

සේවය

හා

ගෞරීක අධ්‍යාපනය

11 ගේකීය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



සියලු ම පෙළපාත් ඉලක්ට්‍රොනික් මාධ්‍යයෙන් ලබා ගැනීමට
www.edupub.gov.lk වෙත අඩවියට පිවිසෙන්න.

පළමුවන මූදණය	2015
දෙවන මූදණය	2016
තෙවන මූදණය	2017
සිව්වන මූදණය	2018
පස්වන මූදණය	2019
හයවන මූදණය	2020

සියලු හිමිකම් ආච්‍රිති

ISBN 978-955-25-0428-0

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
 දෙල්ගොඩ, කළුබොඩ, කැරගල පාර, අංක 35/3 දරන ස්ථානයෙහි පිහිටි
 සැන්වීන් පුද්ගලික සමාගමෙහි
 මූදණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

Published by : Educational Publications Department

Printed by : Sanvin (Pvt) Ltd.

35/3, Keragala Road, Kanduboda, Delgoda.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ශේය

ශ්‍රී ලංකා මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

සුන්දර සිරිබරනි, සුරදි අතිසේෂ්ඨමාන ලංකා

ධාන්‍ය ධනය තෙක මල් පලනුරු පිරි ජය හුමිය රම්‍යා

අපහට සැප සිර සෙත සදනා ජ්වනයේ මාතා

පිළිගනු මැන අප හක්ති පුජා

නමෝ නමෝ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

මුබ වේ අප විද්‍යා

මුබ ම ය අප සත්‍යා

මුබ වේ අප ගක්ති

අප හද තුළ හක්ති

මුබ අප ආලෝක්

අපගේ අනුප්‍රාණේ

මුබ අප ජ්වන වේ

අප මුක්තිය මුබ වේ

නව ජ්වන දෙමිනේ නිතින අප පුඩු කරන් මාතා

යුන වීරය වචවමින රගෙන යනු මැන ජය හුමි කරා

එක මවකගේ දරු කැල බැවිනා

යමු යමු වී තොපමා

ප්‍රේම වඩා සැම හේද දුරුර දා නමෝ නමෝ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අප වෙමු එක මවකගේ දුරුවෝ

එක නිවසෙහි වෙසෙනා

එක පාටිති එක රැඩිරය වේ

අප කය තුළ දුවනා

එබද්ධි අප වෙමු සොයුරු සොයුරයෝ

එක ලෞස එහි වැඩිනා

ප්‍රවත් වන අප මෙම නිවසේ

සොදුන සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙන් කරනු ගුණෙනි

වෙළි සමග දමිනි

රන් මණි මුතු නො ව එය ම ය සැපනා

කිසි කළ නොම දීරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් තවත් වූ අධ්‍යාපන කුමයකි. එමගින් නිරමාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදම් සපිරුණු හා කුසලතාවලින් යුත්තේ දරු පරපුරකි. එකී උත්තුණ මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මූහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිරමාණය කිරීම සඳහා සභාය විම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සත්‍ය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දළ්වාලීමේ උතුම් අදිවතෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කේත්යාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තරක බුද්ධිය වඩාලන්නේ අනෙක්විධ කුසලතා පූඩ්‍ර කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුච්චීමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවරී ඔබ සමගින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමගම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසවි වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූරණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානර්ස ත්‍යාගයක් සේ මේ ප්‍රස්ථකය ඔබ දේශීතට පිරිනැමී. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රත්ය වැය කර ඇති සුවිසල් දහස්කන්ධයට අර්ථ සම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පායා ගුන්ථය මතාව පරිඹිලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දිරිය සවිය ලැබේවායි හදුවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයී ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදුපිරි ප්‍රණාමය පුද කරමි.

පි. එන්. අයිල්පේපරුම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉස්පිරුපාය

බත්තරමුල්ල

2020.06.26

නියාමනය හා අධික්ෂණය	පි. එන්. අයිල්පේපරුම අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
මෙහෙය්වීම	චඩිලිවි. ඒ. නිරමලා පියසිලි අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
සම්බන්ධීකරණය	අම්ලා රුපසිංහ සහකාර කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
	චඩිලිවි. සුවේන්දා එස්. ජයවර්ධන සහකාර කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (නැවත මූල්‍ය තැක්‍රම 2020)

සංස්කරක මණ්ඩලය

- මහාචාර්ය පුරුෂ විකුමසිංහ වෛද්‍ය පියය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
- වසන්ත ජී. එන්. අමරදිවාකර පියාධිපති (විග්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පියය
- චී.එම්. දේවේන්ද්‍රන් උප පියාධිපති (විග්‍රාමික), ව්‍යුතියා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පියය
- වෛද්‍ය අයේෂා පුරා වෛද්‍ය විශේෂයේ, ප්‍රවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය ලොකුබාලසුරිය
- වෛද්‍ය නීලමනී හේවාගිගන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කොළඹ
- රේණුකා පිරිස් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගාබාව,
අධ්‍යාපන සේවා අමාත්‍යාලය
- අනුර අධ්‍යික්තම සහකාර අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍යය, ගාරීරික
අධ්‍යාපන හා ක්‍රිඩා ගාබාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාලය
- චම්මික කොමිතුවක්කු ජේජ්‍යා ක්‍රේකාවාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- අම්ලා රුපසිංහ සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

භාෂා සංස්කරණය

- ප්‍රේමසිර නාගසිංහ ජේජ්‍යා ක්‍රේකාවාර්ය, සිංහල අධ්‍යාපනය, කොළඹ
විශ්වවිද්‍යාලය

ලේඛක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය වරුණී ද සිල්වා ටෙවදු පියාය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. මධුභාෂිනී ධර්මවිතුම පෝෂණවේදී (ටෙවදු සහාවේ ලියාපදිංචි)
3. ඩී. එස්. කේ. ප්‍රූත්පලතා කරිකාචාර්ය, භාජිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පියාය, මිරිගම
4. සී. එම්. ගුණපාල ගුරු සේවය, ධර්මරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
5. බඩි. එම්. අතුල විශේෂ්‍යායක ගුරු සේවය, සී. බඩි. බඩි. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, නුගේමුල්ල
6. ටෙවදු දුල්පිකා වාස් ටෙවදු පියාය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
7. ටෙවදු ලක්මී සෙනෙවිරත්න ටෙවදු පියාය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
8. එස්. එස්. අමරසේන
9. එම්. එච්. එම්. මිලාන් සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විග්‍රාමික)
10. එම්. ආර්. සිතියා ගුරු සේවය, අල්-මුබාරක් ජාතික පාසල, මල්වාන
11. එම්. එල්. එම්. ඉනයාතුල්ලාහ් ගුරු සේවය, සඳාත් විද්‍යාලය, ගොඩිපිටිය, අකුරස්ස

සෝදුපත් කියවීම

- එස්. එම්. කිත්සිරි පී. පිරිස් ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර විෂාලාභීක ත්‍රිත්වානුව විතු
- බඩි. එස්. බඩි. බොතේස්ස් ගුරු සේවය, සී. බඩි. බඩි. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, නුගේමුල්ල
- පිටකවර නිර්මාණය ඉන්දියා ගුණවර්ධන

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුජා විතානවසම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
2. අනුත්තරා මතුගම අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක සටහන

2015 නව විෂය නිරදේශයට අනුව සකස් කර ඇති මෙම පෙළ පොත, සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය තුළින් කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද, සෞඛ්‍යවත් පැවැත්මක් සඳහා සූදුසු පරිසරය ගොඩනැගීමේ අවකාශ සලසා ගැනීමට ද අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතා ලබා දීම අරමුණු කොටගෙන සම්පාදනය කර ඇත.

