EWS

ENGLISH WITH A SMILE ACADEMY

TARGET ESSAYS 2026

English + Sinhala Edition

ඉංග්‍රීසි රචනා 20ක්
සෑම ඡේදයකටම සිංහල පරිවර්තනය සමඟ

Indika Mallawarachchi
English Language Educator | International Examination Trainer
Founder – English with a Smile Academy

Learn • Practice • Glow • Smile
WhatsApp: +94 70 310 1101 | englishwithasmile.lk
Original English essays: P. Uthayakumar

Contents

පටුන

Read each English paragraph first, then use the Sinhala translation to understand its meaning. Practise writing the essay in your own words.

පළමුව ඉංග්‍රීසි ඡේදය කියවන්න. ඉන්පසු සිංහල පරිවර්තනයෙන් එහි අර්ථය තේරුම් ගන්න. ඔබේම වචනවලින් රචනාව ලිවීමට පුහුණු වන්න.

01	Challenges in Life	3
02	Environmental Pollution	4
03	The 3Rs – Reduce, Reuse and Recycle	5
04	Drug Abuse	6
05	The Importance of Healthy Food	7
06	The Importance of Sports	8
07	The Importance of Exercise	9
08	Sources of Information	10
09	My Country – Sri Lanka	11
10	The Importance of Time Management	12
11	Road Accidents	13
12	The Importance of Education	14
13	Deforestation	15
14	Climate Change	16
15	Natural Disasters	17
16	The Impact of Social Media on Students	18
17	Promoting Mental Health Awareness in Schools	19
18	Youth Empowerment and Leadership Development	20
19	The challenges and opportunities of sustainable development in Sri Lanka	22
20	Promoting Gender Equality and Women's Rights	23

Source acknowledgement: Original English essays from *Target Essays 2026*, prepared by P. Uthayakumar. Sinhala translations and educational layout prepared for EWS Academy. These are practice essays, not guaranteed examination questions.

ESSAY 01 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Challenges in Life

ජීවිතයේ අභියෝග

Challenges are a natural part of human life. Everyone faces different challenges in their daily lives. Students, teachers, parents and workers all have to overcome difficulties to achieve their goals. Some common challenges are poverty, illness, failure in examinations, unemployment and family problems.

අභියෝග යනු මිනිස් ජීවිතයේ ස්වාභාවික කොටසකි. සෑම කෙනෙකුම තම එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දෙයි. සිසුන්, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ සේවකයන් යන සියලු දෙනාම තම අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට දුෂ්කරතා ජය ගත යුතුය. දුප්පත්කම, රෝගාබාධ, විභාග අසමත් වීම, රැකියා නොමැතිකම සහ පවුල් ගැටලු පොදු අභියෝග කිහිපයකි.

Challenges play an important role in our lives. They teach us valuable lessons and help us become stronger and more confident. When we face difficulties, we learn how to solve problems and make good decisions. Challenges also help us discover our abilities and improve our skills.

අභියෝග අපගේ ජීවිතයේ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ඒවා අපට වටිනා පාඩම් උගන්වන අතර වඩා ශක්තිමත් වීමටත් ආත්ම විශ්වාසය වැඩි කර ගැනීමටත් උපකාරී වේ. දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දෙන විට ගැටලු විසඳන ආකාරය සහ හොඳ තීරණ ගන්නා ආකාරය අපි ඉගෙන ගනිමු. අපගේ හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමටත් කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමටත් අභියෝග උපකාරී වේ.

There are several ways to overcome challenges in life. First, we should have a positive attitude and believe in ourselves. We must work hard, manage our time properly and never give up easily. We should also learn from our mistakes and ask for advice from parents, teachers and friends when necessary.

ජීවිතයේ අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. පළමුව, අප ධනාත්මක ආකල්පයක් ඇති කරගෙන අප ගැන විශ්වාස කළ යුතුය. අප වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කළ යුතු අතර කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර පහසුවෙන් උත්සාහය අත් නොහැරිය යුතුය. අපගේ වැරදිවලින් ඉගෙන ගත යුතු අතර අවශ්‍ය විට දෙමාපියන්ගෙන්, ගුරුවරුන්ගෙන් සහ මිතුරන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

Students may face challenges in their studies and examinations. They should prepare their lessons regularly, follow a proper timetable and practise past papers to achieve success.

සිසුන්ට අධ්‍යයන කටයුතුවලදී සහ විභාගවලදී අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකිය. සාර්ථකත්වය ලබා ගැනීමට ඔවුන් නිතිපතා පාඩම් කළ යුතුය. නිසි කාලසටහනක් අනුගමනය කර පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණු විය යුතුය.

In conclusion, challenges are not barriers to success but opportunities to learn and grow. We should face them with courage, patience and determination. If we work hard and remain confident, we can overcome challenges and achieve our dreams.

අවසාන වශයෙන්, අභියෝග යනු සාර්ථකත්වයට බාධා නොව ඉගෙන ගැනීමට සහ දියුණු වීමට ලැබෙන අවස්ථාය. අප ධෛර්යයෙන්, ඉවසීමෙන් සහ අධිෂ්ඨානයෙන් ඒවාට මුහුණ දිය යුතුය. අප වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කර ආත්ම විශ්වාසය පවත්වා ගන්නේ නම් අභියෝග ජයගෙන අපගේ සිහින සැබෑ කර ගත හැකිය.

ESSAY 02 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Environmental Pollution

පරිසර දූෂණය

Environmental pollution is one of the major problems in the modern world. It affects humans, animals, plants and the natural environment. Pollution occurs when harmful substances are added to the air, water and land.

පරිසර දූෂණය නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන ගැටලුවලින් එකකි. එය මිනිසුන්ට, සතුන්ට, ශාකවලට සහ ස්වාභාවික පරිසරයට බලපායි. වාතයට, ජලයට සහ භූමියට හානිකර ද්‍රව්‍ය එක් වූ විට දූෂණය සිදු වේ.

There are different types of environmental pollution. Air pollution is caused by smoke from vehicles, factories and the burning of garbage. Water pollution happens when people throw plastic, chemicals and other waste into rivers, lakes and oceans. Land pollution is mainly caused by dumping garbage, using harmful chemicals and cutting down trees. Noise pollution is also increasing due to vehicles, factories and loudspeakers.

පරිසර දූෂණයේ විවිධ වර්ග ඇත. වාහන හා කර්මාන්තශාලාවලින් පිට වන දුම සහ කසළ පිළිස්සීම නිසා වායු දූෂණය සිදු වේ. මිනිසුන් ප්ලාස්ටික්, රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ වෙනත් අපද්‍රව්‍ය ගංගා, විල් හා සාගරවලට දැමීමෙන් ජල දූෂණය සිදු වේ. කසළ බැහැර කිරීම, හානිකර රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ ගස් කැපීම ප්‍රධාන වශයෙන් භූමි දූෂණයට හේතු වේ. වාහන, කර්මාන්තශාලා සහ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර නිසා ශබ්ද දූෂණය ද වැඩි වෙමින් පවතී.

Environmental pollution creates many problems. It causes health issues such as breathing difficulties and other diseases. It also harms animals, destroys natural habitats and affects the balance of nature. Furthermore, pollution contributes to global warming and climate change.

පරිසර දූෂණය ගැටලු රැසක් ඇති කරයි. එය හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හා වෙනත් රෝග වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කරයි. එමෙන්ම සතුන්ට හානි කරයි, ස්වාභාවික වාසස්ථාන විනාශ කරයි සහ සොබාදහමේ සමතුලිතතාවට බලපායි. තවද දූෂණය ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීමට හා දේශගුණික විපර්යාසවලට ද හේතු වේ.

We all have a responsibility to protect our environment. We should reduce, reuse and recycle waste. We must avoid using plastic bags, plant more trees and keep our surroundings clean. Factories should treat harmful waste before releasing it into the environment. People should also be educated about the importance of protecting nature.

අපගේ පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම අප සියලු දෙනාගේ වගකීමකි. අප කසළ ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුය, නැවත භාවිත කළ යුතුය සහ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ යුතුය. ප්ලාස්ටික් බෑග් භාවිතයෙන් වැළකී වැඩිපුර ගස් සිටුවා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. කර්මාන්තශාලා හානිකර අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට මුදා හැරීමට පෙර ඒවා පිරිපහදු කළ යුතුය. සොබාදහම ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කළ යුතුය.

In conclusion, a clean environment is essential for a healthy life. Let us work together to reduce pollution and protect our planet for future generations.

අවසාන වශයෙන්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට පිරිසිදු පරිසරයක් අත්‍යවශ්‍යය. දූෂණය අවම කර අනාගත පරම්පරා වෙනුවෙන් අපගේ පෘථිවිය ආරක්ෂා කිරීමට අපි එක්ව කටයුතු කරමු.

ESSAY 03 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The 3Rs – Reduce, Reuse and Recycle

3Rs – අඩු කිරීම, නැවත භාවිතය සහ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය

Environmental pollution is one of the major problems in the modern world. Waste materials such as plastic, paper, glass and metal cause serious damage to the environment. The 3Rs – Reduce, Reuse and Recycle – are important methods of protecting our environment.

> පරිසර දූෂණය නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන ගැටලුවලින් එකකි. ප්ලාස්ටික්, කඩදාසි, වීදුරු සහ ලෝහ වැනි අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට බරපතළ හානි සිදු කරයි. අඩු කිරීම, නැවත භාවිතය සහ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය යන 3Rs ක්‍රම පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත් ක්‍රම වේ.

Reduce means using fewer resources and producing less waste. We can reduce waste by avoiding unnecessary shopping, using cloth bags instead of polythene bags and saving water and electricity.

