගමනක් නොවනු ඇත. ඇවිදින අවස්ථාවේ දී සෑම විට ම අත් අල්ලා ගෙන සිටින්න, ඇවිදිමින් සිතියම කියවීම වෙනුවෙට නතර වී සිතියම පරීක්ෂා කර බලන්න.

සිතියම අඳින විට සහ ඔබ එළියෙ සිටින විට, ඔබ සිටින ස්ථානය ලකුණු කර ආරක්ෂිත ස්ථාන හෝ තැන් පෙන්වා දෙන්න. උදාහරණයක් ලෙස පොලිස් ස්ථානය, මිතුරෙකුගේ හෝ නෑදෑයෙකුගේ නිවස, ළදරුපාසල. අවශ්‍ය වුවහොත් උදව් ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කාගෙන් ද යන්න ගැන දරුවන් සමග කතා කරන්න.

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

සිතියමේ අනාරක්ෂිත විය හැකි තැන් ගැන හා ඒ ඇයි ද යන්න කතා කරන්න.

එවන් ස්ථානවලට ගිය විට ආරක්ෂිත වන්නේ කෙසේදැයි යන්න කතා කරන්න.

දරුවන් සමඟ ගායනා කළ හැකි ගීත

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

අසන්න...

"අපේ ගෙදර සිට පාක් එකට යන්නේ කොහොමද?"

"මට සිතියමක් ඇඳ දෙන්න පුළුවන්ද?"

මාර්ග ආරක්ෂා මග පෙන්වීමේ ක්‍රීඩාව

මාර්ග ආරක්ෂාවට මග පෙන්වීමේ ක්‍රීඩාව අපගේ මාර්ගවල ආරක්ෂිත බව විස්තර කරන වචන සහ අදහස් ගැන ඉගෙන ගැනීමට සහ භාවිතා කළ හැකි විනෝදජනක ක්‍රමයකි.

3 - අවු 8

මෙම අත්දැකීමඅවුරුදු 3 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

බිම හෝ තණකොළ මත තැබීමට කඩදාසිවලින් සාදන ලද වර්ණවත් රවුම් හෝ කොටු
(කොන්ක්‍රීට් මත ඒවා ඇඳීමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් තිබේ නම්, ඔබට හුණුවලින් ඇඳිය හැකි නමුත් කරුණාකර ඩ්‍රයිව් වේ හි ඇඳීමෙන් වළකින්න). ස්ථාන 16 කින් පමණ පටන් ගෙන ඔබේ දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය වැඩෙන විට ඒවා වැඩි කරන්න.

දාදු කැටයක් සෑදීම භාවිත කිරීම හතරැස් පෙට්ටියක්.

කඩදාසි සහ මාකර්

ක්‍රීඩා කිරීමට ආරක්ෂාව සහිත ස්ථානයක්

එය කරන්නේ කෙසේද

ක්‍රීඩාවේ අරමුණ වන්නේ ආරම්භයේ සිට අවසන් ස්ථානය දක්වා ගමන් කිරීමයි.

ආරම්භය යන්න එක් තැනකත් **අවසානය** අනෙක් තැනකත් තබන්න.

මුහුණත්වල උපදෙස් 6 ක් සහිත දාදු කැටයක් සාදන්න –
ඉදිරියට, පසුපසට, වමට, දකුණට, රැඳී සිටින්න, යන්න.

ඔබේ දරුවාට (දරුවන්ට) පහසුවෙන් එකකින් අනෙකට යා හැකි සේ වර්ණවත් රවුම් රටාවකට එකිනෙකින් ඈත් කර තබන්න.

වාර ලබා ගනිමින් ඔබ සමග හෝ වෙනත් දරුවෙකු සමග සෑම අයෙක්ම දාදු කැටය පෙරළා එහි ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

ඔබ ඉදිරියට, පසුපසට, වමට, දකුණට පෙරළුවොත්
නිවැරදි පැත්තක ඇති ස්ථානයකට අඩියක් යන්න.

ඔබ බලා සිටින්න පෙරළුවහොත්
ඔබ නැවතී සිටිනු ඇත.

ඔබ යන්න පෙරළුවහොත්
ඕනෑම පැත්තකට යා හැකිය.

