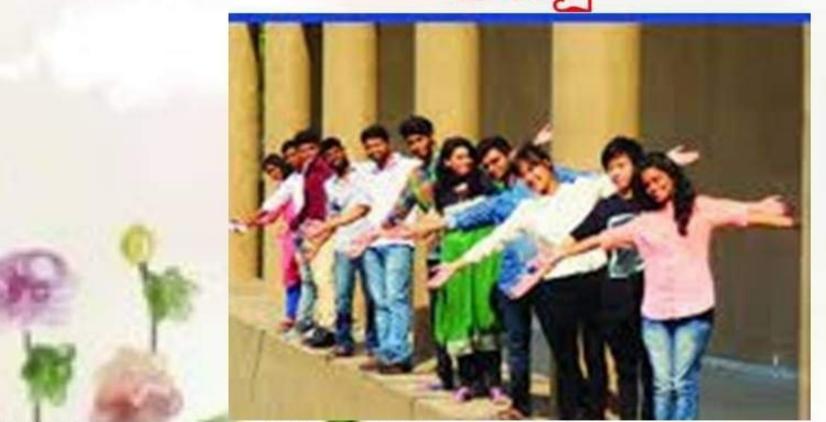
11 ශුේණිය - සෞඛෳ හා ශාරීරික අධෳාපනය 16 පාඩම

නව යොවුන් වියේ අභියෝග හදුනා ගනිමු



පුශ්තය කියවත්ත. පිළිතුර සොයත්ත. පිළිතුර ලියත්ත. ලියූ පිළිතුර නිවැරදිදැයි බලන්න.

1) නව යොවුන් විය ලෙස හැදින්වෙන වයස් සීමාව කුමක් ද?

а

ලෝක සෞඛෳ සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව වයස අවුරුදු 10 - 19 අතර කාල පරාසය නව යොවුන් විය ලෙස හැදින්වේ.



2) නව යොවුන් විය වැදගත් වීමට හේතු 5ක් ලියන්න

- ලමා වියෙන් වැඩිහිටි වියට සංකුමණය වන කාලයක් වීම
- වේගවත්, කායික, මානසික හා සමාජ්ය වෙනස්කම්වලට භාජනය වන කාලයක් වීම
- අතාගත පුරවැසියත් හැඩ ගැසෙන අවධිය වීම
- නව යොවුන් පිරිස රටක සම්පතක් වීම
- වගකීම් භාර ගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් වීම
- ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමු වන කාලයක් වීම

3) . යොවුන් වියේ ඇති වන කායික වෙනස්කම් 5ක් ලියන්න

3 බාලකයන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්

- උසින් හා බරින් වැඩි වීම
- මස්පිඩු වැඩීම
- රෙහිස් පුඑල් වීම
- සම යට මේදය තැන්පත් වීම අඩු වීම



- 🍨 ලිංගේන්දිය පුමාණයෙන් විශාල වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම
- 🔹 දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- 🍳 ශුකුාණු නිෂ්පාදනය
- 🏮 කටහ!ඩ ගොරෝසු වීම
- රැවූල වැවීම







බාලිකාවන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්

- උසින් හා බරින් වැඩි වීම
- පියයුරු වැඩීම හා සම පැහැපත් වීම
- උකුල පූඑල් වීම
- 🔹 සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩි වීම
- •• කිහිලි හා ලිංගාශිත පුදේශවල රෝම ඇති වීම
- 🔹 ලිංගේන්දිය පුමාණයෙන් විශාල වීම
- •දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම
- • ආර්තවය ආරම්භය
- යෝනි ශාව ඇති වීම



4) යොවුන් වියේ ඇති වන මානසික, සමාජීය වෙනස්කම් 5ක් ලියන්න.

4

- 🏮 තමා ගැන, තම සිරුර ගැන උනන්දුවක් ඇති වීම
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙලඹීම
- අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
- අලූත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
- නව නිර්මාණ කිරීමට පෙලඹීම
- 🏮 තතිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
- ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම





- දක්ෂතා එළි දැක්වීමට හා කැපී පෙතීමට පෙලඹීම
- සෞන්දර්යාන්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම













5.මෙම කායික, මානසික වෙනස්කම්වලට හේතු ලියන්න

- පිටියුටරි ගුන්ථිය මගින් නිපදවන FSH හා LH හෝර්මෝන කියාකාරිත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඊස්ටුජන් හෝර්මෝනය ශාවය වන අතර, බාලකයන්ගේ වෘෂණ කෝෂ මගින් ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය ශාවය වේ.
- මෙම ලිංගික හෝමෝනවල කියාකාරිත්වය නිසා ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන් තුළ ද්වීතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වේ.