> අඩු කිරීම යනු සම්පත් අඩුවෙන් භාවිත කිරීම සහ අඩුවෙන් කසළ නිපදවීමයි. අනවශ්‍ය මිලදී ගැනීම්වලින් වැළකීම, පොලිතින් බෑග් වෙනුවට රෙදි බෑග් භාවිත කිරීම සහ ජලය හා විදුලිය ඉතිරි කිරීම මඟින් අපට අපද්‍රව්‍ය අඩු කළ හැකිය.

Reuse means using things again instead of throwing them away. For example, we can reuse glass bottles, plastic containers and old clothes for different purposes.

> නැවත භාවිතය යනු දේවල් ඉවත දැමීම වෙනුවට යළි භාවිත කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස වීදුරු බෝතල්, ප්ලාස්ටික් බඳුන් සහ පරණ ඇඳුම් විවිධ කාර්යයන් සඳහා නැවත භාවිත කළ හැකිය.

Recycle means changing waste materials into new products. Paper, plastic, glass and metal can be recycled and used again. We should separate waste materials and put them into suitable dustbins. This helps to keep our surroundings clean.

> ප්‍රතිචක්‍රීකරණය යනු අපද්‍රව්‍ය අලුත් නිෂ්පාදන බවට පත් කිරීමයි. කඩදාසි, ප්ලාස්ටික්, වීදුරු හා ලෝහ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කර නැවත භාවිත කළ හැකිය. අපද්‍රව්‍ය වෙන් කර සුදුසු කසළ බඳුන්වලට දැමිය යුතුය. මෙය අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

The 3Rs have many benefits. They reduce environmental pollution, save natural resources and protect animals and plants. They also help us create a clean and healthy environment for future generations. Everyone has a responsibility to follow the 3Rs in daily life. Schools, families and communities should encourage people to practise these methods.

> 3Rs ක්‍රමවලින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලැබේ. ඒවා පරිසර දූෂණය අඩු කර ස්වාභාවික සම්පත් ඉතිරි කරන අතර සතුන් හා ශාක ආරක්ෂා කරයි. අනාගත පරම්පරා සඳහා පිරිසිදු හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට ද ඒවා උපකාරී වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී මෙම ක්‍රම අනුගමනය කිරීම සැමගේ වගකීමකි. පාසල්, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් මෙම ක්‍රම පිළිපැදීමට ජනතාව දිරිමත් කළ යුතුය.

In conclusion, the 3Rs are simple but effective ways to protect our planet. Let us follow the 3Rs and make the world a cleaner and greener place.

> අවසාන වශයෙන්, 3Rs යනු අපගේ පෘථිවිය ආරක්ෂා කිරීමට ඇති සරල නමුත් ඵලදායී ක්‍රම වේ. අපි මෙම ක්‍රම අනුගමනය කර ලෝකය වඩා පිරිසිදු හා හරිත ස්ථානයක් බවට පත් කරමු.

ESSAY 04 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Drug Abuse

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය

Drug abuse is one of the serious social problems in the modern world. It refers to the harmful use of illegal drugs or the misuse of certain medicines. It affects individuals, families and society in many ways. Drug abuse is becoming a major problem among young people as well as adults.

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය නූතන ලෝකයේ බරපතළ සමාජ ගැටලුවලින් එකකි. එයින් අදහස් වන්නේ නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය හානිකර ලෙස භාවිත කිරීම හෝ ඇතැම් ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිත කිරීමයි. එය පුද්ගලයන්ට, පවුල්වලට සහ සමාජයට බොහෝ ආකාරයෙන් බලපායි. තරුණයන් හා වැඩිහිටියන් අතර ද මෙය ප්‍රධාන ගැටලුවක් බවට පත් වෙමින් තිබේ.

There are several reasons why people become addicted to drugs. Some people start using drugs because of bad friendships, curiosity, stress and family problems. Others are influenced by society or try drugs without understanding their harmful effects.

මිනිසුන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීමට හේතු කිහිපයක් තිබේ. නරක මිතුරු ඇසුර, කුතුහලය, මානසික පීඩනය සහ පවුල් ගැටලු නිසා ඇතැම් අය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට පටන් ගනිති. තවත් අය සමාජයේ බලපෑමට ලක් වෙති. නැතහොත් ඒවායේ හානිකර ප්‍රතිඵල නොදැන මත්ද්‍රව්‍ය අත්හදා බලති.

Drug abuse has many negative effects. It damages physical and mental health and affects people's education and employment. Students who become involved in drugs may lose interest in their studies. It can also lead to family problems, poverty and crime. Therefore, drug abuse is harmful to the entire society.

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතයෙන් අහිතකර ප්‍රතිඵල රැසක් ඇති වේ. එය ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට හානි කරන අතර අධ්‍යාපනයට සහ රැකියාවලට බලපායි. මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වන සිසුන්ට අධ්‍යයන කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුව නැති විය හැකිය. එය පවුල් ගැටලු, දුප්පත්කම හා අපරාධ ඇති වීමට ද හේතු විය හැකිය. එබැවින් මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය මුළු සමාජයටම හානිකරය.

There are several ways to prevent drug abuse. Parents should guide their children and maintain good relationships with them. Teachers should educate students about the dangers of drugs. Young people should choose good friends and take part in sports and other useful activities. The government should also conduct awareness programmes and take action against drug trafficking.

මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය වැළැක්වීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. දෙමාපියන් තම දරුවන්ට මඟ පෙන්වා ඔවුන් සමඟ හොඳ සබඳතා පවත්වා ගත යුතුය. ගුරුවරුන් මත්ද්‍රව්‍යවල අනතුරු පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කළ යුතුය. තරුණයන් හොඳ මිතුරන් තෝරාගෙන ක්‍රීඩා හා වෙනත් ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය. රජය ද දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පවත්වා මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමට එරෙහිව පියවර ගත යුතුය.

In conclusion, drug abuse is a dangerous social problem that must be prevented. Everyone has a responsibility to build a drug-free society. Let us work together to protect our younger generation.

අවසාන වශයෙන්, මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය වැළැක්විය යුතු භයානක සමාජ ගැටලුවකි. මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොර සමාජයක් ගොඩනැඟීම සැමගේ වගකීමකි. අපගේ තරුණ පරම්පරාව ආරක්ෂා කිරීමට අපි එක්ව කටයුතු කරමු.

ESSAY 05 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Importance of Healthy Food

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරවල වැදගත්කම

Healthy food plays an important role in our daily lives. It helps us maintain good health and protects us from many diseases. A balanced diet contains carbohydrates, proteins, vitamins, minerals, fats and fibre. We should eat different types of nutritious food to keep our bodies healthy.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ඒවා යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර බොහෝ රෝගවලින් අප ආරක්ෂා කරයි. සමබල ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, මේද සහ තන්තු අඩංගු වේ. ශරීරය නිරෝගීව තබා ගැනීමට විවිධ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග අනුභව කළ යුතුය.

There are many examples of healthy food. Fruits, vegetables, green leaves, fish, eggs, milk and whole grains are some of them. These foods provide the nutrients needed for our growth and development. We should also drink plenty of clean water every day.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සඳහා උදාහරණ රැසක් තිබේ. පලතුරු, එළවළු, කොළ වර්ග, මාළු, බිත්තර, කිරි සහ සම්පූර්ණ ධාන්‍ය ඒවායින් කිහිපයකි. අපගේ වර්ධනයට හා සංවර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක මෙම ආහාරවලින් ලැබේ. සෑම දිනකම ප්‍රමාණවත් පිරිසිදු ජලය ද පානය කළ යුතුය.

Eating healthy food has many benefits. It gives us energy, strengthens our bodies and improves our ability to concentrate. It also helps children grow properly and supports a strong immune system. Students who eat healthy meals can pay more attention to their lessons.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමෙන් ප්‍රයෝජන රැසක් ලැබේ. එය අපට ශක්තිය ලබා දෙයි, ශරීරය ශක්තිමත් කරයි සහ අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව වැඩි කරයි. දරුවන්ගේ නිසි වර්ධනයටත් ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් පවත්වා ගැනීමටත් එය උපකාරී වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේල් ගන්නා සිසුන්ට පාඩම් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ හැකිය.

However, some people prefer junk food such as burgers, pizzas, chips and soft drinks. Eating too much of this food can cause health problems. Therefore, we should avoid eating too much oily, sugary and processed food.

එහෙත් ඇතැම් අය බර්ගර්, පීසා, චිප්ස් සහ සිසිල් බීම වැනි පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු ආහාරවලට කැමැත්තක් දක්වති. මෙවැනි ආහාර අධික ලෙස ගැනීම සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කළ හැකිය. එබැවින් තෙල් සහ සීනි අධික ආහාර හා සැකසූ ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

We can develop healthy eating habits by eating fresh food, having meals on time and maintaining a balanced diet. Parents and teachers should encourage children to choose nutritious food.

නැවුම් ආහාර ගැනීම, නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම සහ සමබල ආහාර වේලක් පවත්වා ගැනීම මඟින් අපට යහපත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගත හැකිය. පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමට දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් දරුවන් දිරිමත් කළ යුතුය.

In conclusion, healthy food is essential for a happy and healthy life. We should make healthy food choices every day to protect our health.

අවසාන වශයෙන්, ප්‍රීතිමත් හා නිරෝගී ජීවිතයකට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර අත්‍යවශ්‍යය. අපගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමට සෑම දිනකම සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර තෝරා ගත යුතුය.

ESSAY 06 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Importance of Sports

ක්‍රීඩාවේ වැදගත්කම

Sports play an important role in our daily lives. They are essential for maintaining good health and developing a strong body and mind. People of all ages can take part in different sports activities to enjoy their free time and stay healthy.