6 ග්‍රෑනීය දක්වා සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය හදාරා ලද දැනුම ඇතිව 11 ග්‍රෑනීයට පැමිණී නව යොවුන් වියේ දරුවන් තව අවුරුදු කිහිපයකින් වැඩිහිටියන් බවට පත්වීමට නියමිත ය. එබැවුන් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ඉක්මවා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලගැනීමේ අවශ්‍යතාව හා ඒ සඳහා මං පෙන් ද මේ පොතෙන් පෙන්වා දී ඇත. තමාගේත්, තම පවුලේත්, සමාජයේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට දායකත්වය ලබා දීම එයින් අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙහි අඩංගු සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ විශේෂීත කරුණු ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) මූලාශ්‍ර කරගෙන ද, ගාරීරික අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ සූචිගේෂ කරුණු ගාරීරික අධ්‍යාපන මූලධර්ම, න්‍යායන් සහ ක්‍රියාකාරකම්වලට අනුගතව හා ක්‍රිඩා පිළිබඳ ජාතික, ජාත්‍යන්තර සංගම්වල අත්පාත් පදනම් කර ගෙන ද යොදා ඇත. “අමතර දැනුමට” නමින් දී ඇති කොටස් විෂය නිරදේශයට සමාගම්ව දරුවන්ට ලබා දිය යුතුයැයි හැගුණු අමතර කරුණුවලින් සමන්විත වන අතර, එය දරුවන්ගේ දැනුම පෝෂණය කිරීම අරමුණු කරගෙන ඇතුළත් කරන ලදී. සැම පාඨමක ම අග දක්වා ඇති අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් එම පාඨමේ ඇති න්‍යායාත්මක කරුණු තහවුරු වී ඇත්දයි ස්වයං ඇගයීමක යෙදිය හැකි ය. මෙහි සඳහාන් ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරුන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ සිදු කිරීමෙන් ප්‍රායෝගික හැකියාවන් වැඩි දියුණු වනු ඇත. මෙම පොතෙහි පාඨම පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිරදේශිත ඉගැන්වීම අනුකූලයට අනුව බැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඨම ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය ප්‍රායෝගික විෂයයක් වන බැවින් මෙහි අඩංගු කරුණු ප්‍රායෝගික ජීවිතය සමඟ ගෙවා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම මෙය විභාග ඉලක්ක කොට ගත් ඉගෙනුම මෙවලමක් ලෙස නොසලකා ජීවිතය හැඳු ගස්වා ගැනීමට යොදා ගනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමු. විශේෂයෙන් ම මෙහි එන ක්‍රිඩා හා ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම කටඩාඩම කිරීමට නොව එම්මහනට ගොස් අත්විදීමට අවස්ථාව සලසා ගත යුතු වේ. මන්ද න්‍යායාත්මක දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගිකව අත්වින්ද හොත් පමණක් වන බැවිනි.

අපගේ සාමූහික ප්‍රයත්තායේ ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් වීම සඳහා ක්‍රියාකාරක සූචිලි සූචිලි පරපූරක් බිජිවීමට මේ පොත ඉවහල් වේවා යි ඉත සිතින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන

1.	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු	1
2.	ලමා වියෙන් පසු එළඹින ජ්වන අවධි හැඳුනා ගනිමු	14
3.	නිවැරදි ඉරියවි සඳහා ජ්ව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හැඳුනා ගනිමු	28
4.	වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	40
5.	නෙවිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	44
6.	පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	52
7.	නිවැරදි ඉරියවිවත් උපකරණ හසුරුවමු	64
8.	එළුමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු	68
9.	මලළ ක්‍රිඩාවල බාවන ඉසවි හදාරමු	79
10.	ක්‍රිඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දෙක වෙමු	89
11.	සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිහෙළුනය කරමු	108
12.	මලළ ක්‍රිඩාවල පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසවි හදාරමු	124
13.	පේශ හා අස්ථී පද්ධති හැඳුනා ගනිමු	136
14.	වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝගතාව පවත්වා ගනිමු	157
15.	යහපත් අන්තර පුද්ගල සඛ්‍යතා පවත්වා ගනිමු	168
16.	නව යොවුන් වියේ අනියෝග හැඳුනා ගනිමු	174
17.	ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකෙමු	182

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

“නීරෝගි ක්‍රියාක්‍රීලී දරු පරපුරක්” යන්න තේමා කොට ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වේ. පාසල් දරුවන් වන ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිවුවීම සඳහාත්, ඔබගේත්, පවුලෙන්ත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය නිපුණතාවන්ගෙන් ගක්තිමත් වීම සඳහාත් අධ්‍යාපනික අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝග්‍යන ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන පරමාර්ථය වේ. පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම, ප්‍රතිග්‍රන්ථිකරණ වැඩසටහන්, හඳුනා නොගත් රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පවුල වෙත ගෙන යාම යනාදිය පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් මගින් ඉටු කෙරේ.

මින් පෙර වසරවල දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ විවිධ අංශ හැදුරු ඔබ මේ වන විට පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයත්, පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක සහ එය පවත්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවරත් හඳුනා ගෙන ඇත.

මෙම පාඨමෙන් අඩි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ හැදුරීමට යොමු වෙමු.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

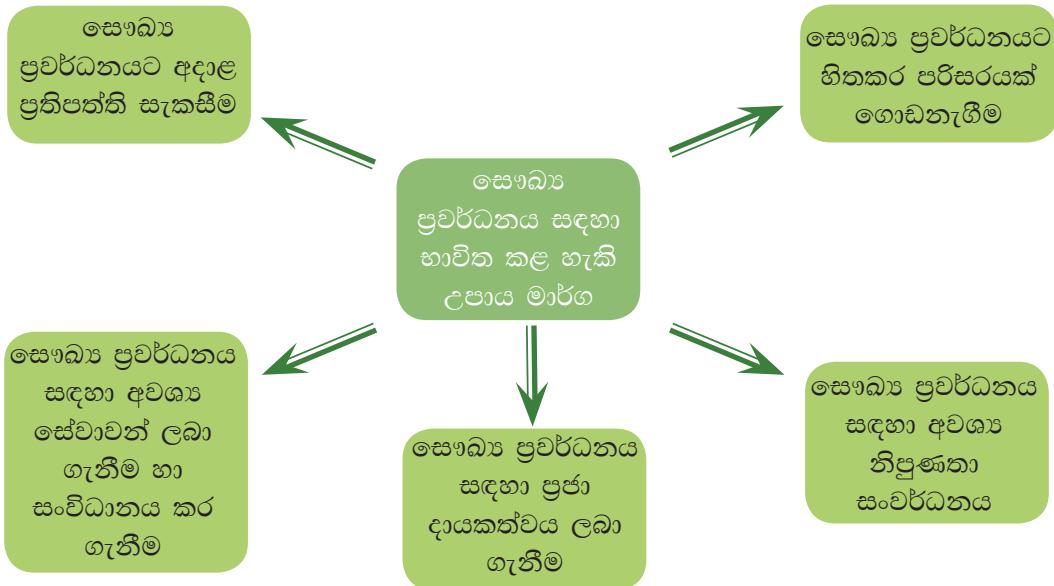
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව;

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු, සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලියයි.

ඉහත නිරවචනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු එක් පුද්ගලයෙකුගේ වර්යාවන්ට පමණක් සීමා නොවූ සමස්ත සමාජයේ ම මැදිහත් වීම දක්වා විහිදෙන පුළුල් සංකල්පයක් බවයි. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යථාර්ථයක් බවට පත් කර ගත හැක්කේ ඔබින්, ඔබ පවුලෙන්ත්, අවට සමාජයේන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයකු ලෙස ඔබ සවිමත් වීමෙනි.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග

1.1 සටහන - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ස්ථාන

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය විවිධ ප්‍රජාවන් තුළ සිදු කළ හැකි ය. අපගේ නිවස සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන ස්ථානයක් බවට පත් කළ හැකි අතර පාසල, ගම, නගරය, රෝහල හෝ සේවා ස්ථානය ද මෙසේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන ප්‍රජාවන් බවට පත් කළ හැකි ය.

එම එක් එක් ප්‍රජාවන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි පොදු උපාය මාර්ග ඉහත 1.1 සටහනේ දැක්වීමේ. එම උපාය මාර්ග පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද භාවිත කළ හැකි වේ.

පාකළ් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නග සිවුලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

සෞඛ්‍යට හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීම මින් මූල පාසල් පද්ධතිය තුළ ම ඒ සඳහා හිතකර වාතාවරණයක් ඇති කළ හැකි ය. ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී මූලින් ම පාසල් පද්ධතිය මුහුණ පාන සෞඛ්‍ය ගැටුළ හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා තුරන් කිරීමට හෝ අවම කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගැනීම සිදු වේ. ප්‍රතිපත්ති සැකසීමෙන් පසු එම ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය නීති සහ වතු ලේඛන සකස් කිරීම සිදු වේ.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල් මට්ටමෙන් ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට පාසල් සිසුන් ලෙස ඔබට විශාල වගකීමක් ඇත.

දිදු: කසල කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත දැක්වේ

- පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබා දිය යුතු ය
- පාසල් තුළ පිරිසිදු පානිය ජලය සැපයිය යුතු ය
- පාසල් තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපන ගාලාවක් පවත්වා ගත යුතු ය
- පාසල් පරිසරය අනුරුදුවලින් තොර විය යුතු ය
- අවුරුදු 12ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දන්ත වෙළුන සේවාව ලබා දිය යුතු ය
- පොත් පත් මූල්‍යයේ දි විවිධ වයස් සීමා සඳහා අනුරුදුවල ප්‍රමාණය හා වර්ණය නිසි පරිදි තිබිය යුතු ය
- විවිධ වයස් සීමා සඳහා මේස, ප්‍රෝට්‍රෝටෝ වර්ග සහ උස ප්‍රමාණ තීරණය වී තිබිය යුතු ය



1.1 රුපය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර සැපයීම

මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති මගින් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට නම් එවන් ප්‍රතිපත්ති ගැන අධ්‍යාපන බලධාරීන්, විදුහල්පතිවරුන්, ගුරුවරුන්, දෙමළවිපියන් සහ පාසල් සිසුන් යන සියලුම පාර්ශ්වකරුවන් දැනුම්වත් විය යුතු අතර ඒ පිළිබඳ එකතුවක් ද පැවතිය යුතු ය.