ඔබ රවුමකට පැමිණෙන විට තව කෙනෙක් ඒ මත සිටියොත්
ඔබට තදබද වී ඒ මත සිටිය හැකිය.

මාර්ග ආරක්ෂා මග පෙන්වීමේ ක්‍රීඩාව

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

මග පෙන්වීම් මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ භාෂාවේ වැදගත් කොටසකි – වමට සහ දකුණට, රැඳී සිටින්න සහ යන්න වැනි වචන රථවාහන පරීක්ෂා කිරීම ගැන කතා කරන විට නිතර භාවිත වන වචන වේ. මෙම ක්‍රීඩාව දරුවන්ට ඒවා ආරක්ෂිතව පුහුණුවීමට උපකාර කරයි.

මතක තබාගත යුතු දේ

ඩ්‍රයිවේ ක්‍රීඩා කිරීමට අතිශයින්ම භයානක ස්ථාන විය හැකිය – කරුණාකර මෙම ක්‍රීඩාව ඩෙක් එක, ගෙවත්ත කොන්ක්‍රීට් කළ ප්‍රදේශයක හෝ වැටක් තුළ හෝ ගෘහස්ථව වැනි ආරක්ෂිත ස්ථානයක කරන්න.

දරුවන් සමඟ ගායනා කළ හැකි ගීත

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය...

මුහුණත්වල උපදෙස් 6 ක් සහිත දාදු කැටයක් සාදන්න – ඉදිරියට, පසුපසට, වමට, දකුණට, බලා සිටින්න, යන්න.

ක්‍රීඩාවේ අරමුණ වන්නේ ආරම්භයේ සිට අවසන් ස්ථානය දක්වා – ගමන් කිරීමයි.

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් සෙවීම

මාර්ග ආරක්ෂණ නිධන් සෙවීම, දරුවන්ගේ අවට පරිසරයේ පවතින මාර්ග ආරක්ෂණ මෙවලම් සහ මාර්ගය ආරක්ෂිතව භාවිතා කරන ආකාරය මෙන් ම මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ වචන ඉගෙන ගැනීමට ද විනෝදජනක මාර්ගයකි.

3 - අවු 8

මෙම අත්දැකීමඅවුරුදු 3 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

කුඩා දරුවන්ට උපකාර අවශ්‍ය වනු ඇති අතර, වැඩුණු දරුවන්ට මෙය තනිවම කළ හැකිය.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් ලැයිස්තුව.

ඔබේ දරුවා සමග නිධන් සෙවීම සිදු කිරිමට වැඩිහිටියෙක්.

එය කරන්නේ කෙසේද

සෙවීමට යාමට පෙර ඔබේ දරුවා/දරුවන් සමග ලැයිස්තුවේ ඇති දේවල් ගැන කතා කරන්න. ඔබට හමුවිය හැකි වෙනත් දේවල් මොනවා ද – ඔබේ ම දේවල් ද ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කරන්න.

මේ දේවල් අවට තිබෙන බව ඔබේ දරුවා දන්නවාද?

පටන් ගැනීමට පෙර එහි රූපයක් ඇඳ දරුවාට පෙන්වීමෙන් තමා සොයන්නේ කුමක්දැයි දරුවාට මතක තබාගත හැකි වේ.

ඔබේ අවට ප්‍රදේශයේ ඇවිදිමින් ඔබේ නිධන් ලැයිස්තුවේ ඇති දේ සොයන්න – සොයා ගන්නා ඒවා ලකුණු කරන්න.

මේ දේවල් අපව මාර්ගයේ ආරක්ෂිතව තබා ගන්නේ කෙසේ දැයි යන්න ගැන කතා කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, පදික මාර්ගය ඇති නිසා බැවින් අපට වාහන අසල පාරේ ඇවිදීමට අවශ්‍ය නැත, පදික වේදිකාව පාර මාරු වීමට පෙර වාහන එන්නේ දැයි නැවතී බැලීමට උපකාරී වේ, වේග සංඥා මඟින් මෝටර් රථ කෙතරම් වේගයෙන් යන්නේ දැයි අපට දන්වයි.