ක්‍රීඩා අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් ශක්තිමත් ශරීරයක් හා මනසක් වර්ධනය කර ගැනීමටත් ඒවා අත්‍යවශ්‍යය. සියලු වයස්වල අයට විවේක කාලය සතුටින් ගත කිරීමට සහ නිරෝගීව සිටීමට විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත විය හැකිය.

There are many types of sports such as cricket, football, volleyball, basketball, badminton, swimming and athletics. Some sports are played individually, while others are played in teams. Students can take part in sports activities at school and improve their physical and mental abilities.

ක්‍රිකට්, පාපන්දු, වොලිබෝල්, පැසිපන්දු, බැඩ්මින්ටන්, පිහිනුම් සහ මලල ක්‍රීඩා වැනි ක්‍රීඩා වර්ග රැසක් ඇත. ඇතැම් ක්‍රීඩා තනිව කරන අතර තවත් ඒවා කණ්ඩායම් වශයෙන් කරනු ලැබේ. සිසුන්ට පාසලේ ක්‍රීඩා කටයුතුවලට සහභාගී වී ශාරීරික හා මානසික හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගත හැකිය.

Sports provide many benefits. They help us develop physical fitness, strength and flexibility. They also improve our teamwork, leadership and communication skills. Furthermore, sports teach us important qualities such as discipline, patience, honesty and respect for others. They help us reduce stress and build self-confidence.

ක්‍රීඩාවෙන් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලැබේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ශක්තිය සහ නම්‍යශීලී බව වර්ධනය කර ගැනීමට එය උපකාරී වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීමේ, නායකත්වයේ හා සන්නිවේදනයේ කුසලතා ද වැඩි දියුණු කරයි. තවද ක්‍රීඩාව විනය, ඉවසීම, අවංකකම සහ අන් අයට ගරු කිරීම වැනි වැදගත් ගුණාංග උගන්වයි. මානසික පීඩනය අඩු කර ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කර ගැනීමට ද එය උපකාරී වේ.

Schools should encourage students to participate in sports activities. Parents and teachers should also motivate children to develop an interest in sports. We should balance our studies and sports to lead a healthy life.

පාසල් සිසුන් ක්‍රීඩා කටයුතුවලට සහභාගී වීමට දිරිමත් කළ යුතුය. දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් ද දරුවන් තුළ ක්‍රීඩාව පිළිබඳ උනන්දුව වර්ධනය කළ යුතුය. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අධ්‍යයන කටයුතු හා ක්‍රීඩා සමබරව කළ යුතුය.

However, we must follow the rules and respect our opponents when playing games. Winning is important, but taking part and learning good qualities are more valuable.

එහෙත් ක්‍රීඩා කරන විට නීති පිළිපැදිය යුතු අතර ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කළ යුතුය. ජයග්‍රහණය වැදගත් වුවත් සහභාගී වීම හා යහපත් ගුණාංග ඉගෙන ගැනීම ඊටත් වඩා වටී.

In conclusion, sports are necessary for a healthy and successful life. Everyone should take part in sports activities to develop a healthy body and a strong mind.

අවසාන වශයෙන්, නිරෝගී හා සාර්ථක ජීවිතයකට ක්‍රීඩාව අවශ්‍යය. නිරෝගී ශරීරයක් හා ශක්තිමත් මනසක් වර්ධනය කර ගැනීමට සියලු දෙනාම ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිරත විය යුතුය.

ESSAY 07 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Importance of Exercise

ව්‍යායාමයේ වැදගත්කම

Exercise is an important part of a healthy lifestyle. It helps us maintain good health and keep our bodies active. Everyone, including children and adults, should do regular physical activities to lead a healthy and happy life.

ව්‍යායාම යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක වැදගත් කොටසකි. එය යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට සහ ශරීරය ක්‍රියාශීලීව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ. දරුවන් හා වැඩිහිටියන් ඇතුළු සියලු දෙනාම නිරෝගී හා ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

There are different types of exercises such as walking, jogging, cycling, swimming, skipping and playing sports. We can do these activities at home, in schools, in parks or at playgrounds. Even a simple walk every day can help us stay active and healthy.

ඇවිදීම, සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, කඹ පැනීම සහ ක්‍රීඩා කිරීම වැනි විවිධ ව්‍යායාම වර්ග ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිවසේදී, පාසලේදී, උද්‍යානවලදී හෝ ක්‍රීඩා පිටිවලදී කළ හැකිය. සෑම දිනකම ටික දුරක් ඇවිදීම පවා ක්‍රියාශීලීව හා නිරෝගීව සිටීමට උපකාරී වේ.

Regular exercise has many benefits. It strengthens our muscles and bones and improves blood circulation. It also helps us maintain a healthy body and reduces the risk of many diseases. Furthermore, exercise improves our mental health, reduces stress and helps us sleep better. Students who exercise regularly can improve their concentration and perform better in their studies.

නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමෙන් ප්‍රයෝජන රැසක් ලැබේ. එය මාංශ පේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් කරන අතර රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි. ශරීරය නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමටත් බොහෝ රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කිරීමටත් එය උපකාරී වේ. තවද ව්‍යායාම මානසික සෞඛ්‍යය දියුණු කරයි, මානසික පීඩනය අඩු කරයි සහ හොඳින් නිදා ගැනීමට උපකාරී වේ. නිතිපතා ව්‍යායාම කරන සිසුන්ට අවධානය වැඩි කරගෙන අධ්‍යයන කටයුතුවලදී වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය.

However, many people spend too much time watching television, playing computer games and using mobile phones. As a result, they do not get enough physical activity. We should reduce screen time and include exercise in our daily routines.

එහෙත් බොහෝ අය රූපවාහිනිය නැරඹීමට, පරිගණක ක්‍රීඩා කිරීමට හා ජංගම දුරකථන භාවිත කිරීමට අධික කාලයක් ගත කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔවුන්ට ප්‍රමාණවත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නොලැබේ. තිර ඉදිරියේ ගත කරන කාලය අඩු කර එදිනෙදා කටයුතුවලට ව්‍යායාම එක් කළ යුතුය.

Schools and parents should encourage children to take part in physical activities. We should also develop good habits from a young age.

පාසල් හා දෙමාපියන් දරුවන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමට දිරිමත් කළ යුතුය. කුඩා කාලයේ සිටම යහපත් පුරුදු ඇති කර ගත යුතුය.

In conclusion, exercise is essential for a healthy life. Everyone should make exercise a regular part of their daily routine to enjoy a healthier and happier future.

අවසාන වශයෙන්, නිරෝගී ජීවිතයකට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය. වඩා නිරෝගී හා ප්‍රීතිමත් අනාගතයක් උදෙසා සියලු දෙනාම ව්‍යායාම තම දෛනික කටයුතුවල නිතිපතා සිදු කරන කොටසක් බවට පත් කර ගත යුතුය.

ESSAY 08 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Sources of Information

තොරතුරු මූලාශ්‍ර

Information plays an important role in our daily lives. It helps us gain knowledge, understand the world and make good decisions. There are many sources of information available in the modern world.

තොරතුරු අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. දැනුම ලබා ගැනීමට, ලෝකය අවබෝධ කර ගැනීමට සහ හොඳ තීරණ ගැනීමට ඒවා උපකාරී වේ. නූතන ලෝකයේ තොරතුරු ලබා ගත හැකි මූලාශ්‍ර රැසක් තිබේ.

Books, newspapers, magazines, radio, television and the internet are some common sources of information. Books provide detailed knowledge about different subjects. Newspapers and magazines help us learn about current events and important news. Radio and television provide information about education, sports, weather and world affairs.

පොත්, පුවත්පත්, සඟරා, ගුවන්විදුලිය, රූපවාහිනිය සහ අන්තර්ජාලය පොදු තොරතුරු මූලාශ්‍ර කිහිපයකි. පොත් විවිධ විෂයයන් පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක දැනුම ලබා දෙයි. පුවත්පත් හා සඟරා වර්තමාන සිදුවීම් හා වැදගත් පුවත් පිළිබඳව දැන ගැනීමට උපකාරී වේ. ගුවන්විදුලිය හා රූපවාහිනිය අධ්‍යාපනය, ක්‍රීඩා, කාලගුණය හා ලෝක කටයුතු පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දෙයි.

Nowadays, the internet has become one of the most popular sources of information. People can easily find information through websites, search engines and educational videos. Students use the internet to prepare for examinations, complete assignments and improve their knowledge.

වර්තමානයේ අන්තර්ජාලය වඩාත් ජනප්‍රිය තොරතුරු මූලාශ්‍රවලින් එකක් බවට පත්ව ඇත. වෙබ් අඩවි, සෙවුම් යන්ත්‍ර සහ අධ්‍යාපනික වීඩියෝ මඟින් මිනිසුන්ට පහසුවෙන් තොරතුරු සොයා ගත හැකිය. විභාග සඳහා සූදානම් වීමට, පැවරුම් සම්පූර්ණ කිරීමට හා දැනුම වැඩි කර ගැනීමට සිසුහු අන්තර්ජාලය භාවිත කරති.

However, not all information available on the internet is correct. Some websites share false or misleading information. Therefore, we should check the reliability of information before believing or sharing it. We should use trusted websites, books and other reliable sources.