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

අප ජේවත් වන පරිසරය අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. පහත දැක්වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වීමට හොඳික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු ගුණාංශ සමහරකි.

හොඳික පරිසරය

- පිරිසිදු පානිය ජලය සැපයීම
- ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම - (සිසුන් 50කට එක වැසිකිලියක් වන ලෙස)
- මනා අලෝකය හා වාතාගුය සහිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීම
- නිසි පරිදි කැලීකසල ඉවත දැමීම - (මේ සඳහා කසල කළමනාකරණ ක්‍රම හඳුන්වා දීම)
- ගෙවතු වගාව

- දරුවන්ට හානිකර, අනතුරු දායක දෙයින් තොර වීම
- ක්‍රිඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම



ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ සහිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීම

ක්‍රිඩා කිරීමට පහසුකම් සැපයීම

1.2 රුපය

මානසික පරිසරය

- ඕහෝයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- හිංසනයෙන් තොර වීම
- සියලු ඕහෝයන්ට එක සේ සැලකීම
- ඕහෝයන්ට තමන්ගේ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා උපදේශන සේවාවන් ඇති කිරීම
- ප්‍රාස්ථාන පරිසරය මානසික ආතතියෙන් තොර වීම



ඕහෝයන්ට තමන්ගේ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දීම

1.3 රුපය

සමාජය පරිසරය

- ප්‍රජාතනත්ත්ව බව ආරක්ෂා කිරීම
- කණ්ඩායම් වැඩ සටහන් සඳහා ඉඩකඩ තිබීම
- මනා ගුරු සීසු සබඳතා තිබීම
- විවේක කාලය ප්‍රයෝගනවත් ව ගෙවීමේ ඉඩකඩ සහ වැඩ සටහන් තිබීම
- විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සම්ති, සමාගම තිබීම
- ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම



1.4 රුපය - මනා ගුරු සිසු සබඳතා

3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

පාසල මගින් ක්‍රියාත්මක කරන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද ඉවහල් වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් පාසල මගින් පවත් වන බේංගු මරදන වැඩ සටහනට දායක වීම සඳහා දෙම්විපියෝ සහ ප්‍රදේශ වාසීනු සහභාගි වෙති. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බේංගු මරදනය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම සහ උනන්දුව වැඩි වීම නිසා ප්‍රජාවේ වෙනත් ස්ථානවල ද බේංගු මරදන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු විය හැකි ය.

එමෙන්ම පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස පාසල් භූමිය තුළ ඇති විය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීමට ප්‍රජාව මගින් පාසලේ ගුම්දාන පැවැත්වීම, පාසල් ක්‍රිඩා පිටිවනිය සකසා දීම, පාසල් දරුවන් දුම්වැටි සහ මත්දුව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට පාසල අවට එවන් ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන ස්ථාන අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම වැනි ක්‍රියා මගින් ප්‍රජාවට පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක විය හැකි ය.



1.5 රුපය - ගුම්දාන පැවැත්වීම

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය

මෙයින් අදහස් වන්නේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා දියුණු කර ගැනීමය.

ලද: ➤ නිවැරදි තීරණ ගැනීම - වෙළඳපොලේ ආහාර අතරින් සෞඛ්‍යවන් ආහාර තෝරා ගැනීම

➤ එලදායී සන්නිවේදනය - දුන්වීම්වලින් අදහස් වන දේ නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම

පාසලක, වැඩිපළක හෝ ගමක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට සමහර වර්යා රටාවන් වෙනස් කළ යුතු ය. සුදුසු ආහාර ගැනීම, ක්‍රියාකාරී ජ්වන රටාවක් අනුගමනය කිරීම සහ ආත්මින්වලට මුහුණ දීමේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම වැනි වර්යා රටාවන් වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වේ. පොත් පත්, වැඩිමුළු මගින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම, කණ්ඩායම් තරග, විවාද තරග, ක්‍රිඩා තරග ආදිය පැවැත් වීම මගින් නිපුණතා සංවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය.



1.6 රුපය - වැඩිමුළු මගින් සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම

5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම

පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීම පිණිස රෝග විසින් පාසල් වෙවදා සේවාවක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ. සියලු පාසල් දිජ්‍යා දිජ්‍යාවන් නියමිත කාල සිමාවන් තුළ දී පාසල් වෙවදා පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම මගින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම සහ ඒවාට පිළියම් යෙදීම සිදු කෙරේ.



1.7 රුපය - වාර්ෂික පාසල් සනීපාරක්ෂක සමික්ෂණය

යකච්ඡා පෙති, පණු රෝගය වැළැක්වීමේ පෙති හා ගෝලික් අම්ලය ලබා දීම, නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (Public Health Inspector - PHI) සිදු කරන වාර්ෂික පාසල් සනීපාරක්ෂක සම්ක්ෂණය (School Sanitation Survey) මගින් ලෙඛ රෝග හා අනතුරු සහිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා ඒවා වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සිදු වේ.

මෙට අමතරව, මෙම සේවාවන්වල අඩු පාඩු ඇත්තම් ඒවා සැකසීම හා කාර්යක්ෂම කිරීම ද නව අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන නව සේවාවන් ක්‍රියාත්මක කිරීම ද මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය.



1.8 රුපය - සනීපාරක්ෂාවට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම

五 締යකාරකම

බලගේ සෞඛ්‍ය ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය මාර්ගයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දී ඇති පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩිසටහන 2007/21 වකුලේඛය අධ්‍යයනය කරන්න. ඒ අනුව ඔබේ පාසල පිළිබඳව පහත දැක්වෙන තොරතුරු එකතු කරන්න.

- බලගේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්ටුව සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය
- පාසල් සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පිළිබඳ තත්ත්වය
- පාසල් ආපන ගාලාවේ පිරිසිදුකම සහ සෞඛ්‍යදායී ආභාර අලෙවිය පිළිබඳ තත්ත්වය
- උදැසන ගරීර සුවතා වැඩිසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම
- පළුන්ගේ ගාරීරක යෝග්‍යතාව ඇගයීම

ඉහත ලබා ගත් තොරතුරු අනුව පාසල ඇගයීමට ලක් කර පාසල් මට්ටම හඳුනා ගන්න. එය වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීමේ නිරණායක

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නග සිටුවීමේ දී මූලින්ම පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තත්ත්වය පිළිබඳ ඇගයීමක් සිදු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා හාවිත කළ හැකි නිරණායක කිහිපයක් පහත දැක් වේ. මෙම නිරණායක පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මැනීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හාවිත කෙරේ.

- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියා කිරීමේ අවශ්‍යතාව පාසල පිළිගැනීම
- පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීම

ක්‍රියාකාරකම

මෙයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මට්ටම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කර පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

උපාය මාර්ග	පවතින තත්ත්වය	වෙනස් කළ යුතු ආකාරය	ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
1. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති කසල කළමනාකරණ ප්‍රතිපත්ති ආපනගාලා ප්‍රතිපත්ති			
2. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි පහසුකම් තිබීම ක්‍රිඩා පිටියක් තිබීම			
3. ප්‍රජා දායකත්වය ගුමදන පැවැත්වීම බේංගු මර්දන වැඩිසටහන් සංවිධානය			
4. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය තමාගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම ගාරීරික යෝගාතාව හඳුනා ගැනීම			
5. සෞඛ්‍ය සේවා සංවිධානය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීම එන්නත් ලබා ගැනීම			

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන නිති රුතු

1. පළමු ග්‍රෑනීයේ සිට 9 ග්‍රෑනීය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම අනිවාර්ය වීම (විෂය නිරදේශ තුළින්)
2. සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම
සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට සම්බන්ධ කරගැනීම
 - ලිඛි ආවරණය කර තිබීම
 - සිසුන් 50ට එක් වැසිකිලියක් ඇති කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
 - අනෙකුතුවලින් තොර පාසල් පරිසරයක් තිබීම
 - බේංගු මරදන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
3. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිශේෂනය/විකිණීම තහනම් කර තිබීම
4. දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්දුව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් වීම



1.9 රුපය -සෞඛ්‍ය පහසුකම් පරික්ෂා කිරීම



ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ජාතික මට්ටමෙන් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න

ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුණාත්මකභාවය

ජ්‍යෙෂ්ඨයේ ගුණාත්මකබව යනු ජ්‍යෙෂ්ඨ විමෝ ආයුකාලය දීර්ශ කර ගනිමින් ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත් විම අවම කර ගනිමින් ද සතුවින් හා ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීමයි.



