

ළමයින්ගේ වගකීම්.

01. ළමයා ශක්තියේ අර්ථ දැක්වීම

අවුරුදු 18ට අඩු මම ළමයෙකු මිස වැඩිහිටියෙකු නොවන අතර මම මාගේ අයිතිවාසිකම් සහ වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වෙමි. කළ නොකළ යුතු ක්‍රියා ඉගෙන මම ඒ අනුව හැසිරෙමි. ළමයෙකුට නොහැඳපෙන දේ නොකරමි. තම අයිතිවාසිකම් භූත්විඳීම සඳහා සියලුම ළමයින්ට මම උපකාරී වෙමි.

02. වෙනස් කොට නොසැලකීම

මම සෑම දෙනාටම එක හා සමාන ලෙස හැසිරෙමි. කුමන හේතුවක් නිසා හෝ කිසිදු අයෙකුට කිසිදු ආකාරයක වෙනස්කමක් නොපෙන්වෙමි. අන් අයගේ භාෂාවට සංස්කෘතියට සහ ආගමට මම හැරුණු කාරම්. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත ළමයින්ට මම ආධාර උපකාර කරමි. එමෙන්ම සෑම ළමයෙකු සෑම තැන්හිම සම අවස්ථා සඳහා කර ගැනීමට උපකාරීවෙමි.

03. ළමයින්ගේ උපරිම ශක්තිය

ළමයින්ට නොහැඳපෙන දේ සිදු කිරීමෙන් වැළකෙමි. තීරණ ගැනීමේ දී මම මගේ දෙමව්පියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ උපදෙස් හා මාර්ගෝපදේශයන් ලබමි.

04. ප්‍රඥප්තිය ක්‍රියාවට නැංවීම

රජය සතු සියලු පනසුකම් සහ සේවා පිළිබඳ මම දැනුවත් වී ඒවායින් ප්‍රයෝජන ලබමි.

05. දෙමව්පියන්ගේ මඟ පෙන්වීම සහ ළමයාගේ වර්ධනය

මම මාගේ දෙමව්පියන්ට හැරුණු කාරම්. කීකරු වෙමි. මාගේ පවුලේ හැරුණු විට රැකීමට නිරතුරු වෙහෙසෙමි. මාගේ ශුභ සිද්ධිය සහ යහපත වෙනුවෙන් දෙමව්පියන් විසින් කරන ලද කැපවීමට මම ආචාර කරමි. කෘතඥ වෙමි.

06. ජීවත්වීම සහ වර්ධනය

මම ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට පිරිසිදුකම පුහුණු වෙමි. මම පෝෂණය ආහාර ලබා ගන්නා අතර කඩවලින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර මිලදී ගැනීමෙන් වළකිමි. මම ආහාර අපතේ නොහැටිමි. මම මාරුණ නීති තරමේ පිළිපදින අතර පාපුවරුවේ ගමන් නොකරමි නුපුරුදු ප්‍රභවයට දිය නැමෙමි සහ පිහිනීමෙන් වළකිමි.



07. නාමය සහ නිසිය

මාගේ උප්පැන්න සහතිකය සුරක්ෂිතව තබා ගනිමි වැදගත් සියලුම වෙනත්ම දේවල් සහ වැඩිහිටියන්ගේ දැනුමක් නොමැතිව කරමි. කිසි විටෙක පටබැඳි නමකින් අන් අයට කථා නොකරමි. සියලු ජාතීන් හා ධුල සමානාත්මතාවෙන් සුභව සලකා කටයුතු කළ යුතු බව වටහා ගනිමි.

08. අනන්‍යතාවය රැක ගැනීම

මම මාගේ මෙන්ම අන් අයගේ අනන්‍යතාවය ආරක්ෂා කරමි. නිසි විටෙක දී මම මාගේ හැඳුනුම්පත ලබා ගනිමි.

09. දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන්වීම

මම මාගේ දෙමව්පියන්ට උපකාරීවෙමි. සහනය වෙමි. මවුනට මම කීකරු වන අතර මවුන්ගේ මග පෙන්වීම අනුව යමි. නුසුදුසු නැසීමට මම සහය නොදෙමි. දෙමව්පියන් අතර සාමය රැකෙන අයුරින් මම ක්‍රියා කරමි. මවුන් වෙනුවෙන් මම උදය සහ හචස දෙවියන් යැදිමි. දෙමව්පියන් මා සමග සිටින්නේද යන වග නොතකා මම මාගේ යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙන ලෙස ඉටු කරමි.