එහෙත් අන්තර්ජාලයේ ඇති සියලුම තොරතුරු නිවැරදි නොවේ. ඇතැම් වෙබ් අඩවි ව්‍යාජ හෝ නොමඟ යවන තොරතුරු බෙදා හරියි. එබැවින් තොරතුරු විශ්වාස කිරීමට හෝ බෙදා ගැනීමට පෙර ඒවායේ විශ්වසනීයත්වය පරීක්ෂා කළ යුතුය. විශ්වාසදායක වෙබ් අඩවි, පොත් හා වෙනත් මූලාශ්‍ර භාවිත කළ යුතුය.

Parents and teachers should guide students to use different sources of information wisely. We should also develop the habit of reading books and newspapers regularly.

විවිධ තොරතුරු මූලාශ්‍ර බුද්ධිමත්ව භාවිත කිරීමට දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් සිසුන්ට මඟ පෙන්විය යුතුය. නිතිපතා පොත් හා පුවත්පත් කියවීමේ පුරුද්ද ද ඇති කර ගත යුතුය.

In conclusion, sources of information help us improve our knowledge and understanding. We should make good use of them to become educated and responsible citizens.

අවසාන වශයෙන්, තොරතුරු මූලාශ්‍ර අපගේ දැනුම හා අවබෝධය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වේ. උගත් හා වගකීමෙන් යුතු පුරවැසියන් වීමට අප ඒවා හොඳින් ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

ESSAY 09 / 20 · ENGLISH + SINHALA

My Country – Sri Lanka

මගේ රට – ශ්‍රී ලංකාව

Sri Lanka is my motherland. It is a beautiful island situated in the Indian Ocean. It is also known as the Pearl of the Indian Ocean because of its natural beauty. The capital city of Sri Lanka is Sri Jayawardenepura Kotte, while Colombo is the commercial capital.

ශ්‍රී ලංකාව මගේ මව්බිමයි. එය ඉන්දියන් සාගරයේ පිහිටි සුන්දර දූපතකි. එහි ස්වාභාවික සුන්දරත්වය නිසා එය ඉන්දියන් සාගරයේ මුතු ඇටය ලෙස ද හැඳින්වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ අගනුවර ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ වන අතර කොළඹ වාණිජ අගනුවර වේ.

Sri Lanka is famous for its beautiful beaches, green mountains, rivers, waterfalls and forests. There are many historical and religious places in our country. Sigiriya, Anuradhapura, Polonnaruwa and the Temple of the Tooth Relic are some famous tourist attractions. Many tourists visit Sri Lanka to enjoy its natural beauty and cultural heritage.

ශ්‍රී ලංකාව සුන්දර වෙරළ තීර, හරිත කඳු, ගංගා, දිය ඇලි හා වනාන්තර නිසා ප්‍රසිද්ධය. අපේ රටේ ඓතිහාසික හා ආගමික ස්ථාන රැසක් ඇත. සීගිරිය, අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව හා ශ්‍රී දළදා මාලිගාව ප්‍රසිද්ධ සංචාරක ආකර්ෂණ ස්ථාන කිහිපයකි. රටේ ස්වාභාවික සුන්දරත්වය හා සංස්කෘතික උරුමය විඳ ගැනීමට බොහෝ සංචාරකයෝ ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙති.

Sri Lanka is a multicultural country where people belonging to different religions and ethnic groups live together. Sinhala, Tamil, Muslim and Burgher communities are part of our society. Sinhala and Tamil are the official languages, while English is widely used as a link language.

ශ්‍රී ලංකාව විවිධ ආගම්වලට හා ජනවාර්ගික කණ්ඩායම්වලට අයත් මිනිසුන් එකට ජීවත් වන බහුසංස්කෘතික රටකි. සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම් හා බර්ගර් ප්‍රජාවන් අපගේ සමාජයේ කොටස් වේ. සිංහල හා දෙමළ රාජ්‍ය භාෂා වන අතර ඉංග්‍රීසි සම්බන්ධක භාෂාවක් ලෙස බහුලව භාවිත වේ.

Agriculture, fishing, tourism and industries are important to our economy. Tea, rubber, coconut and spices are some of our major products. Sri Lanka is also famous for its friendly people and rich cultural traditions. We should love our country and work hard for its development. We must protect its natural resources and maintain peace and unity among all communities.

කෘෂිකර්මාන්තය, ධීවර කර්මාන්තය, සංචාරක ව්‍යාපාරය හා කර්මාන්ත අපගේ ආර්ථිකයට වැදගත් වේ. තේ, රබර්, පොල් හා කුළුබඩු අපගේ ප්‍රධාන නිෂ්පාදන කිහිපයකි. ශ්‍රී ලංකාව මිත්‍රශීලී ජනතාව හා පොහොසත් සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් නිසා ද ප්‍රසිද්ධය. අප රටට ආදරය කර එහි සංවර්ධනය සඳහා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කළ යුතුය. ස්වාභාවික සම්පත් ආරක්ෂා කර සියලු ප්‍රජාවන් අතර සාමය හා සමගිය පවත්වා ගත යුතුය.

In conclusion, I am proud of my country. Sri Lanka is a wonderful place to live, and I hope to see it become a peaceful and prosperous nation.

අවසාන වශයෙන්, මම මගේ රට ගැන ආඩම්බර වෙමි. ශ්‍රී ලංකාව ජීවත් වීමට අපූරු ස්ථානයකි. එය සාමකාමී හා සමෘද්ධිමත් ජාතියක් බවට පත් වනු දැකීම මගේ බලාපොරොත්තුවයි.

ESSAY 10 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Importance of Time Management

කාල කළමනාකරණයේ වැදගත්කම

Time management is an important skill in everyone's life. It means planning and using time properly to complete different activities. Time is very valuable because once it is lost, we cannot get it back. Therefore, we should learn to use our time wisely.

කාල කළමනාකරණය සෑම කෙනෙකුගේම ජීවිතයේ වැදගත් කුසලතාවකි. එයින් අදහස් වන්නේ විවිධ කටයුතු සම්පූර්ණ කිරීමට කාලය සැලසුම් කර නිසි ලෙස භාවිත කිරීමයි. කාලය අහිමි වූ පසු නැවත ලබා ගත නොහැකි නිසා එය ඉතා වටිනා දෙයකි. එබැවින් කාලය ඥානවන්තව භාවිත කිරීමට ඉගෙන ගත යුතුය.

Time management is especially important for students. They have to spend time on studies, homework, sports and other activities. A good timetable helps students organize their daily activities and complete their work on time. It also helps them prepare well for examinations without unnecessary stress.

කාල කළමනාකරණය විශේෂයෙන් සිසුන්ට වැදගත් වේ. ඔවුන් අධ්‍යයනය, ගෙදර වැඩ, ක්‍රීඩා හා වෙනත් කටයුතු සඳහා කාලය ගත කළ යුතුය. හොඳ කාලසටහනක් දෛනික කටයුතු සංවිධානය කර නියමිත වේලාවට වැඩ සම්පූර්ණ කිරීමට උපකාරී වේ. අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයකින් තොරව විභාග සඳහා හොඳින් සූදානම් වීමට ද එය උපකාරී වේ.

There are several benefits of time management. It helps us become more responsible, disciplined and organized. It also increases our productivity and helps us achieve our goals. People who manage their time properly can balance their studies, work and personal activities successfully.

කාල කළමනාකරණයෙන් ප්‍රයෝජන කිහිපයක් ලැබේ. එය අපව වඩා වගකීමෙන් යුතු, විනයගරුක හා සංවිධානාත්මක පුද්ගලයන් බවට පත් කිරීමට උපකාරී වේ. අපගේ ඵලදායිතාව වැඩි කර අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට ද එය උපකාරී වේ. කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කරන අයට අධ්‍යයනය, රැකියාව හා පෞද්ගලික කටයුතු සාර්ථකව සමබර කර ගත හැකිය.

However, some people waste their valuable time by watching television, playing computer games and using mobile phones unnecessarily. We should avoid these bad habits and give priority to important activities.

එහෙත් ඇතැම් අය රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක ක්‍රීඩා කිරීම හා අනවශ්‍ය ලෙස ජංගම දුරකථන භාවිත කිරීම මඟින් වටිනා කාලය නාස්ති කරති. මෙම නරක පුරුදුවලින් වැළකී වැදගත් කටයුතුවලට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතුය.

There are several ways to manage time effectively. We should prepare a daily timetable, set clear goals, complete important tasks first and avoid unnecessary activities. We should also follow our plans regularly. In conclusion, time management is essential for a successful life. Everyone should understand the value of time and use it wisely. Remember, time and tide wait for no man.

කාලය ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණය කිරීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. දෛනික කාලසටහනක් සකස් කිරීම, පැහැදිලි අරමුණු තැබීම, වැදගත් කාර්යයන් පළමුව සම්පූර්ණ කිරීම හා අනවශ්‍ය කටයුතුවලින් වැළකීම කළ යුතුය. සැලසුම් නිතිපතා අනුගමනය කළ යුතුය. අවසාන වශයෙන්, සාර්ථක ජීවිතයකට කාල කළමනාකරණය අත්‍යවශ්‍යය. සෑම දෙනාම කාලයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන එය ඥානවන්තව භාවිත කළ යුතුය. කාලයත් මුහුදේ රළත් කිසිවකු වෙනුවෙන් බලා නොසිටින බව මතක තබා ගන්න.

ESSAY 11 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Road Accidents

මාර්ග අනතුරු

Road accidents are one of the major problems in modern society. They cause injuries, loss of lives and damage to vehicles and property. Every day, many people become victims of road accidents due to careless driving and failure to follow traffic rules.

මාර්ග අනතුරු නූතන සමාජයේ ප්‍රධාන ගැටලුවලින් එකකි. ඒවා නිසා තුවාල සිදු වේ, ජීවිත අහිමි වේ, වාහන හා දේපළවලට හානි සිදු වේ. නොසැලකිලිමත් ලෙස රිය පැදවීම සහ මාර්ග නීති නොපිළිපැදීම නිසා දිනපතා බොහෝ දෙනා මාර්ග අනතුරුවලට ගොදුරු වෙති.