1.10 රුපය

ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක

ජ්‍යෙෂ්ඨයේ ගුණාත්මකබව කෙරෙහි බොහෝ සාධක බලපායි. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
- ආර්ථික මට්ටම
- පිරිසිදු පරිසරය
- අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව
- සූදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති අවකාශය
- යහපත් ප්‍රවාල් ජ්‍යෙෂ්ඨයක්
- නිදහස් තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ජ්‍යෙෂ්ඨයේ ආධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය

ඉ ඇ ක්‍රියාකාරකම

ඉහත පදනම් සාධකවලට අමතරව ජීවිතයේ ගුණාත්මකව කෙරෙහි බලපාන වෙනත් සාධක මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ජීවිතයේ ගුණාත්මකවට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් වේ. අප පෙර ඉගෙන ගත් පරිදි පුරුණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම සහ ගාරීරික, මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බව යි. බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමෙන් දුබලතා ඇති වීම නිසා ජීවිතයේ ගුණාත්මක හාවය අඩු වේ. රෝගවලට ගොදුරු වීම වළක්වාලීමට එන්නත් ලබා දීමෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වැඩි කිරීමත්, යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීමත් මගින් ජීවිතයේ ගුණාත්මකව දියුණු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමෙන් ඇති වන ජීවිතයේ ගුණාත්මකවට පහත දැක්වෙන නිර්ණායක මගින් මැන ගත හැකි ය.

ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ



1.11 රුපය

- වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
- ආයු අපේක්ෂණය වැඩි වීම (ලංකාවේ පිරිමි අවුරුදු - 70, ගැහැනු අවුරුදු - 79)*
- බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
- නිවැරදි ආකාරයට ව්‍යායාම කිරීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
- දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්දුව්‍යවලින් වැළකීම
- ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම
- මානසික සුවය වර්ධනය කර ගැනීම/සතුවින් සිටීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- ඉහළ සාක්ෂරතාව

ඉහත සඳහන් නිරණායක මගින් පුජාවක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මැනීය හැකි අතර තනි පුද්ගලයෙන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා වෙනත් නිරණායක භාවිත කළ හැකි ය.

පුද්ගලයෙන් ගුණාත්මකභව මැනීය හැකි නිරණායක

- ගරීර ස්කන්ද දරුණකය
- ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය
- ගාරිරික යෝගතාව
- මතක ගක්තිය
- ලෙඩි රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- ක්‍රියාදීලිත්වය
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- ස්වස්ථාපතාව හා යහපුරුදු
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා



ගරීර ස්කන්ද දරුණකය



ප්‍රසන්න පෙනුම

1.12 රැපය

සාරාංශය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා හාටිත කළ හැකි ප්‍රධාන උපාය මාරුග පහක් ඇත. එනම් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සබඳතා වර්ධනය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම වේ.

මෙම උපායන් හාටිත කර පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය. දැනට පාසල් සෞඛ්‍යයට හිතකර හා අහිතකර අංග හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා සූදුසු පිළියම් යෙදීම සහ එහි සාර්ථකත්වය නිර්ණායක හාටිත කර මැතිම මෙම ක්‍රියාවලියට අයත් ය.

ඡ්‍රේනයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික තත්වය, පිරිසිදු පරිසරය, අධ්‍යාපන මට්ටම ආදි සාධක රාජියක් බලපායි. ප්‍රජාවක මෙන් ම පුද්ගලයෙකුගේ ද ඡ්‍රේනයේ ගුණාත්මකභාවය ඇගයීම සඳහා තොයෙකුත් නිර්ණායක හාටිත කළ හැකි ය.



1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා හාටිත කළ හැකි උපාය මාරුග පහ නම් කරන්න
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ස්ථාන පහක් නම් කරන්න
4. ඔබේ පාසල් ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති තුනක් හඳුන්වන්න.
5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු ගුණාග අතරින් ඔබේ පාසල් දැකිය හැකි ගුණාග හතරක් දක්වන්න
6. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ඇති සේවාවන් තුනක් හඳුන්වන්න
7. ඔබේ පාසල් ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීති රිති පහක් දක්වන්න
8. ඡ්‍රේනයේ ගුණාත්මකභව නිදුසුන් දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
9. පුද්ගලයෙකුගේ ඡ්‍රේනයේ ගුණාත්මකභාවය මැතිමට හාටිත කළ හැකි නිර්ණායක පහක් දක්වන්න.

උමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවන අවධි හඳුනා ගනීමු

ඩීමෝබයක් හා ගුණාත්මක් සංසේච්‍රනය විමෙන් මධ්‍යකුස තුළ පිළිසිද ගත් කුඩා ජීවියෙකු වන ඔබ මේ වන විට උමා විය පසු කර නව යොවුන් වියට එළඹී සිටියි. නව යොවුන් වියෙන් තරුණ වියටත්, තරුණ වියෙන් මැදි වියටත් අනතුරුව වැඩිහිටි වියටත් කෙමෙන් ඔබ එළඹෙනු ඇත. මේ එක් එක් අවධියේ දී පොදුවේ දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී විවිධ අභියෝග ද මතු වේ. මෙම අවධි පිළිබඳ දැනුම්වත්ව, අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබටත් ඔබ ඇසුරු කරන විවිධ වයස්වල පුද්ගලයන්ටත් පහසුවෙන් කටයුතු කළ හැකි වේ.

10 වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත්තේ උමා වියේ විවිධ අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීම පිළිබඳව යි.

මෙම පාඨමෙන් නව යොවුන් වියේ, තරුණ වියේ, මැදි වියේ සහ වැඩිහිටි වියේ විවිධ අවශ්‍යතා ද ගැටුපූ සහ අභියෝග ද විසඟුම් ද හඳුනා ගනීමු.

ජීවිතයේ විවිධ අවධි

පසු ගිය වසරේ ඔබ උගත් පරිදි උමා වියේ ප්‍රධාන අවධි පහත දැක්වේ.

1. පුරුව ප්‍රසව අවධිය - මව් කුස තුළ
2. නවත අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා
3. ලදිරු අවධිය - උපතේ සිට සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා
4. පෙර උමා විය - වයස අවුරුදු 1 සිට අවු 5 දක්වා
5. පසු උමා විය - වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා

උමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවිතයේ විවිධ අවධි දැන් අපි හඳුනා ගනීමු.

1. නව යොවුන් විය (Adolescence) - අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර
2. තරුණ විය (Youth) - අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර
3. මැදි විය (Middle age) - අවුරුදු 40ත් අවුරුදු 59ත් අතර
4. වැඩිහිටි විය/මහඟ විය (Old age) - අවුරුදු 59ට වැඩි

නව යොටුන් විය - වයස අවුරුදු 10 කිට අවුරුදු 19 දක්වා අවධිය

නව යොටුන් වියේ පසු වන යොවනයෙකු යනු ලමයෙකු ද නොවන වැඩිහිටියෙකු ද නොවන එක්තරා සංකුන්ති සමයක පසු වන්නෙකි.

මෙම කාලය තුළ දී කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් රෝගකට මූහුණ දීමට සිදු වේ.



2.1 රුපය - නව යොටුන් විය

2.1 සටහන

කායික වෙනස් වීම්

- ඇරිරය ශිෂ්ටයෙන් වර්ධනය වේ.
- ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ.
- ප්‍රජනක අවයව පරිණත වේ.

නව යොටුන් වියේ වෙනස්කම්

මානසික වෙනස් වීම්

- තරහ, සතුට ආදි හැඟීම්වලට ඉක්මනීන් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- නිරමාණයිලි වේ.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වේ.

සමාජීය වෙනස් වීම්

- සමාජයිලි වීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.
- සම වයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි.

මෙම වෙනස්කම් පිළිබඳ තව දුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමට 16 වන පාඨමේ දී ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

මෙසේ කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව වෙනස්කම් රාජියකට මූහුණ දෙන නව යොටුන් වියේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම ඔබට ඉතා වැදගත් වේ.

නව යොමුන් වියෙහි අවශ්‍යතා

කාසික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

ඇරිරය වර්ධනය, ගක්තිය ලබා ගැනීම හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාව සඳහා දෙනික කැලේරි අවශ්‍යතාව මෙන් ම මහා පෝෂක හා ක්ෂේර පෝෂක අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ විය යුතු ය.

වේගයෙන් ගරිර වර්ධනය සිදු වන මේ අවධියේ දී අනාගතයේ නිරෝගී මවක/පියෙකු වීමට අවශ්‍ය පෝෂණය සපුරා ගත යුතු වේ.