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් සෙවීම

Starting Out Safely

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

සිය අවට පරිසරයේ ඇති මාර්ග ආරක්ෂක මෙවලම් හඳුනාගන්නේ කෙසේද, මාර්ගය ආරක්ෂිතව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද, මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ වචන.

මතක තබාගත යුතු දේ

ආරක්ෂිතව සිටීම තමාට මෙන් ම පවුලේ අයට කෙතරම් වැදගත් ය යන්න ගැන දරුවා සමග කතා කරන්න.

මෙම ක්‍රීඩාව හෝ වෙනත් ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් කරන විට හා ඔබේ ප්‍රජාවේ සිටින විට ආරක්ෂිතව සිටීමට අප සියලුදෙනා මතක තබා ගෙන සිටිය යුතුය.

ඔබට මෙසේ කිව හැකිය *"අපි මෙතන පදික මාර්ගයේ නැවතිලා වේග සංඥා බලමු, එතකොට අපට අවධානය තියා ගනිමින් ඒක හොයා ගත්තට පස්සේ යන්න පුළුවන්."*

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

"අපට මෙය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?"

"සැමදෙනා ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට එය උපකාරී වන්නේ කෙසේද?"

"මේ මාර්ග සංඥා හා මෙවලම් තිබුණේ නැත්නම් මොනව වෙයි කියලද ඔයා හිතන්නෙ?"

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/pedestrians/children-as-pedestrians/

අසන්න...

"අපට මෙය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?"

"සැමදෙනා ආරක්ෂිතව තබා ගැනීමට එය උපකාරී වන්නේ කෙසේද?"

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් සෙවීම

මාර්ග ආරක්ෂා අංගය	ඔබ විසින් අඳින ලද එම අංගයේ රූපය	✓ ✕
නැවතීමේ සංඥාව		
පදික මාර්ගය		
පදික මාරුව		
වේග සංඥාව		

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් සෙවීම

මාර්ග ආරක්ෂා අංගය	ඔබ විසින් අඳින ලද එම අංගයේ රූපය	✓ ✗
ඩ්‍රයිව්වේ		
පදික වේදිකාව		
ට්‍රැෆික් ලයිට්		
මාර්ගයට ඉහළින් යන මාරුව		

මාර්ග ආරක්ෂා නිධන් සෙවීම

මාර්ග ආරක්ෂා අංගය	ඔබ විසින් අඳින ලද එම අංගයේ රූපය	✓ ✕
බෙදාගත් පාපැදි/ පදික මාර්ග		
ඔබේම එකක් අඳින්න		

මාර්ග සංඥා කාඩ් ක්‍රීඩා

මාර්ග සංඥා කාඩ් ක්‍රීඩා කිරීම, දරුවන්ට අපගේ මාර්ගවල ආරක්ෂිතව සිටීමට උපකාර වන සංඥා ගැන ඉගෙනීමට උපකාරී වේ. දරුවන් වැඩි වැඩියෙන් මෙම සංඥා සමඟ සෙල්ලම් කරන තරමට බැහැර යන විට දකින සංඥාවලින් අදහස් වන්නේ මොනවාදැයි ඔවුන්ට වැටහෙනු ඇත.

3 - අවු 8

මෙම අත්දැකීමඅවුරුදු 3 සිට අවුරුදු 8 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

'එය ඔබම පාට කරන්න' සඳහා වර්ණ හෝ කළු සුදු ප්‍රින්ටරයක්

කාඩ් සෑදීම සඳහා කාඩ්බෝඩ් (සීරියල් පෙට්ටියක් හෝ බිස්කට් පෙට්ටියක් සුදුසුය)

මැලියම්

ඔබේම සංඥා පාට කරන්නේ නම් පාට මාර්කර් පෑන්

එය කරන්නේ කෙසේද

ඔබේ කාඩ්පත් අච්චුව මුද්‍රණය කර අවශ්‍ය නම් මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස වර්ණ පිටපත භාවිතා කරමින් ඒවා වර්ණ ගන්වන්න.

කාඩ් කපා ඒවා කාඩ්බෝඩ් මත අලවන්න

මේ කාඩ් භාවිත කරමින් විවිධ වූ කාඩ් ක්‍රීඩා සෙල්ලම් කරන්න – ස්නැප්, මෙමරි, ගෝ ෆිෂ්

මාර්ග සංඥා කාඩ් ක්‍රීඩා

Starting Out Safely

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

ඔබේ දරුවාට මාර්ග ආරක්ෂාව ගැන ඉගෙනීමට උපකාරී වන වචන.