There are several causes of road accidents. Driving at high speed, using mobile phones while driving, drunk driving, overtaking carelessly and ignoring traffic signals are some common causes. Poor road conditions and bad weather can also lead to accidents. Sometimes, pedestrians cross roads without using pedestrian crossings.

මාර්ග අනතුරුවලට හේතු කිහිපයක් ඇත. අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම, රිය පදවන අතරතුර ජංගම දුරකථන භාවිතය, බීමතින් රිය පැදවීම, නොසැලකිලිමත්ව වෙනත් වාහන ඉස්සර කිරීම සහ මාර්ග සංඥා නොසලකා හැරීම පොදු හේතු කිහිපයකි. මාර්ගවල දුර්වල තත්ත්වය හා අයහපත් කාලගුණය ද අනතුරුවලට හේතු විය හැකිය. සමහර විට පදිකයෝ පදික මාරු භාවිත නොකර මාර්ග හරහා ගමන් කරති.

Road accidents have many negative effects on individuals, families and society. People may suffer serious injuries or lose their lives. Families may lose their loved ones and face financial difficulties. The government also has to spend a lot of money on medical services and road repairs.

මාර්ග අනතුරු පුද්ගලයන්ට, පවුල්වලට හා සමාජයට අහිතකර බලපෑම් රැසක් ඇති කරයි. මිනිසුන්ට බරපතළ තුවාල සිදු වීමට හෝ ජීවිත අහිමි වීමට හැකිය. පවුල්වලට තම ආදරණීයයන් අහිමි වී ආර්ථික දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකිය. වෛද්‍ය සේවා සහ මාර්ග අලුත්වැඩියාව සඳහා රජයට ද විශාල මුදලක් වැය කිරීමට සිදු වේ.

There are several ways to prevent road accidents. Drivers should obey traffic rules, follow speed limits and avoid using mobile phones while driving. They should wear seat belts and maintain their vehicles properly. Pedestrians should use footbridges and zebra crossings when crossing roads. Schools should also educate students about road safety.

මාර්ග අනතුරු වැළැක්වීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. රියැදුරන් මාර්ග නීති හා වේග සීමා පිළිපැදිය යුතු අතර රිය පදවන විට ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය. ආසන පටි පැලඳිය යුතු අතර තම වාහන නිසි ලෙස නඩත්තු කළ යුතුය. පදිකයන් මාර්ග හරහා ගමන් කිරීමේදී පදික පාලම් සහ ඉරි සලකුණු සහිත පදික මාරු භාවිත කළ යුතුය. පාසල් ද මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කළ යුතුය.

In conclusion, road safety is everyone's responsibility. We must be careful and follow traffic rules to prevent accidents. Let us work together to make our roads safer for everyone.

අවසාන වශයෙන්, මාර්ග ආරක්ෂාව සැමගේ වගකීමකි. අනතුරු වැළැක්වීමට අප සැලකිලිමත් වී මාර්ග නීති පිළිපැදිය යුතුය. සැමට ආරක්ෂිත මාර්ග ඇති කිරීමට අපි එක්ව කටයුතු කරමු.

ESSAY 12 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Importance of Education

අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම

Education is one of the most important things in human life. It plays a major role in developing individuals and society. Education helps us gain knowledge, develop skills and become responsible citizens. It is also a basic right of every child.

අධ්‍යාපනය මිනිස් ජීවිතයේ වැදගත්ම දේවලින් එකකි. පුද්ගලයන් හා සමාජය දියුණු කිරීමේදී එය ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. දැනුම ලබා ගැනීමට, කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සහ වගකීමෙන් යුතු පුරවැසියන් වීමට අධ්‍යාපනය උපකාරී වේ. එය සෑම දරුවකුගේම මූලික අයිතියක් ද වේ.

Education provides many benefits. It helps people understand the world and make good decisions. Through education, students learn different subjects such as English, Mathematics, Science and History. They also develop good qualities such as honesty, discipline, kindness and respect for others.

අධ්‍යාපනයෙන් ප්‍රයෝජන රැසක් ලැබේ. ලෝකය අවබෝධ කර ගැනීමට සහ හොඳ තීරණ ගැනීමට එය මිනිසුන්ට උපකාරී වේ. අධ්‍යාපනය තුළින් සිසුහු ඉංග්‍රීසි, ගණිතය, විද්‍යාව සහ ඉතිහාසය වැනි විවිධ විෂයයන් ඉගෙන ගනිති. ඔවුහු අවංකකම, විනය, කරුණාව සහ අන් අයට ගරු කිරීම වැනි යහපත් ගුණාංග ද වර්ධනය කර ගනිති.

Education is important for the development of a country. Educated people can find better job opportunities and contribute to the progress of society. Doctors, teachers, engineers and other professionals help build a strong and developed nation. Education also helps reduce poverty, unemployment and social problems.

රටක සංවර්ධනයට අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. උගත් පුද්ගලයන්ට වඩා හොඳ රැකියා අවස්ථා සොයාගෙන සමාජයේ ප්‍රගතියට දායක විය හැකිය. වෛද්‍යවරු, ගුරුවරු, ඉංජිනේරුවරු සහ වෙනත් වෘත්තිකයෝ ශක්තිමත් හා සංවර්ධිත ජාතියක් ගොඩනැගීමට උපකාරී වෙති. දුප්පත්කම, විරැකියාව සහ සමාජ ගැටලු අවම කිරීමට ද අධ්‍යාපනය උපකාරී වේ.

Schools, teachers and parents play an important role in providing education. Students should attend school regularly, listen to their teachers and complete their homework on time. They should also develop the habit of reading books and gaining new knowledge.

අධ්‍යාපනය ලබා දීමේදී පාසල්, ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරති. සිසුන් නිතිපතා පාසල් යා යුතුය, ගුරුවරුන්ට සවන් දිය යුතුය සහ නියමිත වේලාවට ගෙදර වැඩ සම්පූර්ණ කළ යුතුය. පොත් කියවීමේ හා අලුත් දැනුම ලබා ගැනීමේ පුරුද්ද ද ඔවුන් ඇති කර ගත යුතුය.

However, every child should have equal opportunities to receive a good education, regardless of their family background.

එහෙත් පවුල් පසුබිම කුමක් වුවද හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමට සෑම දරුවකුටම සමාන අවස්ථා තිබිය යුතුය.

In conclusion, education is the key to success. It helps individuals build a better future and contributes to the development of the country. Therefore, everyone should understand the value of education and make good use of educational opportunities.

අවසාන වශයෙන්, අධ්‍යාපනය සාර්ථකත්වයේ යතුරයි. එය පුද්ගලයන්ට වඩා හොඳ අනාගතයක් ගොඩනැගීමට උපකාරී වන අතර රටේ සංවර්ධනයට ද දායක වේ. එබැවින් සෑම දෙනාම අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන අධ්‍යාපන අවස්ථාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ගත යුතුය.

ESSAY 13 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Deforestation

වනාන්තර විනාශය

Deforestation is one of the major environmental problems in the modern world. It means cutting down or clearing large areas of forests for different purposes. Trees are very important for human beings, animals and the environment. Therefore, deforestation has become a serious threat to our planet.

වනාන්තර විනාශය නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන පාරිසරික ගැටලුවලින් එකකි. එයින් අදහස් වන්නේ විවිධ අරමුණු සඳහා විශාල වනාන්තර ප්‍රදේශවල ගස් කැපීම හෝ වනාන්තර එළි කිරීමයි. මිනිසුන්ට, සතුන්ට හා පරිසරයට ගස් ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් වනාන්තර විනාශය අපගේ පෘථිවියට බරපතළ තර්ජනයක් වී ඇත.

There are several causes of deforestation. People cut down trees to build houses, roads, factories and farms. Some forests are cleared for agriculture and construction projects. Illegal logging and forest fires also contribute to deforestation. The increasing population has made this problem worse.

වනාන්තර විනාශයට හේතු කිහිපයක් ඇත. නිවාස, මාර්ග, කර්මාන්තශාලා හා ගොවිපොළ ඉදි කිරීමට මිනිසුහු ගස් කපති. ඇතැම් වනාන්තර කෘෂිකර්මාන්තය හා ඉදිකිරීම් ව්‍යාපෘති සඳහා එළි කරනු ලැබේ. නීති විරෝධී දැව කැපීම හා ලැව් ගිනි ද වනාන්තර විනාශයට හේතු වේ. ජනගහනය වැඩි වීම මෙම ගැටලුව තවත් උග්‍ර කර ඇත.

Deforestation has many harmful effects. It destroys the natural habitats of wild animals and causes some species to become endangered. It also leads to soil erosion, floods and global warming. Trees absorb carbon dioxide and release oxygen. When forests are destroyed, the amount of carbon dioxide in the atmosphere increases. As a result, climate change becomes worse.

වනාන්තර විනාශයෙන් හානිකර ප්‍රතිඵල රැසක් ඇති වේ. එය වන සතුන්ගේ ස්වාභාවික වාසස්ථාන විනාශ කරන අතර ඇතැම් ජීවී විශේෂ වඳ වී යාමේ තර්ජනයට ලක් කරයි. පාංශු ඛාදනය, ගංවතුර හා ගෝලීය උණුසුම වැඩි වීමට ද එය හේතු වේ. ගස් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් අවශෝෂණය කර ඔක්සිජන් මුදා හරියි. වනාන්තර විනාශ වූ විට වායුගෝලයේ කාබන් ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රමාණය වැඩි වේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දේශගුණික විපර්යාස තවත් උග්‍ර වේ.