ගැහැනු දරුවකුගේ වයස අවුරුදු 9 - 12 අතර



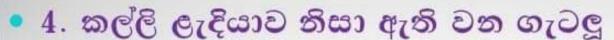


පිරිමි දරුවන්ගේ අවුරුදු 12 - 14 අතර

7) නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු හා අභියෝග ලියන්න. 🔹 1. පෝෂණ ගැටලූ



- 2. ද්වීතීයික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලූ
- 🏮 3. ලිංගිකත්වය නිසා ඇති වන ගැටලූ





ADOLESCENT HEALTH PROBLEMS

What are they





💿 5. මාධෳයන්ට හසු වීමේ ගැටලූ

6. අධෳාපනික පීඩන හා විභාග ගැටලූ







 7. මත් පැත්, මත්දුවෳ, දුම්වැටි සහ තහනම් උත්තේජක භාවිතයට යොමු වීම නිසා ඇති වන ගැටලූ



Aged 22 years



Aged 33 years





AGE: 27





🏮 කායික වෙනස්කම් ඇතිවීමට හේතු

ලිංගික හෝර්මෝන නිසා ඇති වන

- 🧧 ලිංගික උත්තේජනය
- ගාරීරික වර්ධනය

මානසික හා සමාජ්ය වෙනස්කම් ඇති වීමට හේතු

- විරුද්ධ ලිංගිකයින් කෙරේ ඇති වන ආකර්ෂණය
- 🔹 ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත
- 🔹 වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත
- 🔹 අලූත් දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත
- • තම සිරුර ගැන ඇති උනන්දුව
- 🔹 ලිංගික කියාවලිය සහ ගැබ් ගැනීම ගැන දැනුම්වත්ව නොසිටීම
- • තම ආරසපාව ගැන සැලකිලිමත් නොවීම

9. අනවශෳ ගැබ් ගැනීම් නිසා ඇති වන ගැටලූ ලියන්න

- බාල වියෙහි මාපියන්ට සමාජයේ කොන් වීමට හා තනි
 වීමට සිදු වේ.
- සුඑ වැටුපකට කම්කරු රුකියාවල තිරත වීමට සිදු වේ.
- නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති නිසා මෙවැනි යුවළ් අතර එපා වීම, අතහැර දමීම, දික්කසාදය බහුලව දකිය හැකි ය.
- උපදිත දරුවා ද බොහෝ විට මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත විය හැකිය.

- දරුවෝ අවජාතක හෙවත් සම්මත තීති රීතිවලට පටහැතිව උපත් දරුවත් ලෙස සමාජයේ අපකීර්තියට ලක් වෙති.
- මෙවැනි සමාජ ගැටලූ ගැන සිතා ගබ්සා කිරීම්වලට යොමු වීම ද දකිය හැකි ය.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ගබ්සාව නීතියෙන් තහනම් වන අතර නීතියට පටහැනිව, අනාරකෂිතව ගබ්සා කිරීමෙන් දඩුවම් ලැබීම ද සෞඛ්‍යයට තර්ජන හෝ ජීවිත හානි ද සිදු විය හැකි ය.
- දන හෝ නොදන එවැනි තත්වයකට පත් වූවහොත් දෙමව්පියන්ගේ, සමීප වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය සේවාවල මෙත් ම සමාජ සේවා ආයතනවල පිහිට ලබා ගැනීමට නොපමාව කටයුතු කළ යුතු ය.

10) නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවෳතා ලියන්න .

- න්ර්මාණශීලිත්වය හා ගවේෂණාත්මකබව
- නිර්භීතබව
- සෞන්දර්යාන්මකබව
- පරාර්ථකාමීබව











- • සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත සහ කැපවීම
- පරමාදර්ශිබව
- පුජාතන්තුවාදීබව
- සාධාරණබව







- 11
- 💌 l චිනත්න හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම
 - • වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
 - • නිර්මාණශීලීව සිතීම
 - • විචාරශීලි චින්තනය
 - • තාර්කික චින්තනය



2. නාටෳ කලාව, විතු කලාව, ලේඛන කලාව, සංගීතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක අංශ කෙරෙහි යොමු වීම





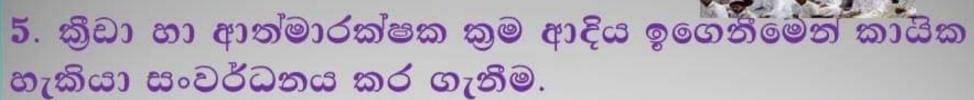


3. ශුමදාන, ගවේෂණ කටයුතු, පරීක්ෂණ, නව අත්හදා බැලීම් සඳහා වැඩිහිටි උපදෙස් සහිතව යොමු වීම.





4. ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම.









6. මිනිස් සිරුරේ කියාකාරිත්වය හා පුජනනය පිළිබද හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ අදාළ විදහාත්මක පොත්පත් කියවීම.