මාර්ග සංඥා හඳුනාගන්නේ කෙසේද හා ඒවායින් අදහස් වන්නේ මොනවාද.

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න කතාබහ කළ හැකි දේ

“මෙම සංඥාවෙන් කියන්නේ මොකක්ද?”

“මෙම සංඥාව දුටුවොත් කරන්නේ මොකක්ද?”

ඔබේ දරුවාට සංඥා හඳුනා ගැනීම අපහසු නම් ඔබට ක්‍රියාවන් විස්තර කර දැක්විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස, 'ගෝ ෆිෂ්' ක්‍රීඩාවේ දී

“අපට හෙමින් යන්න කියලා කියන සංඥාව ඔයා ළඟ තියෙනවද?”

මෙම ක්‍රියාකාරකම පුළුල් කර ගත හැකි ආකාරයන්

එළිමහනේ දී හෝ මිදුලේ දී භාවිත කිරීම සඳහා ඔබගේ ම විශාල මාර්ග සංඥා තනා ගන්න.

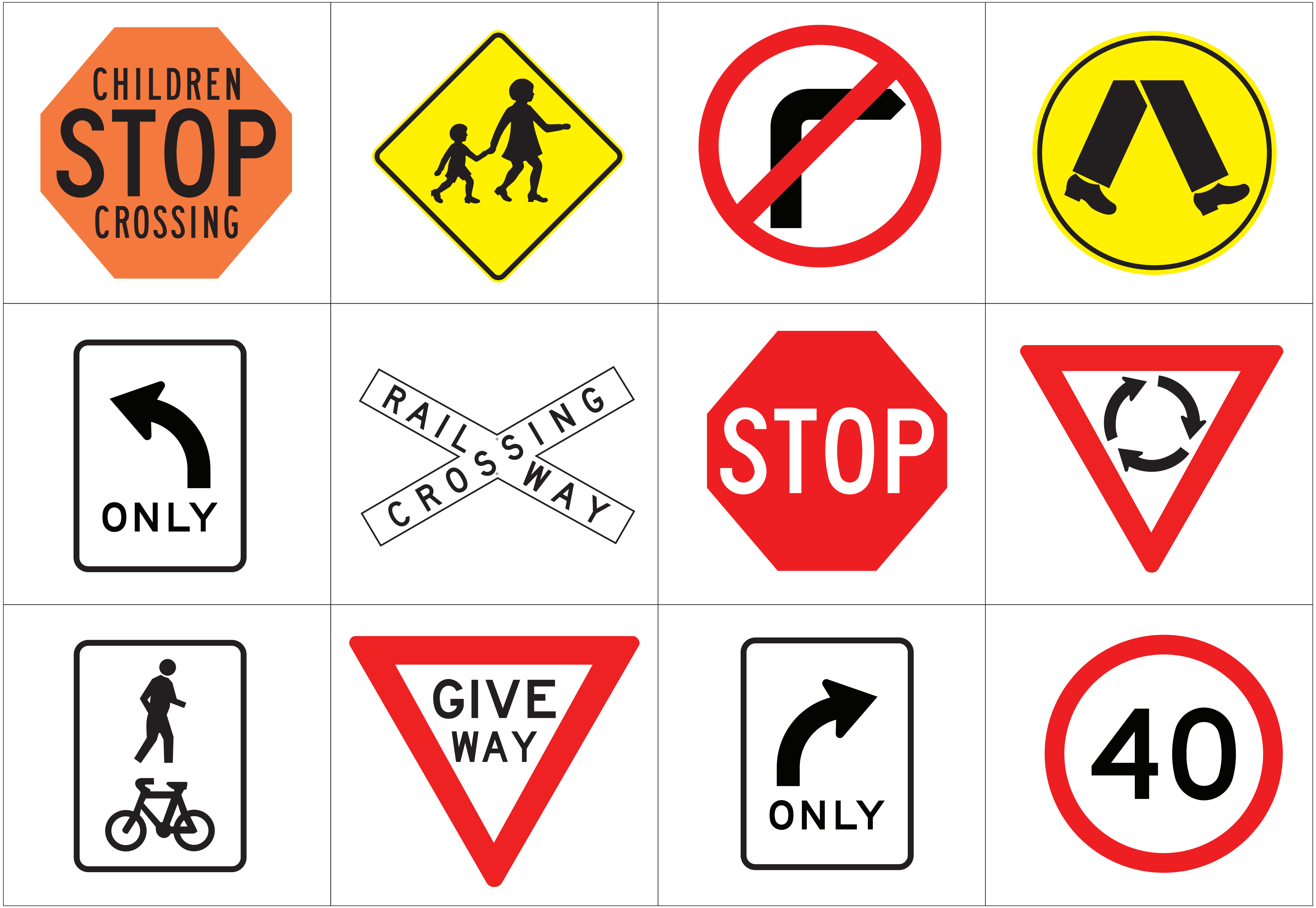
මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