10. පවුල නැවත එක් කිරීම

දෙමව්පියන්ගේ අවසරය හා අනුදැනුම නොමැතිව මම නිවසින් බැහැර ස්ථානයකට නොයමි. මාගේ ප්‍රදානීන් සමග සෙනෙසකින් සහ සහෝදරයන් සමඟ රැඳෙමි.

11. අපහරණය කිරීමෙන් ආරක්ෂාව

පැහැරගනු ලැබීමෙන් මම ආරක්ෂා වෙමි. නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගේ රජයකට නැගීමෙන් වළකිමි. මාගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගැනීම ගැන මම නිතර දැනුවත් වෙමි.

12. ළමයින්ගේ අදහස්

මම දෙමව්පියන්ගේ අවවාද අනුගාමයා හැරුණු කාරම්. පිළිගනිමි. අන් අයගේ අදහස්වලට හැරුණු කාරම්. මම නිවැරදි දේ කථා කරමි. අසංවර වූ භාෂා භාවිතයෙන් වළකිමි. මා හට අහිතකර තීරණ හෝ සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් අදහස් ප්‍රකාශනයට ඇති අයිතිය පිළිබඳව මම වටහා ගෙන සිටිමි.

13. අදහස් ප්‍රකාශනයේ නිදහස

මම අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දෙමි. ළමා සමාජ රූපවේදී හි දී මම ක්‍රියාකාරී ලෙස සහභාගී වෙමින් මාගේ මතය ප්‍රකාශ කරමි. මාගේ මතය සහ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සිදු වූ කවර තැන්හි වුවද මම එය විනිතව හා අවංකව ඉටු කරමි.



14. සිතීමේ නිදහස, හෘද සාක්ෂියේ නිදහස සහ ආගමික නිදහස

මම ස්වයං තීරණ ගන්නා අතර එහිදී දෙමව්පියන්ගේ අවවාද අනුගාමයා පිළිබඳව සලකා බලමි. මම මිත්‍රාණ මතවලට විභල් නොවෙමි. මම මාගේ ආගම නිසි ලෙස පිළිපදින අතර උදය සහ ආගම සිහිකරමි. වඩාත් නොකියමි. සොරකම් නොකරමි. දෙමව්පියන් නොරව්ටමි.

15. ඇසුරු කිරීමේ නිදහස

මම ළමා සමාජ රූපවේදී නිරතුරු සහභාගී වෙමි. පාසලෙහි පැවැත්වෙන හරහා වලට මෙන්ම විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට ද එක්වෙමි. මා නොමග යවන්නා වූ මිතුරන් සහ වෙනත් අය ඇසුරෙන් ඉවත්වෙමි.

16. සෞඛ්‍යසේවය පිළිබඳ ආරක්ෂාව

මම සංවර ලෙස ඇඳීම පැළඳීම කරන අතර දිය නැමේ දී සහ ඇඳීම මාරු කිරීමේදී මාගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කර ගනමි. පිටස්තර කිසිදු පුද්ගලයෙකුට මාගේ සිරුර ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙමි. මාගේ ඇඳුම් සහ පොත්පත් පිරිසිදුව තබා ගනමි. අවසරයකින් තොරව අන්කු කිසිවක් නොගනමි. මා විසින් යවනු ලබන සහ මා වෙත ලැබෙන ලිපි පිළිබඳ දෙමව්පියන් දැනුවත් කරමි.

17. උචිත තොරතුරුවලට ප්‍රවේශය

අන්තර්ජාලය ඇතුළු වෙනත් විද්‍යුත් මාධ්‍ය මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමේදී මම දෙමව්පියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද සහ මගපෙන්වීම යටතේ එය සිදු කරමි. මුහුණු පොත බලන විටද මම එසේ කරමින් ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට මාධ්‍ය නොවන අයුරින් රූපවාහිනිය නැරඹීම සඳහා නියමිත වේලාවක් වෙන් කර ගනිමි. මම සියලුම ඇන්ටනා වැනි උපාංග භාවිතයෙන් වැළකී සිටින ලෙස මාගේ දෙමව්පියන්ගෙන් ආයචනා කරමි.