ව්‍යායාම

නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට බෝ තොවන රෝගවලින් (අධිරුධිර පිඩිනය, දියවැඩියාව) ආරක්ෂා වීමට, ගරිරයේ හැඩය, ගක්තිමත්ත්ව පවත්වා ගැනීමට ව්‍යායාමවල නිශ්චිත විය යුතු ය.

විවේකය

ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාවට ගාරීරිකව විවේකය අවශ්‍ය වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

ආදරය

දෙමාලිය, ගුරුවරු, යුතින්ගේ ආදරය නව අවධියකට එළඹෙන මේ කාලයේ තදින් ම අවශ්‍ය වේ. සම වයස් ක්නේඩායම්වල ඇසුර ද ප්‍රිය කරන අවධියකි. රේ අමතරව විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් ඇති වේ. නමුත් ජ්‍යෙෂ්ඨ හා රාගය වෙන් කර හැඳුනා ගැනීමට අපහසු, හැඟීම්වලට අනුව ක්‍රියා කරන මේ අවධියේ දී ආදර සම්බන්ධතා නිසා අන්තරායදායක තත්වවලට ලක් විය හැකි බැවින් බුද්ධිමත්ව කටයුතු කළ යුතු ය.

ආරක්ෂාව

ගාරීරිකව, මානසිකව වෙනස් වන මෙම අවධියේ දී දෙමුවුපිය, වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ නිසා ඔබට ඇති වන ඕනෑම ගැටුවක් ඔබේ මුළුයන් සමග විවෘතව සාකච්ඡා කිරීමට පසුබට තොවිය යුතු ය.

විවේකය

මනස සැහැල්ලු වීමට හා ආත්‍යතියෙන් මිදිමට මානසිකව ද විවේකය අවශ්‍ය වේ.

පොරුෂය ගොඩනගා ගැනීම

තමාගේ හැකියාවන් දැක්වීමේ අවශ්‍යතාව, තමන් අගය කරනු දකිමේ අවශ්‍යතාව, නායකත්වය දැරීමේ අවශ්‍යතාව, ස්වාධීන තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතාව, මේ කාලයේ දී ඇති වේ. එමගින් ආත්මාසිමානය හා පොරුෂය ගොඩ නැගේ.

සමාජීය අවශ්‍යතා

අධ්‍යාපනය

අනාගතයේදී රැකියාවක් කිරීම සඳහා මෙන් ම සමාජ තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට ද අධ්‍යාපන මට්ටම ඉවහල් වේ.

සම වයස් කණ්ඩායම ඇසුර

සමාන අදහස්, සමාන ක්‍රියාකාරකම් බෙදා හද ගැනීමට මේ ඇසුර උදුව වේ. තමන් තනිවී නොමැති බවට මානසික තාප්තියක් ද ඉන් ලැබේ.



2.2 රුපය - සම වයස් කණ්ඩායම ඇසුර

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

අදහන ආගමට අනුව සිත එක් තැන් කිරීමේ භාවනාවක නිරත වීම, ආගමික කටයුතු සඳහා දෙමුවුමියන් සමග එකතු වීම මේ අවධියේදී පුරුෂ ප්‍රජාණු විය යුතු ය.

නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සැපිරමේ දී මත් වන ගැටලු

නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේදී විවිධ ගැටලු, අනියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි ගැටලු කිහිපයකි.

1. ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම
2. අව්‍යවේකී බව
3. නොසලකා හැරීම්වලට ලක් වීම
4. වැරදි පෙළඳවීම්වලට හසු වීම
5. නොගැළපෙන සම්බන්ධතා ඇති වීම
6. ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම
7. අධ්‍යාපනය හා අනික්ත් දේ සම්බරව කර ගත නොහැකි වීම

නව යොවුන් විය සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. හොඳුන් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම
2. සම්බරව ක්‍රිඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙහි ද නිරත වීම
3. කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම
4. දෙමුවුමියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ යහපත් වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද අනුව කටයුතු කිරීම
5. යහපත් මිතුරන් ඇසුර කිරීම
6. නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නිර්මාණයිලි සහ විශ්ලේෂණය්මක වින්තනය, එලදායී සන්නිවේදනය වැනි ජ්‍වලන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම



2.3 රුපය - තිර්මාණයිල හැකියා වර්ධනය



ත්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් අවස්ථාවල ඔබේ මානසික පීඩා අවම කර ගැනීමට ඔබ විසින් ගන්නා ලද ත්‍රියා මාර්ග මොනවාදුයි මූලින් සටහන් කරන්න

1. රුපවාහිනීය/පරිගණකයේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීම තිසා මව/පියා සැරවැර කළ අවස්ථාවක්.
2. ඔබේ පුරු ම යහළ්වා/යෙහෙලිය අමතාප වූ අවස්ථාවක්.
4. ඔබේ යහළ්වා/යෙහෙලියක වැරදි ත්‍රියාවකට මවිය අනුමැතියෙන් තොරව පිටතට යාමට බල කළ අවස්ථාවක්
6. විහාරයෙහින් ඔබ බලාපොරොත්තු වූ ලකුණු තොලුවූන අවස්ථාවක්.
8. අතරමග දි හමු වූ අයෙකු ඔබ හෝ ඔබ පවුලේ කෙනෙකු සමග බහින්සස් වූ අවස්ථාවක්.

අත්දැකීම් වැඩි වැඩිමල් යාති සොයුරෙකු හෝ සොයුරියක හමු වී මෙවැනි අවස්ථාවක ගන්නා ත්‍රියාමාර්ග මොනවාදුයි අසා ඔබේ ත්‍රියාමාර්ග ඉදිරියෙන් සටහන් කරන්න

තරුණ විය - වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා වූ අවධිය

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා වූ කාලය තරුණ විය වේ. මෙය ජීවිතයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ සම්පත්ති ම අවධිය ලෙස සැලකේ. වැඩිහිටි දිවිය කරා යන ජීවිතයේ දී, සමාජ වගකීම්, යුතුකම් ඉවු කරමින් වගකීම් සහිත පුරවැකියෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම මෙම වයසේ දී සිදු වේ. මේ වන විට යොවනයා බුද්ධිමය වශයෙන් පරිණාමියට පත් වන අතර පුළුල් සමාජ පරාසයක් තුළ තම භූමිකාව නිරුපණය කිරීමට වෙහෙසෙන අවධියකි. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කර රැකියාවකට යොමු වී ස්ථාවර වීමට මේ අවධියේ දී කටයුතු කරයි.



2.4 රුපය - තරුණ විය

තරුණ වියෙහි අවශ්‍යතා

කාසික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

ඇක්ති ජනක ආහාර හා ගැරිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගෙන යාමට හා ලෙඩි රෝගවලින් ආරක්ෂාවට අවශ්‍ය ආහාර ගත යුතු ය.

වැරදි ආහාර පුරුදුවලට යොමු නොවීම මගින් බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකි ය.

උදා :- කෘෂික ආහාර

ලුණු, සිනි, තෙල් අධික ආහාර

දරුවන් බිජ කිරීම මේ අවධියේ දී සිදු වන බැවින් ගැහැනු දරුවන් පෝෂණය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ව්‍යායාම

මේ අවධියේ දී අධික කාර්ය බහුලත්වය නිසා ව්‍යායාමවල යෙදීම මග හැරී යයි. මේ නිසා ස්ථුලතාව ඇති වීම, ගැරිර හැඩිය වෙනස් වීම සහ බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම යන අභිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වේ.

ව්‍යායාම සහ ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීමෙන් මෙම තත්ත්වය වෙනස් කර ගත යුතු වේ.

විවේකය

ආදයම ඉපයීම සඳහා වැඩිපුර වෙහෙස විමත්, ප්‍රවුලේ කටයුතු ආදිය නිසා විවේකය අහිමි විමත් නිසා රෝගී වීමට ඉඩ ඇත. මේ අවධියේ දී එලදායීව ප්‍රීතිමත් ලෙස විවේක කාලයක් සැලසුම් කර ගත යුතු වේ.

ලිංගික අවශ්‍යතා

ලිංගික අවශ්‍යතා කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇති වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

විවේකය

විවේකය මානසික අවශ්‍යතාවක් ද වේ.
දැඩි අව්‍යුත් භා තරගකාරීබවෙන් මිදි මානසික ආතතියට උක් වීමෙන් වැළකිය යුතු වේ.

ආදරය හා විවාහය

ආදර සම්බන්ධතා සහ විවාහය පිළිබඳ උනත්දු වෙන අවධියකි. විවාහයේ දී මානසික බැඳීම ද ආර්ථික, සමාජීය පසුබිම ද සලකා බැලිය යුතු වේ.
හැඟීම්වලට වඩා බුද්ධියෙන් විමසා බලා කටයුතු කිරීමෙන් ජීවිතය යහපත් කර ගත හැකිය. අධ්‍යාපනය හා වෙනත් කටයුතු ද සම්බරව කර ගන්නා අතර නිසි වයසේ දී සාර්ථක විවාහ ජීවිතයකට ඇතුළත්ව යහපත් ප්‍රවූල් පරිසරයක් ඇති කර ගත යුතු වේ.