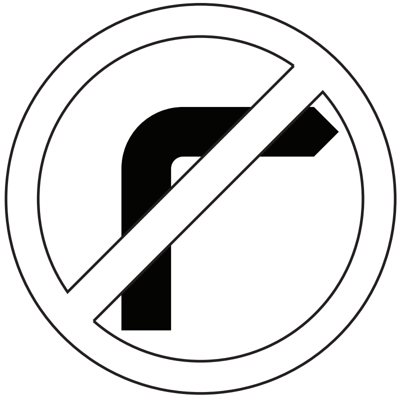
අසන්න...

“මෙම සංඥාවෙන් අදහස් වන්නේ මොකක්ද?”

“මෙම සංඥාව දුටුවොත් කරන්නේ මොකක්ද ?”

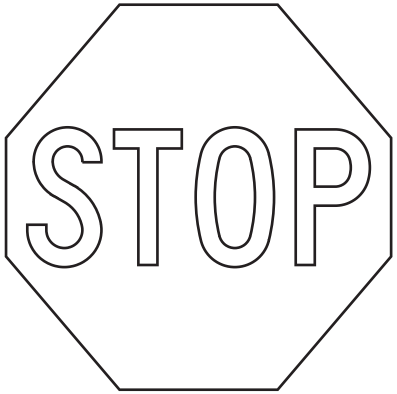

CHILDREN
STOP
CROSSING
ONLY
RAILWAY
CROSSING
STOP
GIVE
WAY
ONLY
40

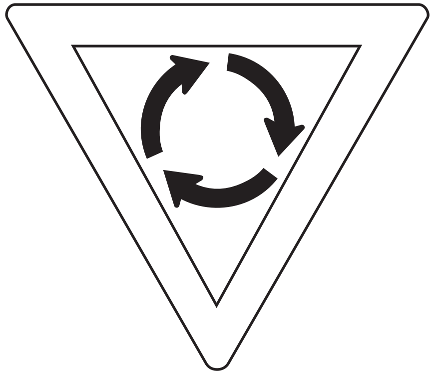
CHILDREN
STOP
CROSSING



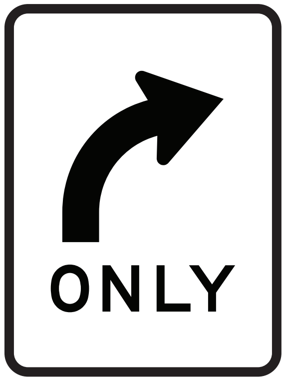
ONLY

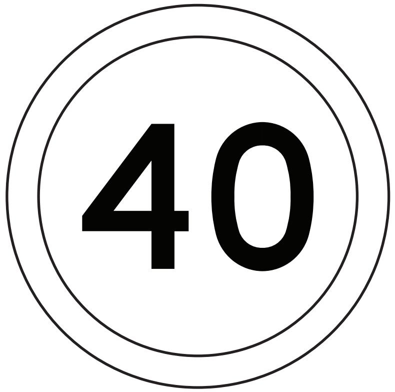
RAILWAY
CROSSING


STOP



GIVE
WAY


ONLY


40

වාහන ආරක්ෂක ආසන පටි – කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියකින් වාහනයක් තැනීම

කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිවලින් වාහනයක් සෑදීම සහ භාවිතා කිරීම මගින් ආසන පටිවල වැදගත්කම සහ මෝටර් රථයේ සිටින විට ඒවායින්ව අපව ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඉගෙනීමට දරුවන්ට උපකාරී වේ.