There are several ways to prevent deforestation. We should plant more trees and protect existing forests. People should avoid cutting down trees unnecessarily. The government should introduce strict laws against illegal logging. Schools and communities should also organize tree-planting programmes and environmental awareness campaigns.

වනාන්තර විනාශය වැළැක්වීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. වැඩිපුර ගස් සිටුවා පවතින වනාන්තර ආරක්ෂා කළ යුතුය. අනවශ්‍ය ලෙස ගස් කැපීමෙන් ජනතාව වැළකිය යුතුය. නීති විරෝධී දැව කැපීමට එරෙහිව රජය දැඩි නීති හඳුන්වා දිය යුතුය. පාසල් හා ප්‍රජාවන් ද ගස් සිටුවීමේ වැඩසටහන් සහ පාරිසරික දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කළ යුතුය.

In conclusion, forests are valuable natural resources. Protecting them is the responsibility of every citizen. Let us plant more trees and save our forests for future generations.

අවසාන වශයෙන්, වනාන්තර වටිනා ස්වාභාවික සම්පත් වේ. ඒවා ආරක්ෂා කිරීම සෑම පුරවැසියකුගේම වගකීමකි. වැඩිපුර ගස් සිටුවා අනාගත පරම්පරා වෙනුවෙන් අපගේ වනාන්තර රැක ගනිමු.

ESSAY 14 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Climate Change

දේශගුණික විපර්යාස

Climate change is one of the major environmental problems in the modern world. It refers to long-term changes in the temperature and weather patterns of the Earth. It has become a serious threat to humans, animals and the natural environment.

දේශගුණික විපර්යාස නූතන ලෝකයේ ප්‍රධාන පාරිසරික ගැටලුවලින් එකකි. එයින් අදහස් වන්නේ පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය හා කාලගුණ රටාවල දිගුකාලීන වෙනස්කම් ඇති වීමයි. එය මිනිසුන්ට, සතුන්ට හා ස්වාභාවික පරිසරයට බරපතළ තර්ජනයක් වී ඇත.

There are several causes of climate change. Deforestation, air pollution, burning fossil fuels and industrial activities are some of the main causes. The smoke released by vehicles and factories increases the amount of harmful gases in the atmosphere. Cutting down trees also makes the problem worse because trees absorb carbon dioxide.

දේශගුණික විපර්යාසවලට හේතු කිහිපයක් ඇත. වනාන්තර විනාශය, වායු දූෂණය, පොසිල ඉන්ධන දහනය කිරීම සහ කාර්මික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රධාන හේතු කිහිපයකි. වාහන හා කර්මාන්තශාලාවලින් නිකුත් වන දුම නිසා වායුගෝලයේ හානිකර වායු ප්‍රමාණය වැඩි වේ. ගස් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් අවශෝෂණය කරන බැවින් ගස් කැපීම ද මෙම ගැටලුව තවත් උග්‍ර කරයි.

Climate change has many harmful effects on our planet. It causes rising temperatures, melting glaciers, rising sea levels and extreme weather conditions. Some countries experience heavy rainfall and floods, while others face droughts and water shortages. It also affects agriculture, wildlife and human health.

දේශගුණික විපර්යාස අපගේ පෘථිවියට හානිකර බලපෑම් රැසක් ඇති කරයි. උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම, ග්ලැසියර දිය වීම, මුහුදු මට්ටම ඉහළ යාම සහ අතිශය දරුණු කාලගුණ තත්ත්ව ඒ නිසා ඇති වේ. ඇතැම් රටවලට අධික වර්ෂාව හා ගංවතුර ඇති වන අතර වෙනත් රටවල් නියඟයට හා ජල හිඟයට මුහුණ දෙයි. එය කෘෂිකර්මාන්තයට, වනජීවීන්ට හා මිනිස් සෞඛ්‍යයට ද බලපායි.

There are several ways to reduce climate change. We should plant more trees, protect forests and reduce the use of plastic. People should use public transport, save electricity and use renewable energy such as solar and wind power. Governments should also introduce environmental protection programmes.

දේශගුණික විපර්යාස අවම කිරීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. වැඩිපුර ගස් සිටුවා වනාන්තර ආරක්ෂා කර ප්ලාස්ටික් භාවිතය අඩු කළ යුතුය. ජනතාව පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිත කර විදුලිය ඉතිරි කළ යුතු අතර සූර්ය හා සුළං බලය වැනි පුනර්ජනනීය බලශක්තිය භාවිත කළ යුතුය. රජයන් ද පරිසර ආරක්ෂණ වැඩසටහන් හඳුන්වා දිය යුතුය.

In conclusion, climate change is a global problem that needs immediate attention. Everyone has a responsibility to protect the environment. Let us work together to create a cleaner and safer planet for future generations.

අවසාන වශයෙන්, දේශගුණික විපර්යාස යනු වහාම අවධානය යොමු කළ යුතු ගෝලීය ගැටලුවකි. පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම සැමගේ වගකීමකි. අනාගත පරම්පරා සඳහා වඩා පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත පෘථිවියක් නිර්මාණය කිරීමට එක්ව කටයුතු කරමු.

ESSAY 15 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Natural Disasters

ස්වාභාවික ආපදා

Natural disasters are sudden or serious events caused by natural processes that bring great damage to human lives, property and the environment. They are major problems faced by many countries around the world. Floods, droughts, earthquakes, landslides, cyclones and tsunamis are some examples of natural disasters.

ස්වාභාවික ආපදා යනු ස්වාභාවික ක්‍රියාවලීන් නිසා ඇති වන, මිනිස් ජීවිතවලට, දේපළවලට හා පරිසරයට විශාල හානි කරන හදිසි හෝ බරපතළ සිදුවීම් වේ. ලොව පුරා රටවල් රැසක් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු අතර ඒවා ද වේ. ගංවතුර, නියඟ, භූමිකම්පා, නායයෑම්, සුළි කුණාටු හා සුනාමි ස්වාභාවික ආපදා සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

There are several causes of natural disasters. Heavy rainfall can cause floods and landslides. Long periods without rain can lead to droughts. Earthquakes occur due to movements in the Earth's crust, while tsunamis are often caused by underwater earthquakes. Some human activities, such as deforestation and environmental destruction, can also increase the risk of certain disasters.

ස්වාභාවික ආපදාවලට හේතු කිහිපයක් ඇත. අධික වර්ෂාව නිසා ගංවතුර හා නායයෑම් ඇති විය හැකිය. දිගු කාලයක් වර්ෂාව නොලැබීම නියඟයට හේතු විය හැකිය. පෘථිවි කබොලේ චලනයන් නිසා භූමිකම්පා ඇති වන අතර බොහෝ විට මුහුදු යට ඇති වන භූමිකම්පා නිසා සුනාමි ඇති වේ. වනාන්තර විනාශය හා පරිසර විනාශය වැනි ඇතැම් මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද ඇතැම් ආපදාවල අවදානම වැඩි විය හැකිය.

Natural disasters have many harmful effects. They destroy houses, roads, schools and other buildings. People may lose their homes and belongings. They can also cause injuries, loss of lives and the spread of diseases. Farmers may lose their crops, and many families may face financial difficulties.

ස්වාභාවික ආපදාවලින් හානිකර ප්‍රතිඵල රැසක් ඇති වේ. ඒවා නිවාස, මාර්ග, පාසල් සහ වෙනත් ගොඩනැගිලි විනාශ කරයි. මිනිසුන්ට තම නිවාස හා බඩුබාහිරාදිය අහිමි විය හැකිය. තුවාල, ජීවිත හානි සහ රෝග පැතිරීම ද සිදු විය හැකිය. ගොවීන්ට තම වගා අහිමි විය හැකි අතර බොහෝ පවුල්වලට ආර්ථික දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකිය.

There are several ways to reduce the damage caused by natural disasters. People should follow weather warnings and safety instructions. Governments should prepare emergency plans and provide shelters for affected people. We should also protect forests and avoid building houses in dangerous areas.

ස්වාභාවික ආපදාවලින් සිදු වන හානි අඩු කිරීමට ක්‍රම කිහිපයක් ඇත. ජනතාව කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීම් හා ආරක්ෂක උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. රජයන් හදිසි අවස්ථා සැලසුම් සකස් කර ආපදාවට ලක් වූ අයට නවාතැන් ලබා දිය යුතුය. වනාන්තර ආරක්ෂා කර අනතුරුදායක ප්‍රදේශවල නිවාස ඉදි කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

In conclusion, natural disasters cannot always be prevented, but their effects can be reduced through proper planning and preparation. Everyone should work together to protect lives and property.

අවසාන වශයෙන්, ස්වාභාවික ආපදා සෑම විටම වැළැක්විය නොහැකි නමුත් නිසි සැලසුම් හා සූදානම තුළින් ඒවායේ බලපෑම් අඩු කළ හැකිය. ජීවිත හා දේපළ ආරක්ෂා කිරීමට සැම දෙනාම එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.

ESSAY 16 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The Impact of Social Media on Students

සිසුන් කෙරෙහි සමාජ මාධ්‍යවල බලපෑම

Social media has become an important part of our daily lives. It is widely used by people, especially students, to communicate, share information and learn new things. Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram and TikTok are some popular social media platforms.

සමාජ මාධ්‍ය අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ වැදගත් කොටසක් වී ඇත. සන්නිවේදනය කිරීමට, තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමට සහ අලුත් දේ ඉගෙන ගැනීමට මිනිසුන්, විශේෂයෙන් සිසුන්, ඒවා බහුලව භාවිත කරති. ෆේස්බුක්, වට්ස්ඇප්, යූටියුබ්, ඉන්ස්ටග්‍රෑම් සහ ටික්ටොක් ජනප්‍රිය සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා කිහිපයකි.