18 දෙමව්පියන්ගේ වගකීම ආරක්ෂාකර ගැනීම

මාගේ දෙමව්පියන්ගේ උපදෙස් අනුව මම හැසිරෙමි. දෙමව්පියන් අතර සාමය රැකීමට උපකාරී වෙමි. හැකි සෑම අයුරකින්ම මම එය කරමි.

19. අතිහි ලෙස යෙදවීමෙන් සහ නොසලකා හැරීමෙන් වැලැක්වීම

ළමයින් වෙහෙසකාර සේවයට නොගන්නා ලෙස වැඩිහිටියන්ගෙන් අරඳවමි. එසේ යෙදවීම වලින් ආරක්ෂාවීම පිළිබඳ දැනුවත් වෙමි. මම අනෙකුත් ළමයින්ට ආදරය කරමි. මම ඔවුන්ට හැට්ටකව හිට්ටැර නොකරන අතර අන් අයගේ සිතුවිලිවලට හානිකරන අන්දමට කථා කිරීමෙන් වළකිමි. ළමා සමාජය තුළදී ද අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වලදී ද මම සමාන සහභාගීත්වය හා අවස්ථාව සඳහා අනුබල දෙමි.

20. පවුලෙන් වෙන්වූ ළමයාගේ ආරක්ෂාව

මම මාගේ පවුලේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරමි. මම පවුලේ යහපත වෙනුවෙන් සියළු දේ ඉටු කරමි. මම මාගේ දෙමව්පියන්ට සහ භාරකරුවන්ට කෘතඥ වෙමි.

21. දුරකථන හඬ වඩා ගැනීම

මම මාගේ පවුලේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරමි. මම මාගේ පවුලේ ආරක්ෂාව සහ දෙමව්පියන්ව අවංකව පිළිගනිමි. මාගේ දෙමව්පියන් රැක ගැනීමේ අගය මම වටහා ගනිමි.

22. කරණාගත ළමයින්

මම දෙමව්පියන් නොමැති සහ දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් වූ ළමයින් හට ආදරය කරමි. උපකාර කරමි. හැරුණු කාරම්. ඔවුන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටිමි.

23. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දුරුවන්

මාගේ සිරුරට හානි කර වූ හයානක දේ සිදු කිරීමෙන් මම වළකමි. මම සෑම විටම මාගේ ශරීරය ආරක්ෂා කර ගනමි. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දුරුවන්ට මම උදවු උපකාර කරමි. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දුරුවන්ගේ සිතැගිවීමට හානි කර වූ කිසිවක් නොකියමි. නොකරමි.

24. සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍ය සේවා.

මම හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරන අතර ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කරමි. මම පෝෂණය ආහාර ලබා ගනමි. ව්‍යාපාරික ස්ථානවල අලෙවි කරනු ලබන සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර ගැනීමෙන් වළකිමි. මා මෙන්ම මාගේ නිවසද පරිසරයද පිරිසිදුව තබා ගනමි. මම පරිසරය සුරකිමි.



25. ස්ථානගත කිරීම සම්බන්ධයෙන් කලින් කළ සමාලෝචනය

මම මට ලබා දෙන ස්ථානය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයකින් කටයුතු කරමි. එම ස්ථානය මා හට සුදුසු නොවේ නම් ඒ පිළිබඳව වැඩිහිටියන් හෝ බලධාරීන් දැනුවත් කරමි.

26. සමාජ ආරක්ෂණය

මම මාර්ග නීති හරහේ පිළිපදිමි. ළමයින්ට අනතුරුදායක විය හැකි ස්ථාන හා කරුණු පිළිබඳ (කැපීහිය පාලම, අවිධිමත් විදුලි සම්බන්ධතා ඇඳිය) අදාළ වැඩිහිටියන්ට හෝ බලධාරීන්ට දැනුම් දෙමි. සමාජ ආරක්ෂණය පද්ධතිය පිළිබඳ මම දැනුවත් වන අතර එහි ප්‍රතිලාභ මමද අනුච්ඡේදයේ ලබමි. ළමයින්ට ද ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසමි.