මාස 18 සිට – අවු 4

මෙම අත්දැකීම

මාස 18 සිට අවුරුදු 4 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත. කුඩා දරුවන්ට උපකාර අවශ්‍ය වනු ඇති අතර, වැඩුණු දරුවන්ට මෙය තනිවම කළ හැකිය.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

දරුවන්ට ඇතුළට නැගිය හැකි තරම් විශාල කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක්
– විශාල නැපි පෙට්ටියක් ඉතා සුදුසුය.

ඔබේ වාහන සැරසීමට අවශ්‍ය දේවල්
– තිබෙන ඕනෑම දෙයක් ඔබට භාවිත කළ හැකිය.

ආසන පටි ලෙස භාවිත කළ හැකි රිබන් හෝ රෙදි පටි –
(පටි ලෙස කපාගත් පැරණි ටී ෂර්ට් එකක් භාවිතා කළ හැකිය).

සුක්කානම සේ භාවිත කළ හැකි රවුම් උපකරණයක්
– උදාහරණයක් ලෙස කඩදාසි හෝ ප්ලාස්ටික් පිඟානක්.

එය කරන්නේ කෙසේද

දෙපස ඉතිරි කරමින් පෙට්ටියේ පතුල කපන්න.

පෙට්ටියේ සිදුරු සාදා ඒ අතරින් රිබන් බැඳ වාහනය රඳවා ගැනීමට හා සීට් බෙල්ට් සේ රිබන් භාවිතා කරන්න.

ඔබේ අත්කම් ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් පෙට්ටිය අලංකාර කරන්න.

වාහනයේ සෙල්ලම් බඩුවක් ගෙන යා හැකි සේ කුඩා පෙට්ටියක් භාවිත කරන්න – එම සෙල්ලම් භාණ්ඩයට සුදුසු ආකාරයේ ආසන ආරක්ෂක පටි අමතක නොකරන්න.

ඇතුළට නගින්න, ඔබේ ආරක්ෂක පටිය දාගන්න, දැන් ඔයාට යන්න පුළුවන්!

ආසන පටි හා ආරක්ෂක ආසනවල ආරක්ෂාව ගැන කතා කරන්න.

වාහන ආරක්ෂක ආසන පටි – කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියකින් වාහනයක් තැනීම

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

ආරක්ෂිත බව විස්තර කරන සහ මාර්ගවල ආරක්ෂිතව සිටීම ගැන දරුවන්ගේ ඉගෙනීමට සහාය වන වචන.

වාහනයක ආරක්ෂිතව සිටීමට සියලු දෙනාට සුදුසු ආසන පටි හෝ ආරක්ෂිත ආසන අවශ්‍ය වේ.

මතක තබාගත යුතු දේ

අප මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ භාෂාව භාවිතා කරන තරමට අපගේ දරුවන්ට එය හුරුපුරුදු වනු ඇත. මෙමගින් මාර්ග නීති අවබෝධ කර ගැනීම පහසු කරවන අතර ඔවුන් වැඩෙන විට මාර්ග ආරක්ෂාවේ වැදගත්කම තේරුම් ගැනීම පහසු කරයි.

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

“වාහනයේ හැමෝම ආරක්ෂිතද?”
“ඔයා ආසන පටි පැළඳ සිටිනවාද?”
“යන්න ආරක්ෂිතද? හරි දැන් අපි යමු”

නැවැත්වීම, ගමන් කිරිම, වේගයෙන් යෑම, සෙමින් යාම යන සංකල්ප ගැන කතා කරන්න.

ඔබේ දරුවාට මාර්ග සංඥා (ඒවා තනා ගන්නා ආකාරය ගැන අපේ සම්පත බලන්න) පෙන්වා උපදෙස් ලබා දෙන්න – නවතින්න, යන්න, ඉඩ දෙන්න, වේගය අඩු කරන්න.