සමාජීය අවශ්‍යතා

උසස් අධ්‍යාපනය

රැකියා වෙළඳ පොලෙහි පවතින ඉල්ලුමත් සමාජ තත්ත්‍යත් සලකා උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු විය යුතු වේ.

රැකියාව

උගත් කමට සරිලන, සමාජයේ පිළිගත් යහපත් රැකියාවක නිරත වීම සුදුසු වේ.

නිවෘස/දේපල

තමාට ම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමග පහසුවෙන් සහ සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත් වීමට මේ අවධියේ දී යොමු වේ.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

ආධ්‍යාත්මික සුවය, සැනසීම වෙනුවෙන් ආගමික කටයුතු කෙරෙහි නැඹුරු විය යුතු වේ. තමන් කැමති, ගරු කොට සලකන ආගමක් අනුගමනය කරමින් ඒ සඳහා කටයුතු කිරීම සුදුසු වේ.

තරණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතු වන ගෙවුල සහ අනියෝග

1. ආර්ථික තත්ත්වය අධ්‍යාපන් වීම
2. අව්‍යවස්ථාව හා තරගකාරීව
3. නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබේම
4. සුදුසු රැකියාවක් නොලැබේම

මේ ගැටුලු එකිනෙක හා සම්බන්ධ බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. හොඳින් අධ්‍යාපනය නොලැබේම නිසා සුදුසු රැකියාවක් නොලැබෙන අතර, එයින් ආර්ථික තත්ත්වය පහතට වැටෙමි. තරුණ අවධිය සාර්ථක කර ගැනීමට නම් ලමා වියේ දී සහ නව යොවුන් වියේ දී ඔබ හොඳ අඩ්‍යාලමක් දමා ගෙන තිබිය යුතු ය.

මිට අමතරව රැකියාවේ අව්‍යවස්ථාව ද, අැසුරු කරන්නන් අතර අනවබෝධය ද විවිධ ගැටුලු සඳහා හේතු වේ.

ගෙවුල මග හරවා ගැනීමට ගත යුතු ත්‍රියා මාර්ග

1. අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම
2. සුදුසු රැකියාවක් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම
3. අමතර ආදායම් ලබා ගත හැකි නිපුණතා ඇති කර ගැනීම
4. අරමුණක් සහිතව ජීවිතය මෙහෙය වීම
5. කාලය කළමනාකරණය
6. ජීවිතය ගැන අවබෝධයෙන් හා වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම
7. සෞන්දර්ය කටයුතු, ආගමික කටයුතු **2.5 රුපය - අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම ආදියට යොමු වීම**



මැදි විය - වයස අවුරුදු 40 කිට 59 දැක්වා වූ අවධිය

වයස අවුරුදු 40 - 59 අතර කාල පරාසය මෙයට අයන් වේ. මෙයට පෙර අවධිවල ලත් අත්දැකීම් සහ අවබෝධය මත එක් කොටසක් පැසුණු බුද්ධියෙන් හා ජීවිතාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන අතර තවත් සමහරු ගෙවුණ ජීවිතයේ අතපසු වීම නිවැරදි කරමින් වේගයෙන් ගෙවී යන ඉදිරි ජීවිතයට මුහුණ දීමට උත්සාහ කරති.



2.6 රුපය - මැදි විය

මේ අවධිය අව්‍යුත්පන් හා මානසික පීඩන බහුල කාලයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. විවිධ ලෙඛන රෝග මතු වන මේ අවධියේ දී තරුණ වියේ දී මෙන් ජව සම්පන්නව කටයුතු කිරීම අපහූපිය.

මදු වියෙනි අවශ්‍යතා

කාසික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

බොෂ් නොවන රෝග මතු වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින්, අධික සිනි, අධික තෙල් හාවිතය අවම කළ යුතු ය. තම ගැටිර බර පාලනය කර ගත යුතු අතර සම්බල ආහාරයක් ගත යුතු ය.

ව්‍යායාම

දිනපතා ව්‍යායාම කිරීමත් ක්‍රියාකාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විවේකය

දුඩ් අව්‍යුත්පන් අවධියක් ව්‍යවත් තරුණ වියේදීට වඩා විවේකයක් අවශ්‍ය වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

ආදරය

දරුවන් විදේශගත වීම, හෝ විවාහ වී පවුලෙන් වෙන් වීම නිසා කාංසාමය තත්ත්වයක් ඇති වේ.

විවේකය

ශාරීරක මෙන් ම මානසික විවේකය ද අවශ්‍ය වේ.

සමාජය අවශ්‍යතා

රැකියාවේ උසස් වීම්, වැටුප් වර්ධනය වීම්, අප්පේක්ෂා කරන මේ අවධියේ ආර්ථිකය ගක්තිමත් කර ගැනීමට වෙහෙසයි

විවිධ ආදයම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

දරුවන්ගේ කටයුතු සහ දරුවන්ගේ පවුල්වල කටයුතු පිළිබඳව උනන්දු වේ.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

ආගමික කටයුතු කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට යොමු විය යුතු ය.

සමාජ ගුහසාධන, සෞන්දර්ය කටයුතු සඳහා නැමුරු වෙමින් මානසික ආතතිය වළක්වා ගත යුතු ය.



2.7 රුපය - ආගමික කටයුතු කෙරෙහි යොමු වීම

මැදු වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මෙනු වන ගැටළු

අනිත් සැම අවධියක දී මෙන් ම පෙර අවධිවලින් ගක්තිමත් අඩ්තාලමක් නොවැටුණු විට මේ අවධියේ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි ඉටු කර ගැනීම අපහසු වේ. එවැනි ගැටළු කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. ආරථික අපහසුතා ඇති වීම
2. රැකියාවේ ගැටළු මතු වීම
3. දැඩි අවිවේකී බව
4. අසත්‍යාචාර තත්ත්ව හට ගැනීම
5. දරුවන් ඇත් වීම
6. ලිංගිකව මතු වන ගැටළු

ගැටළු මග හරවා ගෙන මැදු විය නොදින් ගෙන කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. ආරථික කළමනාකරණය
2. කාලය කළමනාකරණය
3. ව්‍යායාමවල යෙදීම
4. නොදු සෞඛ්‍ය පුරුණ ඇති කර ගැනීම
5. වෙවද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම
6. දරුවන් යහ මගට යොමු කිරීම
7. දරුවන්ගේ කටයුතු මනා කළමනාකාරීත්වයක් ඇතිව ඉටු කිරීම
8. සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට යොමු වීම
9. සමාජ ගුහ සාධනයට යොමු වීම
10. ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙනුවෙන් කටයුතු කරමින් ආගමානුකූලව ජ්‍රේත් වීම

වැඩිහිටි විය (මහලු විය) - වයස අවුරුදු 59 ට වැඩි අවධිය

වයස අවුරුදු 59 ට වැඩි පිරිස් වැඩිහිටියන් ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම අවධියේ ඇති විය හැකි කායික වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සම තුනී වේ. ඇදෙන සුළු බව අඩු වේ. වියලි ස්වභාවයක් ගනී. රලි සහිත බව වැඩි වේ.
- නිසකෙකස් සුදු පැහැ වීමට පටන් ගනී. තුනී හා ගැලවී යන ස්වභාවය වැඩි වේ.
- නිස ගරීරයේ ඉතිරි කොටස්වලට වඩා මදක් ඉදිරියට නෙරා එයි. උරහිස් රුම් වී ඉදිරියට වතු වී ඇත. මේ නිසා උස මදක් අඩු වීම මෙම කාලයේ දී සිදු වේ.
- කන් ඇසීමේ දුබලතා ඇති වේ, අස්ථී වුළුහය වෙනස් වේ, රස දැනීමේ ස්වභාවය වෙනස් වේ, ගරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් වේ.



2.8 රුපය - වැඩිහිටි විය

වැඩිහිටි වියෙහි අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

ගරීරය දුර්වල වන අවධියකි. ගරීර වර්ධනය නවති. මේ නිසා ගක්ති ජනක ආහාර, ප්‍රෝටීන් මෙන් ම ක්ෂේද පෝෂක ද ඉතා වැදගත් වේ.

එමෙන් ම විවිධ ලෙඛ රෝග අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කර ගත යුතු වේ.

ව්‍යායාම

අන් සැම අවධියක දී මෙන් ම ව්‍යායාම ගැළපෙන පරිදි කළ යුතු වේ. ක්‍රියාකාරීව එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදීමෙන් ලෙඛ රෝග අවම කර ගත හැකි ය.

විවේකය

වැඩිපුර විවේකය අපේක්ෂා කරයි.

