

I. සෞඛ්‍යය සම්පන්නව සහ ආරක්ෂාකාරීව ජීවත්වීම

01 සෞඛ්‍යය සම්පන්නවීම

(01) ආරෝග්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම

- 01 අසල්වැසින් සමග ඔබගේ තත්වය සාකච්ඡා කර උස්දෙස් ගැනීම
- 02 ප්‍රථමවරට ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අය පළමුව කවුන්ටරය වෙත යන්න
- 03 වෛද්‍යවරයා හමුවී ප්‍රතිකාර ලබාගන්න
- 04 රෝගය හා සෞඛ්‍යසම්පන්න වීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම සහ ඒවා පිළිපැදීම

(02) ඖෂධ පරිහරණය

- 01 බෙහෙත් වට්ටෝරුව ලබාගත් එය පරීක්ෂාකර බලන්න
- 02 රෝගය සහ ලක්ෂණ විස්තර කර ඖෂධ මිලදීගන්න
- 03 ඖෂධයන්හි “බලපෑම, ගන්නා ආකාරය සහ සැලකිලිමත්වියයුතු කරුණු” අවබෝධකරගන්න.

(03) සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

- 01 පැතිරෙන රෝග පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
- 02 ආහාරපානයන්හි ආරක්ෂිතබව පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම

02 ආරක්ෂා සහිත වීම

(04) අනතුරු පිළිබඳ පෙර සහ පසු සූදානම්

- 01 විවිද අනතුරු සංඥා අවබෝධ කරගැනීම (විදුලිබල, අධිවිදුලි, ඇතුල්වීම තහනම්, ආදී).
- 02 නිසිපරිදි දොරපතෙල් වැසීම
- 03 පොලිසියට කථාකිරීම (දුරකථන අංක110)
- 04 ලගසිටින අයට දැන්වීම (අනතුරකදී)
- 05 ගිලන්රථයක් ගෙන්වාගැනීම
- 06 ලගසිටින අයට දැන්වීම (අනතුරකදී)

(05) අපදා පිළිබඳ පෙර සහ පසු සූදානම්

- 01 නගරසභාවේ තොරතුරු, දැන්වීම්පුවරු, සංඥා, අදාළ අපදාපරිමා පිළිබඳව දැනුවත්වීම
- 02 ගැලවී පලායාම, අපදාකඳවුරු වෙනසන ආකාරය අසා දැනගැනීම
- 03 ☆භූමිකම්පා පිළිබඳ අවබෝධය
- 04 තමන් ආරක්ෂාවීම (භූමිකම්පාවකදී)
- 05 ☆සුළුසුලං පිළිබඳ අවබෝධය
- 06 කාලගුණවාර්තාව පිළිබඳ විමසිලිමත්වීම සුළුසුළඟ පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- 07 ගිනිනිවන ඒකකයට කතාකිරීම (දුරකථන අංක 119), පොලිසිය (දුරකථන අංක 110) (ගින්නක් පතිරයමේදී)

II. වාසස්ථානයහි ආරක්ෂාව සහ පවත්වාගෙනයාම

03 වාසස්ථානයහි ආරක්ෂාව

(06) වාසස්ථානයහි ආරක්ෂාව

- 01 දේපල සමාගම සමග සාකච්ඡා කිරීම
- 02 වාසය කිරීමට යන පෙදෙස තීරණය කිරීම
- 03 ගිවිසුම අත්සන් කිරීම
- 04 සමාගමක් මගින් භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය කරගැනීම
- 05 අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම

04 වාසයකිරීමට සූදානම් වීම

(07) වාසස්ථානයේ කළමනාකරණය

- 01 ☆වාසයකිරීමට පෙර සිදුකළයුතු ක්‍රියාමාර්ග
- 02 ජලය, විදුලිය, ගෑස් පහසුකම් සඳහා අයදුම් කිරීම)