දරුවන් සමඟ ගායනා කළ හැකි ගීත

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

මෙම ක්‍රියාකාරකම පුළුල් කර ගත හැකි ආකාරයන්

ඔබේ ම මාර්ග සංඥා තනා ඒවා නිවස තුළ හෝ ගෙවත්තේ භාවිත කරන්න. මෙය කරන්නේ කෙසේදැයි බැලීමට අපගේ වීදි සංඥා ක්‍රියාකාරකම බලන්න.

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://childroadsafety.org.au/cars/child-car-seats/

අසන්න...

"මෝටර් රථයේ සිටින හැමෝම ආරක්ෂිතද?"
"ඔයා ඔබේ ආසන පටි පැළඳ සිටිනවාද?"

දරුවන් ළදරු කරත්තයේ දමා ගෙන ඇවිදීමට යෑම – නවතින්න බලන්න සවන් දෙන්න සිතන්න

ඔබේ දරුවා ළදරු කරත්තයක සිටින විට ඔවුන් සමග ඇවිදීමට යාම, මගියෙකු ලෙස ආරක්ෂිතව සිටීම ගැන ඉගෙන ගැනීමට මෙන්ම සහ ඔවුන් පිටතට යන විට නැවතීම, බැලීම, සවන් දීම හා සිතීම කරන්නේ කෙසේදැයි යන්න අවබෝධ කරවීමට හොඳ ක්‍රමයකි.

උපතේ සිට – අවුරුදු 3

මෙම අත්දැකීම
උපතේ සිට සිට අවුරුදු 3 දක්වා වන දරුවන් සඳහා උචිත වනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය දේ

ආරක්ෂිත ළදරු කරත්තයක් හෝ ස්ට්‍රෝලරයක්.

ආරක්ෂිත ළදරු කරත්තයක් හෝ ස්ට්‍රෝලර ගැන වැඩි විස්තර සඳහා යන්න https://www.productsafety.gov.au/products/babies-kids/kids-equipment/prams-strollers.

මිලදී ගැනීම හා ආරක්ෂිතව භාවිත කිරීම ගැන උපදෙස් සඳහා https://raisingchildren.net.au/babies/safety/equipment-furniture/pram-stroller-safety

ඔබ ඔබේ දරුවා ළදරුවන් ගෙන යන උපකරණයක රැගෙන යන විට හෝ ළදරුවා අතින් අල්ලාගෙන සිටින විටද මෙය කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් මාස 4ට අඩු දරුවන් සඳහා ළදරුවන් ගෙන යන උපකරණ නිර්දේශ නොකෙරේ.

වැඩි විස්තර සඳහා යන්න https://raisingchildren.net.au/newborns/safety/equipment-furniture/baby-carrier-sling-safety.

එය කරන්නේ කෙසේද

ඔබේ දරුවා ආරක්ෂිතව ළදරු කරත්තයේ සිටින බව තහවුරු කර ගන්න – පටි තදින් සවි වන සේ උරහිස් පටි ද ඇතුළුව.

ඔබ කරන්නේ කුමක් ද යන්න හා පටි සවිකරන්නේ ඇයි දැයි පැහැදිලි කරන්න ඔබේ දරුවා ළදරු කරත්තයට දමන්න.

වඩාත් පහසු හෝ කෙටි මාර්ගය වෙනුවට සෑම විට ම ආරක්ෂිත මාර්ගය තෝරා ගන්න.

දරුවන් ළදරු කරත්තයේ දමා ගෙන ඇවිදීමට යෑම – නවතින්න බලන්න සවන් දෙන්න සිතන්න

Starting Out Safely

ඔබේ දරුවා ඉගෙන ගන්නේ මොනවාද

ආරක්ෂිතව පාරේ ඇවිදීම ගැන බොහෝ සෙයින් භාෂාව භාවිත කරන්න. පදික මාර්ගය, ට්‍රැෆික් ලයිට්, පදික වේදිකාව ආදී පාරේ විවිධ අංගවල නම්

ඔබ ආරක්ෂාව ගැන බැරෑරුම්ව සිතන බව – ඔබ ඔවුන් ආරක්ෂිතව තබා ගන්නා බව.