27. ජීවන හත්වය

මා සතු සම්පත්වලින් මම උපරිම ප්‍රයෝජන ලබමි. ඇඳුම් පැළඳුම්, පොත් පත්, උපකරණ, පලඳ, විදුලිග ආදී සම්පත් අපහේ නොහරින අතර ඒවා අරපිරිමැස්මෙන් ප්‍රයෝජනයට ගනිමි. මම පරිසරය ආරක්ෂා කරමි. පාසල් පොත් සහ පාසලේ ඇති අනෙකුත් සම්පත් ඉතා ප්‍රවේශ-මෙන් පරිහරණය කරන අතර ඒවා සුරකිමි.

28. අධ්‍යාපනය

මම මාගේ ඉගෙනුම් කටයුතු සඳහා මුලිකත්වය දෙමි. අළුතම අවදි වී පාඩම් වැඩි සඳහා වේලාවක් වෙන්කර ගනිමි. කාල සටහනකට අනුව දවසේ වැඩ පෙලසස්වා ගනිමි. නිවාඩු දිනවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමි. ස්වයං ඉගෙනුම් ක්‍රම භාවිතා කරමින් ස්වයං ඉගැනීමේ අධ්‍යාපනය පත්‍රිකා, මතුපිට දැල් මේවලදී භාවිතා කොට මාගේ අධ්‍යාපනය දියුණු කරමි. අනාගත අධ්‍යාපනය සැලසුම් කර ගැනීම සඳහා මම මගේ දෙමව්පියන්ගෙන් සහ වැඩිහිටියන්ගෙන් සුදුසු පරිදි උපදෙස් පතමි.

29. අධ්‍යාපනයේ අරමුණු

අධ්‍යාපනය සමග මම මාගේ අගයන් වැඩි කර ගැනීමටද ආහා කරමි. අධ්‍යාපනය දියුණු කර ගැනීමට මම මාගේ උපරිමයෙන් වෙහෙසෙමි.

30. සුළු ජන කොටස්වලට අයිති ළමයින්

අන් අය සම්බන්ධයෙන් ද මම මාගේ භාෂාවට, සංස්කෘතියට සහ ආගමට දුක්වන හරුන්විය හා සමාන හරුන්වියකින් සලකමි. සුළු ජන කොටස්වලට අගත් ළමයින්ට වෙනස් කොට දැක්වීමේදී හෝ අසුක්ති සහගත ලෙස මවුනට සැලකීමේදී මම මාගේ නොසතුට පල කරමි.

31. විවේක කාලය, විනෝදාත්මක සංස්කෘතික කටයුතු

පළපුරුදු ක්‍රීඩා නිලධාරීන් සටහන් මම ක්‍රීඩා කරමි. විදුහල් මාධ්‍ය ඔස්සේ විකාශය වන ක්‍රීඩා නරඹමින් මම මාගේ මුළු කාලයම අපහේ නොහරිමි. වතු යායවල ළමයින්ට සෙල්ලම් කළ හැකි ඉඩකඩ සොයා ගැනීමට මම උත්සාහ කරමි. ළමයින්ට නොගැලපෙන වෙනත් මාධ්‍යයක හෝ එවැනි වැඩසටහන් නරඹමින් මම කාලය වැය නොකරමි.



32. ළමා ශ්‍රමය

කවර හේතුවක් නිසා හෝ ළමා ශ්‍රමකයෙක් ලෙස වැඩ නොකරමි. ළමයින් ශ්‍රමකයින් ලෙස යොදවීම වැළැක්වීමට මාගේ හැකි පමණින් කටයුතු කරමි. මාගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා නොවන පරිදි හෙදුරු දොරු වැඩකටයුතුවලදී දෙමව්පියන්ට උදවු කරමි. මුදල් ඉපයීමේ අදහසින් මම කිසිදු බාහිර වැඩක නොයෙදෙමි.



33. මත්ද්‍රව්‍යවලට ගොදුරු වීම

කවර හේතුවක් නිසාවත් මම මත්ද්‍රව්‍ය නොගනිමි. මාගේ දෙමව්පියන් අනුච්ඡේද වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන්, දුම්වැටි හෝ එවැනි දේ මිල දී ගැනීම හෝ රැගෙන යාමට මම එකඟ නොවෙමි. මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් පිළිබඳ මා දන්නේ නම් අදාළ බලධාරීන්ට දැනුම් දෙමි.