III. පාරිභෝගික දිවිය

05 භාණ්ඩ සහ සේවා ලබාගැනීම

(08) භාණ්ඩ සහ සේවා ලබාගැනීම

- 01 අනවශ්‍ය භාණ්ඩ ආදිය ඇති වෙළඳසැල් හඳුනාගැනීම
- 02 ☆ පරමාර්ථයමතවන විවිදාකාර වෙළඳසැල් පිළිබඳ අවබෝධය
- 03 වෙළඳසැල් සොයාබැලීම
- 04 මෝල්මාකට්, සුපර්මාර්කට්, කොන්බිනි, විදුලිඋපකරණ වෙළඳසැල්, පොත්සාප්පු ආදිය
- 05 භාණ්ඩය තබා ඇති පෙදෙස සේවයකුගෙන් අසා දැනගැනීම
- 06 භාණ්ඩය තබා ඇති පෙදෙස පරීක්ෂා කිරීම
- 07 භාණ්ඩය පිළිබඳ විස්තර සේවයකුගෙන් අසා දැනගැනීම
- 08 මිල ගණන් පරීක්ෂා කිරීම
- 09 භාණ්ඩයේ මිල සහ ක්‍රියාකාරිත්වය විමසා බැලීම
- 10 භාණ්ඩය පිළිබඳව කියවා බැලීම
- 11 මිල සහ බදු මුදල් ගණනය
- 12 ක්‍රියාත්මක කරවා බැලීම
- 13 විවිද වර්ණයන්ගෙන් ඉල්ලීම
- 14 විවිද ප්‍රමාණයෙන් ඉල්ලීම
- 15 පොයින්ට් කාඩ් සහ වට්ටම් කුපන භාවිතය
- 16 ක්‍රෙඩිට් කාඩ් භාවිතය
- 17 අවශ්‍ය භාණ්ඩය තෝරාගැනීම
- 18 මිල ගෙවන ආකාරය(කවුන්ටරයදී)
- 19 අපසුදීම/හුවමාරුව
- 20 ඕඩර් කිරීම
- 21 වෙළඳසැල්හි ඇති සේවාවන් සහ එහි මිලගණන් (ආපනශාලා ආදිය)
- 22 කෑම වර්ගයට අදාළ ආපනශාලා තෝරාගැනීම
- 23 දුරකථනය මගින් වෙන්කරවා ගැනීම
- 24 ආපනශාලා සේවකයන් හට ඇමතීම
- 25 අවශ්‍ය ආසනගණන, දුම් බොන, නොබොනබව ආදිය දන්වා සිටීම
- 26 මෙනුව කියවීම
- 27 තෝරාගත් ආහාරය ඇනවුම් කිරීම
- 28 කෑම ටිකට් ගැනීම
- 29 අමතර ඇනවුම්
- 30 මිලගෙවීම (ආපනශාලා)
- 31 ☆ වෙළඳසැල්හි ඇති සේවාවන් සහ මිලගණන් (විවිධ වෙළඳසැල්හි)
- 32 වෙළඳසැල් සොයාගැනීම
- 33 සේවාවන් භාවිතාකරන ආකාරය
- 34 කොන්විනිඑන්ට් ස්ටෝර්(පහසුකම්හල)භාවිතය (ATM, ෆැක්ස්, බිල් ගෙවීම)
- 35 ලොන්ඩරි, විඩියෝ රෙන්ට්, සැලුන් ආදිය
- 36 භාණ්ඩවල අලවා ඇති දැවටුම් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම
- 37 පත්තර වෙළඳ දැන්වීම් සහ ජ්ලයර්ස් අවබෝධ කරගැනීම
- 38 රිසිට්පත පරීක්ෂාව
- 39 රිසිට්පත තේරුම්ගැනීම
- 40 මිල ගෙවීම
- 41 ක්‍රෙඩිට් කාඩ් භාවිතයට ඇති හැකියාව විමසීම

06 මුදල් පාලනය

(09) මූල්‍ය බැංකු භාවිතය

- 01 ඉල්ලුම් කිරීම (ගිණුමක් ඇරඹීම)
02 මුදල් ආපසු ගැනීම

IV. ගමනාගමනය

07 පොදු සේවා භාවිතය

(10) දුම්රිය, බස්, ගුවන්යානා, ලෙට් ආදිය

- 01 පිටත්වන සහස් ගතවන කාලය විමසා බැලීම
02 බලාපොරොත්තුවන ස්ථානයට ගමන්කරන ආකාරය විමසා බැලීම
03 ටිකට්මැණිත් භාවිතය

(11) ටැක්සි භාවිතය

- 01 ටැක්සි නවතා ඇති ස්ථානය විමසීම
02 පාරේදී ටැක්සි නවතා ගැනීම
03 ගමනාන්තය දන්වා සිටීම
04 මිල අසා ගෙවීම

08 පාගමනින් යාම

(12) පාගමනින් යාම

- 01 ලිපිනයන්, මාර්ග සන්දි, සිතියම් ආදිය කියවීම
02 සිතියම මත ගමනාන්තය පරීක්ෂාකර බැලීම
03 සිතියම මත සටහන් කරගැනීම
04 ගමනාන්තයේ දිශාව සහ දුර ප්‍රමාණය පරීක්ෂාකර බැලීම
05 ගමනාන්තය දක්වා මග විමසීම

VII. පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම

14 අන්අය සමග සුභදේව

(31) අන්අය හඳුනා ගැනීම

- 01 ☆ විවිද සුභපැතුම් සහ එහි භාවිතය
02 ☆ අවස්ථානුකූලව ආමන්ත්‍රණය කිරීම
03 වෙලාව අනුව ආමන්ත්‍රණ භාවිතය
04 ☆ සංස්කෘතිය අනුව ආමන්ත්‍රණයන්හි විසඳාගතාවය
05 පුද්ගලයා අනුව ආමන්ත්‍රණ භාවිතය
06 දෛනික සුභපැතුම්
07 පුද්ගල සම්බන්ධතා වඩන සුභපැතුම්
08 ☆ තමා හඳුන්වා දෙන ආකාරය
09 ☆ සේවාස්ථානයේ පොදුව තමා හඳුන්වා දෙන ආකාරය
10 සේවාස්ථානයේ පොදුව තමා හඳුන්වා දෙන ආකාරය
11 පුද්ගලිකව තමා හඳුන්වා දෙන ආකාරය
12 නොතේරෙන, අපැහැදිලි විටක දන්නා අයගෙන් අසා දැනගන්න (ජපානයේ වර්ගයන් පිළිබඳව)