අපි නැවතී බලා සවන් දී සිතා බැලිය යුත්තේ ඇයි දැයි මේ වයසේ දරුවන් විසින් අවබෝධ කර ගැනීම අප අපේක්ෂා නොකරන අතර ඔවුන් සංකල්පය සමග හුරුපුරුදු වුවහොත් පසුව ඔවුන්ට එය මතක තබා ගැනීම පහසු වනු ඇත.

මතක තබාගත යුතු දේ

ඔබේ දරුවන්ට මනා ආදර්ශයක් වන්න – ඔවුන්ට පෙන්වන්න

- වාහන අතරින් පාර මාරුවීම වැලැක්වීමට පදික මාරුව හෝ ට්‍රැෆික් ලයිට්වලින් (තිබේ නම්) පාර මාරු වීම
- කොළ සංඥාවක් ඇති විට පමණක් පාර මාරු වීම
- පදික මාරුවක් නොමැති නම්, ආරක්ෂිත ම, පැහැදිලි ම හා වඩාත් හොඳින් පෙනෙන ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
- සෑම විටම පාර මාරු වීමට පෙර දෙපස ම බලන්න.
- පාර මාරුවීමට පෙර පදික වේදිකාවේ දී මනා අවධානයෙන් යුතුව සිටින්න (කිසිම විටෙක දුරකථනයේ හෝ වෙනත් වැඩිහිටියෙකු සමග කතා කරමින් ඉන්න එපා).
- සෑම විට ම ඩ්‍රයිව්වේ ඔස්සේ එන වාහන පැමිණේ දැයි බලන්න.

ඔබේ දරුවාගෙන් ඇසිය හැකි ප්‍රශ්න සහ කතාබහ කළ හැකි දේ

ඔබ පදික වේදිකාවේ නවතින්නේ ඇයි හා ඩ්‍රයිව් වේවල සිට වාහන එන්නේ දැයි බලන්නේ ඇයි දැයි යන්න සහ තමා ආරක්ෂිත බව දැනගන්නේ කෙසේදැයි යන්න ගැන ඔබේ ළදරුවා/දරුවා සමග කතා කරන්න. උදාහරණ ලෙස:

“මම වාහන එනවද කියලා බලනවා.”
“බයිසිකලයක් එනවා ඔයාට පේනවද?”
“එයා ගොඩක් වේගෙන් එනවා ඒක නිසා අපි නවතිමු.”

"පාර මාරු වීමට ආරක්ෂිතයි කියලා අපි සහතික කර ගන්න ඕනෑ"

"අපි ට්‍රැෆික් ලයිට් ළඟට යමු, එතනින් මාරු වීම වඩා ආරක්ෂිතයි."

“පදික වේදිකාවේ නැවතුනා ම, මම හැම විටම නවත්වා වාහන එනවාදැයි බලනවා.”

“මට ලොකු ට්‍රක් එකක සද්දයක් ඇහෙනවා. ටිකක් ඉඳිමු එය කොහෙද කියලා අපිට පේනකල්?”

දරුවන් සමඟ ගායනා කළ හැකි ගීත

ඔබට දරුවන් සමග මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගීත ගායනා කළ හැකිය. බොහෝ වාරයක් ඇසීමෙන් පසු දරුවන් විසින් ගීත ඉගෙන ගනු ඇත – ගීතයක් දැන ගැනීම හුරුපුරුදු හැඟීමක් ඇති කරයි, එවිට දරුවන් වැඩිහිටි වන විට, ක්‍රියාවන් කරන්නේ කෙසේදැයි ඔවුන්ට ඉගෙන ගත හැකිය.

සබැඳිය බලන්න

මාපියන් වෙනුවෙන් වන තොරතුරු

https://rednose.org.au/article/prams-and-strollers

අසන්න...

"අපි ට්‍රැෆික් ලයිට් ළඟට යමු, එතනින් මාරු වීම වඩා ආරක්ෂිතයි."
"පාර මාරු වීමට ආරක්ෂිත බව අපි සහතික කර ගත යුතුය"

සටහන්

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා > childroadsafety.org.au

ROAD SAFETY EDUCATION VICTORIA

Starting Out Safely

EARLY LEARNING ASSOCIATION AUSTRALIA

VICTORIA State Government