Social media provides many benefits to students. They can use it to improve their knowledge and educational skills. They can watch educational videos, attend online classes and share learning materials with friends. It also helps students communicate with teachers and classmates easily. Moreover, they can learn about different countries, cultures and current events.

සමාජ මාධ්‍යවලින් සිසුන්ට ප්‍රයෝජන රැසක් ලැබේ. තම දැනුම හා අධ්‍යයන කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඒවා භාවිත කළ හැකිය. අධ්‍යාපනික වීඩියෝ නැරඹීමට, මාර්ගගත පන්තිවලට සහභාගී වීමට සහ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය මිතුරන් සමඟ හුවමාරු කර ගැනීමට ඔවුන්ට හැකිය. ගුරුවරුන් හා පන්තියේ මිතුරන් සමඟ පහසුවෙන් සන්නිවේදනය කිරීමට ද එය උපකාරී වේ. එපමණක් නොව විවිධ රටවල්, සංස්කෘතීන් හා වර්තමාන සිදුවීම් පිළිබඳව ද ඉගෙන ගත හැකිය.

However, social media also has some disadvantages. Spending too much time on social media can affect students' studies and waste their valuable time. Some students become addicted to online activities and neglect their responsibilities. They may also face cyberbullying, false information and online scams. Furthermore, excessive use of social media can affect their health and sleeping habits.

එහෙත් සමාජ මාධ්‍යවල අවාසි ද ඇත. සමාජ මාධ්‍යවල අධික කාලයක් ගත කිරීම සිසුන්ගේ අධ්‍යයනයට බලපාන අතර ඔවුන්ගේ වටිනා කාලය නාස්ති කරයි. ඇතැම් සිසුහු මාර්ගගත ක්‍රියාකාරකම්වලට ඇබ්බැහි වී තම වගකීම් නොසලකා හරිති. අන්තර්ජාලය හරහා සිදු වන හිරිහැර, ව්‍යාජ තොරතුරු හා මාර්ගගත වංචාවලට ද ඔවුන් මුහුණ දිය හැකිය. තවද සමාජ මාධ්‍ය අධික ලෙස භාවිත කිරීම ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට හා නින්දේ පුරුදුවලට බලපෑ හැකිය.

Therefore, students should use social media wisely and responsibly. They should limit their screen time, avoid sharing personal information and follow educational pages. Parents and teachers should guide them to use social media safely.

එබැවින් සිසුන් සමාජ මාධ්‍ය ඥානවන්තව හා වගකීමෙන් භාවිත කළ යුතුය. තිර ඉදිරියේ ගත කරන කාලය සීමා කළ යුතුය, පෞද්ගලික තොරතුරු බෙදා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය සහ අධ්‍යාපනික පිටු අනුගමනය කළ යුතුය. සමාජ මාධ්‍ය ආරක්ෂිතව භාවිත කිරීමට දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් ඔවුන්ට මඟ පෙන්විය යුතුය.

In conclusion, social media is a useful tool if we use it properly. Students should make use of its advantages while avoiding its disadvantages.

අවසාන වශයෙන්, සමාජ මාධ්‍ය නිසි ලෙස භාවිත කරන්නේ නම් එය ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමකි. සිසුන් එහි අවාසිවලින් වැළකී වාසි ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

ESSAY 17 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Promoting Mental Health Awareness in Schools

පාසල් තුළ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම

Promoting mental health awareness in schools is crucial for the well-being of students. It involves educating students, teachers, and parents about mental health issues, reducing stigma, and providing support systems. Schools play a vital role in identifying early signs of mental health problems and offering interventions.

පාසල් තුළ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම සිසුන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳව සිසුන්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම, ඒ සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ ඇති අහිතකර ආකල්ප අඩු කිරීම සහ උපකාරක පද්ධති සැපයීම මෙයට ඇතුළත් වේ. මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවල මුල් ලක්ෂණ හඳුනාගෙන සුදුසු මැදිහත් වීම් සිදු කිරීමේදී පාසල් ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

Firstly, incorporating mental health education into the curriculum helps students understand emotions, stress management, and coping strategies. By teaching about mental health, schools create a safe space for students to express their feelings and seek help when needed.

පළමුව, මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය විෂයමාලාවට ඇතුළත් කිරීමෙන් හැඟීම්, මානසික පීඩනය කළමනාකරණය කිරීම හා දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමේ ක්‍රම අවබෝධ කර ගැනීමට සිසුන්ට උපකාරී වේ. මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ඉගැන්වීමෙන් සිසුන්ට තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට හා අවශ්‍ය විට උපකාර ඉල්ලා සිටීමට හැකි ආරක්ෂිත පරිසරයක් පාසල් නිර්මාණය කරයි.

Secondly, destigmatizing mental illness is essential. Schools can organize workshops, seminars, and discussions to raise awareness and break down stereotypes surrounding mental health. Encouraging open dialogue helps students feel comfortable discussing their struggles without fear of judgment.

දෙවනුව, මානසික රෝග සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ ඇති අහිතකර ආකල්ප ඉවත් කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමට හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වැරදි පොදු මත ඉවත් කිරීමට පාසල්වලට වැඩමුළු, සම්මන්ත්‍රණ සහ සාකච්ඡා සංවිධානය කළ හැකිය. විවෘත සාකච්ඡා දිරිමත් කිරීමෙන් අන් අය තමන් පිළිබඳව වැරදි ලෙස තීරණය කරනු ඇතැයි බිය නොවී තම දුෂ්කරතා ගැන පහසුවෙන් කතා කිරීමට සිසුන්ට හැකි වේ.

Furthermore, schools should establish support networks, including counselors and peer support groups, to provide assistance to students facing mental health challenges. Training teachers to recognize signs of distress and providing resources for referral are also essential steps.

තවද මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝගවලට මුහුණ දෙන සිසුන්ට උපකාර කිරීමට උපදේශකයන් හා සමවයස් සිසුන්ගේ සහායක කණ්ඩායම් ඇතුළත් උපකාරක ජාල පාසල් විසින් පිහිටුවිය යුතුය. මානසික පීඩනයේ ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම හා සුදුසු සේවාවලට සිසුන් යොමු කිරීමට අවශ්‍ය සම්පත් ලබා දීම ද අත්‍යවශ්‍ය පියවර වේ.

In conclusion, promoting mental health awareness in schools fosters a supportive environment where students can thrive emotionally and academically. By educating, destigmatizing, and providing support, schools can contribute significantly to the mental well-being of their students.

අවසාන වශයෙන්, පාසල් තුළ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමෙන් සිසුන්ට චිත්තවේගීය හා අධ්‍යයන අතින් දියුණු විය හැකි සහායක පරිසරයක් ඇති වේ. දැනුවත් කිරීම, අහිතකර ආකල්ප ඉවත් කිරීම හා සහාය ලබා දීම තුළින් පාසල්වලට සිසුන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිය.

ESSAY 18 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Youth Empowerment and Leadership Development

තරුණ සවිබල ගැන්වීම සහ නායකත්ව සංවර්ධනය

Youth empowerment and leadership development are crucial aspects of fostering a brighter future for any society. Empowering young people involves providing them with the knowledge, skills, and opportunities they need to actively participate in decision-making processes and contribute positively to their communities.

තරුණ සවිබල ගැන්වීම හා නායකත්ව සංවර්ධනය ඕනෑම සමාජයක වඩා යහපත් අනාගතයක් ගොඩනැගීමේ වැදගත් අංග වේ. තරුණයන් සවිබල ගැන්වීම යනු තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ක්‍රියාශීලීව සහභාගී වීමට හා තම ප්‍රජාවට ධනාත්මක දායකත්වයක් ලබා දීමට අවශ්‍ය දැනුම, කුසලතා සහ අවස්ථා ඔවුන්ට ලබා දීමයි.

Firstly, education plays a vital role in youth empowerment. Access to quality education equips young individuals with the necessary tools to think critically, communicate effectively, and solve problems creatively. Moreover, educational institutions should offer extracurricular activities and leadership programs to nurture leadership skills and confidence in students.

පළමුව, තරුණ සවිබල ගැන්වීමේදී අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව තරුණයන්ට විචාරශීලීව සිතීමට, ඵලදායී ලෙස සන්නිවේදනය කිරීමට හා නිර්මාණශීලීව ගැටලු විසඳීමට අවශ්‍ය හැකියාවන් ලබා දෙයි. එපමණක් නොව සිසුන්ගේ නායකත්ව කුසලතා සහ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කිරීම සඳහා අධ්‍යාපන ආයතන විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් හා නායකත්ව වැඩසටහන් ලබා දිය යුතුය.

Secondly, mentorship and guidance from experienced leaders can greatly influence youth development. Establishing mentorship programs where young people can learn from seasoned professionals not only provides valuable insights but also instills a sense of motivation and inspiration.

දෙවනුව, පළපුරුදු නායකයන්ගේ උපදේශනය හා මඟ පෙන්වීම තරුණයන්ගේ සංවර්ධනයට විශාල බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. පළපුරුදු වෘත්තිකයන්ගෙන් ඉගෙන ගැනීමට තරුණයන්ට හැකි උපදේශන වැඩසටහන් පිහිටුවීම වටිනා අවබෝධයක් ලබා දෙනවා පමණක් නොව ඔවුන් තුළ උනන්දුවක් හා ප්‍රබෝධයක් ද ඇති කරයි.