34. ලිංගික සුරැකීම

අන් අය විසින් මාගේ සිරුර අහිසි ලෙස ස්පර්ශ කරනු ලැබීමට ඉඩ සැලැස්වීමෙන් මම වළකිමි. මම නිවසේ හෝ ඉන් බැහැර තනිව නොසිටිමි. මා ලිංගික අකටයුතුකම්වලට ලක් කිරීමට යම් වැඩිහිටියෙකු උත්සාහ දරයි නම් මා ඊට විරුද්ධ වන අතර මාගේ දෙමව්පියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුට ඒ බව දැනුම් දෙමි.

35. විනිශ්චිත, පැහැරගනු ලැබීම සහ බලහත්කාරයෙන් රදවා ගැනීම

මම නිවසේ තනිව රැඳී සිටීමෙන් සහ නොදන්නා ස්ථානවලට ගමන් කිරීමෙන් වළකිමි. නාඳුනන පුද්ගලයන් සමග මතුරුකම් පැවැත්වීම හෝ නාඳුනන වාතනවලට ගොඩවීමෙන් වළකිමි. නාඳුනන පුද්ගලයන් විසින් පිළිගන්වනු ලබන ආහාර හා බීම ප්‍රතික්ෂේප කරමි.

36. වෙනත් ආකාරයේ සුරැකීම

පුද්ගලික හෝ වෙළඳ දැන්වීම් ප්‍රචාරක ආයතන වලින් හෝ වෙළඳ භාණ්ඩයක් ලෙස යොදා ගනු ලැබීමෙන් මම වළකිමි.

37. වඩිනිසාවලින් සහ නිදහස අහිමි කිරීමෙන් ආරක්ෂා කිරීම

මම සෑම ළමයෙකුටම දයාව සහ කරුණාව දක්වමි. මා හට සහ අනෙක් ළමයින්ට සිදුවන කුරිරුකම්වලට මම එරෙහි වෙමි. දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් සහ වැඩිහිටියන් එවැනි තත්වයන්ට පොළඹවන ආකාරයේ හැසිරීම්වලින් මම ආරක්ෂා වෙමි.

38. සන්නද්ධ ගැටුම්වලින් ආරක්ෂා වීම

වැඩිහිටියන් අතර සිදුවන ගැටුම්වලට මම මැදිහත් නොවන අතර මා හට හෝ අන් අයට හානිකර විය හැකි උපකරණ භාවිතයෙන් මම වළකිමි.

39. පුනරුත්ථාපන රැකවරණය

ළමා නිවාසවල සිටින ළමයින් හා සාමූහිකත්වය පෙන්වීම සඳහා මම මාගේ දෙමව්පියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ අවසරය ඇසීව ඔවුන් බැලීමට සහ මවුන් සමග ක්‍රියාකාරකම්වලට ළමා නිවාසවලට යමි.

40. ළමයා සහ නීතිය

මම රටේ නීතියට හරු කරමි. මම නීති හරුක පුරවැසියෙක් වෙමි. නීතිය උල්ලංගනය වන හෝ උල්ලංගනය වීමට අවසථාවක් ඇති විට ඒ පිළිබඳව දෙමව්පියන්ට සහ වැඩිහිටියන්ට දැනුම් දෙමි.

41. පවත්නා ග්‍රහණ නීති හත්වයන් රැකගැනීම

ළමයින් වන අපට බලපාන සියළුම කාර්යයන්, සිරණ සහ වැඩසටහන් ළමයින් වන අපගේ උපරිම යහපත සඳහා විය යුතුයයි හඟිගනමි.

42. ක්‍රියාවට නැංවීම

ළමා අයිතිවාසිකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීමට මා බැඳී සිටිමි. එම දැනුම මම ළමා සමාජ සහ පාසල්වල සිටින ළමයින් හා හුවමාරු කර ගනිමි. ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුම දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් සහ සමාජයට බෙදාහැරීමට මා සතු ශිල්ප ක්‍රම හා හැකියාව යොදා ගනිමි. ළමයින්ගේ වගකීම් සම්බන්ධයෙන්ද මම වෙහෙස ක්‍රියා කරමි.



Tel: 081-2223528
Fax: 081-2217128
Email: eppard@yahoo.com



Tel: 011-2778911 / 4
Fax: 011-2778915
Email: ncpa@childprotection.gov.lk



Tel: 052-222535
Fax: 052-222789
Email: www.soscvslanka.org



Tel: 052-222535
Fax: 052-222789
Email: predogs@net.lk

මම වගකීම් ඉටුකරමින් අයිතිවාසිකම් භුක්ති විදීම