VIII. සමාජයේ පුද්ගලයෙකු ලෙස

15 ප්‍රදේශයේ, සමාජයේ නීති සහ වර්ගයන් ආරක්ෂා කිරීම

(33) වාසය කරන්නෙකු ලෙස ලියාපදිංචි වීම

- 01 ☆ විවිධ ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛන අවබෝධ කරගැනීම
02 නගරසභා කාර්යාලයේ විදේශිකයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ කවුන්ටරය පිළිබඳව විමසීම
03 ගෙවන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් වීම (බදු ආදිය)
04 අවශ්‍ය ලියකියවිලි සොයාබැලීම

(බදු ආපසුලැබීම, බදු ආපසු ගෙවීම ආදී)

(34) වාසය කරන්නෙකු ලෙස වර්ගයන් ආරක්ෂා කිරීම

- 01 අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම පිළිබඳව ප්‍රාදේශීය සභාව මගින් නිකුත් කළ ජීවන තොරතුරු සහරා, දැන්වීම් ආදිය මගින් දැනුවත් වීම.
02 ප්‍රදේශයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම පිළිබඳව අස්ල්වසින්ගෙන් විමසා සිටීම
03 වර්ගයන් පිළිබඳව අසා දැනගැනීම

16 ප්‍රදේශයේ සංගම්වලට සම්බන්ධ වීම

(35) ප්‍රදේශයේ සංගම්වලට සහභාගී වීම

- 01 ප්‍රදේශයේ සංගම් පිළිබඳව අස්ල්වසින්ගෙන් විමසීම
02 සමිතියේ සාමාජිකයෙකු වීම
03 විවිද අවස්ථාවන්ට සහභාගී වීම

IX. තෘප්තිමත්ව වාසය කිරීම

20 විවේක වෙලාවන්හිදී විනෝදවීම

(44) විවේක වෙලාවන්හිදී විනෝදවීම

- 01 ☆ විවේක වෙලාවන් ගතකරන ස්ථාන සහ ඒවා පරිහරණය කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනගැනීම
02 අවබෝධයක් ඇති අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම
03 යහළුවන්ගෙන් සහ අවට අයගෙන් විමසා ආරංචි දැනගැනීම
04 ☆ විවිධ පහසුකම් සහ සේවා පිළිබඳව දැනගැනීම (පොදු පහසුකම්)
05 භාවිතා කරන ආකාරය විමසා සිටීම (පොදු පහසුකම්)

X. තොරතුරු ලබාගැනීම සහ ලබාදීම

21 සන්නිවේදනය කිරීම

(45) තැපැල්, කුරියර් සේවා භාවිතය

- 01 ☆ තැපැල් ස්ථානයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ අවබෝධය
02 ලියුම්, තැපැල්පත් යැවීම
03 භාරගැනීමට නොහැකිවූ ලිපියක්/භාණ්ඩයක් නැවත ගෙන්වා ගැනීම
04 කුරියර් භාණ්ඩයක් ලබාගැනීම

(46) ඉන්ටර්නෙට් භාවිතය

- 01 ☆ ඉන්ටර්නෙට් සේවාවන්හි අන්තර්ගතය, භාවිතාකරන ආකාරය
02 ඉන්ටර්නෙට් සර්වි කරන ආකාරය කවරකුගෙන් හෝ අසා අනාගැනීම
03 ඊමේල් භාවිතය

(47) දුරකථන, ෆැක්ස් භාවිතය

- 01 දුරකථනය භාවිතය
02 එන ඇමතුම් ලබාගැනීම

22 ජනමාධ්‍ය භාවිතය

(48) ජනමාධ්‍ය ආදිය භාවිතය

- 01 රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීම

※වැදගත්- “I-X,” “01-22” සහ “(01)-(48)” මගින් ප්‍රධාන මාතෘකා, උප මාතෘකා, කුඩා මාතෘකා මගින් දෛනික ජීවිතයේදී වැදගත් වන කරුණු ගෙනහැර දක්වයි. තවද මෙහි “සම්මත අධ්‍යාපන සැලැස්මේ” පිටු අංක 120 හි “දෛනික ජීවිතයේ ක්‍රියාමාර්ග ලැයිස්තුව” හි අන්තර්ගතවන “VI. වැඩ කිරීම” සහ “V. දරුවන් ඇතිදැඩිකිරීම සහ අධ්‍යාපනය” යන කොටස් ඇතුළත් නොවන බව සලකන්න.

※වැදගත්- (“XX”)ලෙස යටින් ඉරිගසා ඇති අංක ප්‍රධාන වශයෙන් දෛනික ජීවිතයේදී වැදගත් වන හෝ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන බැවින් දැනසිටීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. තවද තරුලකුණින් “X” දක්වා ඇති කොටස් ප්‍රධාන වශයෙන් දෛනික ජීවිතයේදී වැදගත් වන හෝ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් වැදගත් වන බැවින් තොරතුරු ලෙස දැනසිටීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.