Furthermore, creating platforms for youth engagement in civic and social activities fosters a sense of responsibility and ownership among young people. Encouraging youth participation in community projects, volunteer work, and youth-led initiatives cultivates leadership qualities and a sense of belonging. In conclusion, youth empowerment and leadership development are essential for building resilient and sustainable societies. By investing in education, mentorship, and opportunities for active participation, we can unleash the potential of young people to become effective leaders and change-makers in their communities and beyond. It is imperative that governments, educational institutions, and community organizations work together to create an enabling environment for youth empowerment, ensuring a brighter future for generations to come.

තවද පුරවැසි හා සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වලට තරුණයන් සම්බන්ධ වීමට අවස්ථා නිර්මාණය කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ වගකීම පිළිබඳ හැඟීමක් හා තමන් ද එහි කොටස්කරුවන් බවට හැඟීමක් ඇති වේ. ප්‍රජා ව්‍යාපෘති, ස්වේච්ඡා සේවා හා තරුණයන් විසින් මෙහෙයවන වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීමෙන් නායකත්ව ගුණාංග හා ප්‍රජාවට අයත් බවට හැඟීමක් වර්ධනය වේ. අවසාන වශයෙන්, අභියෝගවලට ඔරොත්තු දිය හැකි තිරසාර සමාජ ගොඩනැගීමට තරුණ සවිබල ගැන්වීම හා නායකත්ව සංවර්ධනය අත්‍යවශ්‍යය. අධ්‍යාපනය, උපදේශනය හා ක්‍රියාශීලී සහභාගිත්වය සඳහා අවස්ථා වෙනුවෙන් ආයෝජනය කිරීමෙන් තම ප්‍රජාව තුළ හා ඉන් ඔබ්බට ඵලදායී නායකයන් හා වෙනසක් ඇති කරන පුද්ගලයන් බවට පත්වීමට තරුණයන් තුළ ඇති හැකියාව මතු කළ හැකිය. අනාගත පරම්පරා සඳහා වඩා යහපත් අනාගතයක් සහතික කරමින් තරුණ සවිබල ගැන්වීමට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට රජයන්, අධ්‍යාපන ආයතන හා ප්‍රජා සංවිධාන එක්ව කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍යය.

ESSAY 19 / 20 · ENGLISH + SINHALA

The challenges and opportunities of sustainable development in Sri Lanka

ශ්‍රී ලංකාවේ තිරසාර සංවර්ධනයේ අභියෝග හා අවස්ථා

Sri Lanka faces both challenges and opportunities in achieving sustainable development. One challenge is balancing economic growth with environmental conservation. Rapid urbanization and industrialization often lead to pollution and habitat destruction. However, there are opportunities to adopt sustainable practices, such as promoting renewable energy sources and implementing green infrastructure.

තිරසාර සංවර්ධනය ළඟා කර ගැනීමේදී ශ්‍රී ලංකාව අභියෝග හා අවස්ථා යන දෙකටම මුහුණ දෙයි. එක් අභියෝගයක් වන්නේ ආර්ථික වර්ධනය හා පරිසර සංරක්ෂණය සමබර කිරීමයි. වේගවත් නාගරීකරණය හා කාර්මීකරණය බොහෝ විට දූෂණයට හා ස්වාභාවික වාසස්ථාන විනාශයට හේතු වේ. එහෙත් පුනර්ජනනීය බලශක්ති මූලාශ්‍ර ප්‍රවර්ධනය කිරීම හා පරිසර හිතකාමී යටිතල පහසුකම් ඇති කිරීම වැනි තිරසාර ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට අවස්ථා තිබේ.

Another challenge is ensuring social inclusivity and equity in development efforts. Poverty, inequality, and access to basic services remain significant hurdles. Nevertheless, sustainable development offers opportunities to address these issues through inclusive policies that prioritize education, healthcare, and social welfare programs.

තවත් අභියෝගයක් වන්නේ සංවර්ධන කටයුතුවලදී සමාජයේ සියලු පිරිස් ඇතුළත් කර ගැනීම හා සාධාරණත්වය සහතික කිරීමයි. දුප්පත්කම, අසමානතාව හා මූලික සේවා ලබා ගැනීමේ දුෂ්කරතා තවමත් සැලකිය යුතු බාධා වේ. එසේ වුවද අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය සේවා හා සමාජ සුබසාධන වැඩසටහන්වලට ප්‍රමුඛත්වය දෙන සියලු පිරිස් ඇතුළත් ප්‍රතිපත්ති තුළින් මෙම ගැටලු විසඳීමට තිරසාර සංවර්ධනය අවස්ථා සලසයි.

Furthermore, Sri Lanka's rich biodiversity presents both challenges and opportunities. Conservation efforts are crucial to protect endangered species and ecosystems. At the same time, eco-tourism and sustainable agriculture can generate income while preserving natural resources.

තවද ශ්‍රී ලංකාවේ පොහොසත් ජෛව විවිධත්වය අභියෝග හා අවස්ථා යන දෙකම ඉදිරිපත් කරයි. වඳ වී යාමේ තර්ජනයට ලක් වූ ජීවී විශේෂ හා පරිසර පද්ධති ආරක්ෂා කිරීමට සංරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සමඟම පරිසර හිතකාමී සංචාරක ව්‍යාපාරය හා තිරසාර කෘෂිකර්මාන්තය මඟින් ස්වාභාවික සම්පත් රැක ගනිමින් ආදායම් උපයා ගත හැකිය.

In conclusion, sustainable development in Sri Lanka requires addressing various challenges while seizing opportunities for economic, social, and environmental progress. By prioritizing sustainability in policymaking and development initiatives, Sri Lanka can build a resilient and prosperous future for all its citizens.

අවසාන වශයෙන්, ශ්‍රී ලංකාවේ තිරසාර සංවර්ධනය සඳහා ආර්ථික, සමාජීය හා පාරිසරික ප්‍රගතියට ඇති අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් විවිධ අභියෝගවලට විසඳුම් සෙවිය යුතුය. ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය හා සංවර්ධන වැඩසටහන්වලදී තිරසාරභාවයට ප්‍රමුඛත්වය දීමෙන් ශ්‍රී ලංකාවට සියලු පුරවැසියන් සඳහා අභියෝගවලට ඔරොත්තු දිය හැකි සමෘද්ධිමත් අනාගතයක් ගොඩනැඟිය හැකිය.

ESSAY 20 / 20 · ENGLISH + SINHALA

Promoting Gender Equality and Women's Rights

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධනය

Promoting gender equality and women's rights is crucial for creating a fair and just society. Women have historically faced discrimination and unequal treatment in various aspects of life, including education, employment, and decision-making roles. However, advocating for gender equality benefits not only women but society as a whole.

සාධාරණ හා යුක්තිගරුක සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. අධ්‍යාපනය, රැකියා හා තීරණ ගැනීමේ වගකීම් ඇතුළු ජීවිතයේ විවිධ අංශවලදී කාන්තාවෝ ඉතිහාසය පුරා වෙනස්කම් කිරීම්වලට හා අසමාන සැලකිලිවලට මුහුණ දී ඇත. එහෙත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම කාන්තාවන්ට පමණක් නොව සමස්ත සමාජයටම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

Firstly, ensuring equal access to education for girls is essential. Education empowers women, providing them with the knowledge and skills to pursue their goals and contribute meaningfully to society. When girls are educated, they are more likely to delay marriage, have fewer children, and participate in the workforce, leading to economic growth and poverty reduction.

පළමුව, ගැහැනු දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට සමාන අවස්ථා සහතික කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. අධ්‍යාපනය කාන්තාවන් සවිබල ගන්වමින් තම අරමුණු කරා ළඟා වීමට හා සමාජයට අර්ථවත් දායකත්වයක් ලබා දීමට අවශ්‍ය දැනුම හා කුසලතා ඔවුන්ට ලබා දෙයි. ගැහැනු දරුවන් අධ්‍යාපනය ලබන විට විවාහය ප්‍රමාද කිරීමට, අඩු දරුවන් සංඛ්‍යාවක් ලැබීමට හා ශ්‍රම බලකායට සම්බන්ධ වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. එය ආර්ථික වර්ධනයට හා දුප්පත්කම අවම කිරීමට හේතු වේ.

Secondly, promoting women's participation in the workforce and leadership positions is crucial. Women make significant contributions to the economy and bring diverse perspectives to decision-making processes. By breaking down barriers to employment and leadership, we can harness the full potential of women and create more inclusive and innovative societies.

දෙවනුව, ශ්‍රම බලකායට හා නායකත්ව තනතුරුවලට කාන්තාවන්ගේ සහභාගිත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. කාන්තාවෝ ආර්ථිකයට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබා දෙන අතර තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ එක් කරති. රැකියා හා නායකත්වයට ඇති බාධා ඉවත් කිරීමෙන් කාන්තාවන්ගේ සම්පූර්ණ හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගෙන සියලු පිරිස් ඇතුළත් වඩා නවෝත්පාදනශීලී සමාජ නිර්මාණය කළ හැකිය.

Additionally, addressing gender-based violence is paramount. Many women experience physical, sexual, and emotional violence simply because of their gender. Implementing laws and policies to protect women from violence and providing support services for survivors are essential steps in promoting gender equality and women's rights.

මීට අමතරව ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට විසඳුම් සෙවීම අතිශයින් වැදගත් වේ. බොහෝ කාන්තාවෝ තම ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය නිසාම ශාරීරික, ලිංගික හා චිත්තවේගීය ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙති. කාන්තාවන් ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් ආරක්ෂා කිරීමට නීති හා ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ එවැනි හිංසනයට ලක් වූ අයට උපකාරක සේවා ලබා දීම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව සහ කාන්තා අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අත්‍යවශ්‍ය පියවර වේ.

Source note: The supplied essay ends here, without a separate conclusion.