මානසික අවශ්‍යතා

ආදරය

අන් අවධිවලට වඩා තමා ආවට සිරින්නන්ගේ ආදරය, අවධානය බලාපොරොත්තු වේ.

දරුවන් දුරස් වීම නිසා තනිකම, පාචව වැනි මානසික තත්ත්ව ඇති වේ.

දරු මූණුපුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව බලාපොරොත්තු වේ.



2.9 රුපය - ආදරය, කරුණාව දැක්වීම

සමාජීය අවශ්‍යතා

දරුවන් හා අසල්වාසින් සමග සාමකාමී ව සිරීම වැළගත් වේ.

රෝහල්, බැංකු ආදි පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වයක් හිමි වනු දැකීමට මේ අවධියේ දී කැමතිය. ප්‍රවාහන පහසුකම්, ගිය සහන ආදිය වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය වේ.

විවිධ සම්මිත සමාගමවල තිලකල දැරීමෙන් තමාගෙන් සමාජයට ප්‍රයෝගත්තයක් වනු දැකීම අහේක්ෂා කරයි. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබේමේ කැමැත්ත ඇති වේ.

ආධ්‍යත්මික අවශ්‍යතා

මේ අවධියේ දී ආගමික නැමුරුව වඩාත් වැඩි වීමෙන් මානසික ආත්‍යතිය, තනිකම වැනි ගැටලු මග හරවා ගත හැකි ය. ආගම මගින් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවකට මග පාදා ගත යුතු වේ. අනෙකුත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ප්‍රාග්ධනය ඇති වුව ද එවන් දැ දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලීමේ ඩුරුව, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව සලසා ගැනීම මගින් ලැබෙනු ඇත. එසේ ම ජ්වත් වීම සඳහා නව අරමුණු සැකසෙන අතර, මරණයට වුව ද අවබෝධයෙන් යුතුව හා තොනියට මුහුණ දීමේ ගක්තිය ලබා ගත හැකි වේ.

වැඩිගිටි වියේ අවශ්‍යතා සැපිරමේ දී ඇති වන ගැටලු

තනිකම, අසරුවට දැඩිව දැනෙන මේ අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී මුහුණ පාන ගැටලු කිහිපයක් පහත දක්වේ.

1. ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම
2. විවිධ අසතිප තත්ත්ව හට ගැනීම
3. ගරීරය දුර්වල වීම
4. දරුවන්ගෙන් දුරස් වීමට සිදු වීම
5. සමාජයෙන් ඇත් වීමට සිදු වීම
6. විත්තවේග සමබර කර ගැනීමට අපහසු වීම

වැඩිහිටි වියෙනි ගැටලු අවම කර ගැනීමට ගෙන හැකි ක්‍රියාමාර්ග

1. ආගමික කටයුතුවලට වැඩිපුර යොමු වීම/ආගමික පොත් පත් කියවීම මගින් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඉහළ තලයකට ගෙන ඒම
2. යථාර්ථය තේරුම ගෙන එයට මුහුණ දීම
3. සමාජ ගුහසාධන කටයුතු හෝ නිවසේ කාර්යයන්වලට හැඳුව් වීම
4. වැඩිහිටි සම්ති සමාගම මගින් සමාජය ඇසුර පවත්වා ගැනීම
5. ආවෙශ පාලනය කර ගැනීම



2.10 රුපය - ආගමික පොත් පත් කියවීම



ක්‍රියාකාරකම

වැඩිහිටි ජනගහනය දිසුයෙන් වැඩි වන අතර සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට සැලකීමේ ගුණය කුමයෙන් අඩු වේ. එය වළක්වාලීමට දායක වන අන්දම උකහා දක්වමින් “වියපත් ව්‍යවන් සුහද්ව රැක ගැනීම සඳහා අපේ වගකීම” යන මාතාකාව ඔස්සේ රවනයක් ලියන්න.

යොවුන් වියේ සිටින ඔබ වැඩිහිටි වියේ සිටින්නන්ගේ අවශ්‍යකා ඉටු කර ගැනීමට දායකත්වය දුරිය යුතු වේ.

අද වැඩිහිටි විය ගෙවන ඔබේ ආච්චි හෝ සියා වෙත අවධානය යොමු කරන්න. ඔබේ ලදරු අවධියේ දී ඔවුන් ඔබට ඇති දැඩි කිරීමට ආදරයෙන් දායක වූ අන්දම ඔබේ මවගෙන් පියාගෙන් විමසන්න. ලමා වියේදී ද ඔවුන් ඔබ අසල ම සිටිමින් ආදරය, කරුණාව ලබා දුන් අයුරු ඔබට මතක ඇතුවා නිසැක ය.

අද වඩාත් දුබලව හෝ ඔන්පලව සිටින ඔවුන්ට ඔබේ ආදරය, කරුණාව ලබා දී රැක බලා ගැනීමට අමතක කරන්න එපා. ඔවුන්ට ඒ ආදරය ජීවිතයේ සැඳු සමය ගෙවා ගැනීමට අත්‍යුත්‍ය බව ඔබට වැටහෙනවා නේද?



2.11 රුපය - වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම



වියාකාරකම

- ඔබගේ නිවසේ සිටින්නකු/දානියෙකු/යහළවෙකු/අසල්වැසියෙකු වෙතින් විවිධ වයස්වලට අයත් එක් පුද්ගලයකු බැහින් තෝරා ගන්න.
- ඔවුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වන්නේදයි විමසා බැලීමට පහත කරුණු ප්‍රධාන කොට ගෙන ප්‍රශ්නාවලියක් සකසන්න.

පෝෂණය : ඔවුන් දැනට ගන්නා ආහාර

අනුහවයට කැමති එහෙත් නිතර නොලැබෙන ආහාර

කොපමණ ප්‍රමාණයක් වරකට එක් ආහාරයකින් අනුහව කරනවාද යන වග

ලදා: උදෑසන ආහාරය බත් කොළඹ 1

එළවුල මේස හැඳි 2

ව්‍යායාම : - කරන/නොකරන බව

- දිනපතා/සතිපතා/සතියකට දින කියක් කරන්නේ ද යන බව

- ව්‍යායාම වර්ගය උදා: ඇවේදීම, දිවීම

- වරකට කොපමණ කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේ ද යන බව

ලදා: පැය 1/2

සාරාංශය

අමා වියෙන් පසු නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදිවිය හා වැඩිහිටි විය ලෙස පැහැදිලි වෙනස්කම් සහිත අවධි භතරක් හඳුනා ගත හැකි ය. එක් එක් අවධියේද ද ඇති වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා විවිධ වන අතර සමාජය තුළ එම අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේද විවිධ ගැටුළු මතු වේ.

ගැටුළු අවම වන පරිදි ජීවිතය ගෙන යාමට අවශ්‍ය කරුණු හඳුනා ගැනීම මගින් සැම අවධියක දී ම සතුවින් ජීවත් වීමේ අවස්ථාව උදා වේ. නව යොවුන් විය ගත කරන ඔබ අනික්ත් අවධිවල සිටින අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමේ වගකීම දැරිය යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. අමා වියේ සිට ජීවිතයේ අවසානය දක්වා විවිධ අවස්ථා පෙළගස්වන්න. (පෙර පාඩම් ද සිහිපත් කර ගන්න.)
2. නව යොවුන් වියේ ඔබේ අවශ්‍යතා හයක් නම් කරන්න.
3. යොවනයෙකු ලෙස ඔබේ සමාජ වගකීම් මොනවා ද?
4. තරුණවියෙහි මතු වන සමාජීය අවශ්‍යතා තුනක් දක්වන්න.
5. මැදි වියට වැඩිහිටි වියට පොදු අවශ්‍යතා පහක් නම් කරන්න.
6. ගැටුළු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවා ද?

නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍රිම මූලධර්ම හඳුනා ගනීමු

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී අවම පේක් ගක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ගැරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ගැරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම සි. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිරත වන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීමට මෙන් ම මනා පොරුණුයක් ඇති වීමට ද හේතු වෙයි. සැම පුද්ගලයෙකුට ම එක ම ආකාරයට ඉරියව් පවත්වා ගැනීම අපහසු ය. සිරුරේ බර, සිරුරේ හැඩිය, වයස වැනි සාධක මත එක් එක් අයගේ ඉරියව්වල වෙනස්කම් ඇති වේ. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍රිම මූලධර්ම දැන ගැනීම වැදගත් වේ.

10වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ, ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍රිම මූලධර්ම අතරින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සහ සම්බරනාව හදාරා ඇත.

මෙම පාඨමෙන් ඉරියව් සහ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බලපාන තවත් ජීව යාන්ත්‍රිම මූලධර්ම කිහිපයක් සහ ඒවාට අනුව ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන අයුරු හදාරමු.

ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍රිම මූලධර්ම

ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි;

1. ස්ථිරික ඉරියව්
උදා: සිටගෙන සිටීම, ඉදෙනෙන සිටීම, වැතිරීම
2. ගතික ඉරියව්
උදා: දිවීම, පැනීම, ඇවේදීම

මෙම ඉරියව් සඳහා පහත දැක්වෙන ජීව යාන්ත්‍රිම මූලධර්ම බලපායි

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Center of gravity)
2. සම්බරනාව (Balance)
3. අවස්ථිතිය (Inertia)
4. බලය (Force)
5. බලයේ දිගාව (Direction of force)
6. ගම්පනාව (Momentum)

ගුරුත්ව කේත්දය සහ සමබරතාව මීට පෙර හඳුරා ඇති බැවින් ඉතිරි යාන්ත්‍රණ දෙස අපි දුන් යොමු වෙමු.

අවස්ථීතිය

අවස්ථීතිය යනු නිශ්චලතාවේ තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් තතර වීමට හෝ දක්වන අකමැත්ත ලෙස දැක්විය හැකි ය.

විම තබා ඇති A හා B වස්තු දෙකක් ඉහළට එසවීම පිළිබඳ සලකන්න. A වස්තුව ඉහළට එසවීමට වඩා B වස්තුව ඉහළට එසවීමට අපහසු තම් B වස්තුවේ අවස්ථීතිය එනම් වලනයට දක්වන අකමැත්ත වැඩි බව කිව හැකි ය. (3.1 රුපය)



3.1 රුපය

පෙරලිගෙන එන ලෙදර බෝලයක් හා වෙනිස් බෝලයක් ගැන සිතන්න. ලෙදර බෝලය නැවතීමට වඩා වෙනිස් බෝලය නැවතීම පහසු වේ. ඉන් පෙනී යන්නේ ලෙදර බෝලයේ වලනය නැවතීමේ ඇති අකමැත්ත එනම් අවස්ථීතිය වැඩි බවයි.

බලය

නිශ්චලතාවේ පවතින වස්තුවක් වලනය කිරීමට හෝ වලනය වන වස්තුවක වලින ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හේතු වන බලපැමක් බලය වශයෙන් හඳුන්වයි.

බර ඉසිලිමේ ක්‍රිඩකයෙකු තම උරහිස මත ඇති හාරයක් ඉහළට එසවීමේ දී එය ඉහළට තල්ල කරයි. බිම ඇති හාරය උච්ච එසවීමේ දී එය ඉහළට අදියි. ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙවැනි ඇදීම හා තල්ල කිරීම විවිධ ස්වරුපයෙන් අපට දක්නට ලැබේ. (3.2 රුපය)

ඇදීම්, තල්ල කිරීම්, එසවීම් ආදි සියල්ල සිදු වන්නේ බලය යොදීම හේතුවෙනි.



3.2 රුපය

කොට්ඨර දිවීමේ ආරම්භයේදී ක්ෂීඩකයෙක් ආරම්භක පුවරුව මත නිශ්චලව සිටී. මෙම නිශ්චලතාව වෙනස් කිරීම සඳහා කිසියම් බලපැමක් අවශ්‍ය ය. නිශ්චලතාව වෙනස් කරන මෙම බලපැම බලයකි. ක්ෂීඩකයා පුවරුව මත යොදන තෙරපුමෙහි ප්‍රතිත්වියා බලය මේ සඳහා යොදවේ. (3.3 රුපය)



3.3 රුපය

ක්ෂීඩක පිතිකරුවෙකු තමා වෙත එන පන්දුවක වලින දිගාව වෙනස් කිරීම සඳහා පිත්තෙන් පන්දුව මත කිසියම් බලයක් යොදවයි.

ක්ෂීඩකයෙකුගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ සංකෝචනය මගින් වාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය බලය සැපයේ.

ක්ෂීඩකයෙකු යගුලිය දමන අවස්ථාවක දී යගුලිය වලනය කර වීම සඳහා එය මත බලයක් යොදිය යුතු ය. එසේ ම යගුලිය වලනය කළ යුතු දිගාවට එම බලය යොදිය යුතු ය.



අමතර දැනුමට

විද්‍යාවේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් නිව්වන්ගේ පළමුවන නියමය පහත දැක්වේ.
“බාහිර අසමතුලිත බලයක් යෙදෙන තුරු නිශ්චල වස්තුන් නිශ්චලතාවේ ම පවතින අතර, වලනය වන වස්තුන් ඒකාකාර ප්‍රවේශයෙන් වලනය වේ.”

නිව්වන්ගේ පළමු නියමය ඉහත දැක් වූ බලය යෙදීම උදාහරණය සමග ගළපා බලන්න.

බලයේ දිගාව

බලයට විශාලත්වයක් මෙන් ම දිගාවක් ද ඇත. බලයේ දිගාව ද ඉරියව් සඳහා බලපායි. පරීමාණයට අදින ලද රේඛාවක දිගින් බලයේ විශාලත්වයත්, ර් හිසකින් බලය ක්‍රියා කරන දිගාවත් දැක්වීය හැකි ය.

ක්‍රිඩකයෙකු බරක් එසවීමට ඉහළට බලයක් යොදනු ලැබේ. බලය යොදන දිගාවට මෙම බර වලනය වේ. (3.4 රුපය)



3.4 රුපය

ක්‍රිඩකයෙකු සිරස්ව ඉහළ පැනීමේ දී පොලොව මත යෙදෙන බලය නිසා පොලොවෙන් ක්‍රිඩකයා මත සිරස්ව ඉහළට බලයක් ක්‍රියා කරයි. එනම් වලනය විය යුතු දිගාවට බලය ක්‍රියා කරයි.



ඇමතර දැනුමට

විද්‍යාවේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් නිවිටන්ගේ තුන්වන නියමය පහත දැක් වේ.
“සැම ක්‍රියාවකට ම විශාලත්වයෙන් සමාන වූත් දිගාවෙන් ප්‍රතිචිරුද්ධ වූත්
ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇත.”

නිවිටන්ගේ තුන්වන නියමය ඉහත දැක්වූ උදහරණය සමග ගළපා බලන්න.

ගම්සතාව

ගම්සතාව යනු වලනය වන වස්තුවක වලිතය නැවැත් වීමට කෙතරම් අපහසු ද යන්න
පිළිබඳ මිනුමකි.

එල්ලේල් ක්‍රිඩාවේ දී ඔබ වෙත විසි කරන පන්දුව ඔබට පහසුවෙන් අල්ලා ගත හැකි ය.
එහෙත් බරෙන් වැඩි වස්තුවක් ඔබ වෙත විසි කළහොත් ඔබට අල්ලා ගැනීමට අපහසුයි
නේද?

එමෙන් ම, ස්කන්ධය ඉතා අඩු වස්තුවක් වූව ද ඉතා වේගයෙන් ගමන් කරන විට අල්ලා
ගැනීමට අපහසුයි නේද?

මේ අනුව ගම්සතාව වස්තුවක ස්කන්ධය හා ප්‍රවේශය මත රඳා පවතියි.

$$\text{ගම්සතාව} = \text{ස්කන්ධය} \times \text{ප්‍රවේශය}$$

සෙමෙන් පෙරලෙන යුග්‍රියකට වඩා වේගයෙන් පෙරලෙන යුග්‍රියක ගම්සතාව වැඩි ය.
එමෙන් ම එක ම වේගයෙන් පෙරලෙන කුඩා යුග්‍රියකට වඩා විශාල යුග්‍රියක ගම්සතාව
වැඩි ය.

ක්‍රිකට් ක්‍රිඩකයෙක් තමා වෙත එන උඩ පන්දුව අල්ලයි. මෙහි දී පන්දුවේ වලිතය නතර
කර වීම සඳහා ඔහු තම දැකින් පන්දුව මත බලයක් යොදවයි. (3.5 රුපය) එවිට පන්දුවේ
ප්‍රවේශය ගුනා වීම නිසා ගම්සතාව ගුනා වී පන්දුවේ වලිතය නතර වේ.



3.5 රුපය

ක්‍රියාකාරකම්වල දී ජ්‍යෙෂ්ඨ යාන්ත්‍ර මූලධර්මවල බලපෑම

අදවිදීම

ගරීරය එක් සේරියානයක සිට වෙනත් සේරියානයකට රැගෙන යාම සඳහා ඇවිදීම උපයෝගී කර ගති. ඇවිදීමේ දී ගරීරය ඉදිරියට හෝ පසු පසට වලනය වන අතරතුර ගරීරයේ බර එක් පාදයක සිට අනෙක් පාදයට මාරු වේ. මේ අනුව ඇවිදීම සමබරතාව නැති වීමේ හා නැවත උපදාවා ගැනීමේ අනවරත ක්‍රියාවලියක් ලෙස හැඳින් වේ.

ඇවිදීමේ දී අත් සහ පාද ප්‍රතිච්චිත දිගාවලට වලනය කිරීම මගින් සමබරතාව රැක ගනියි.

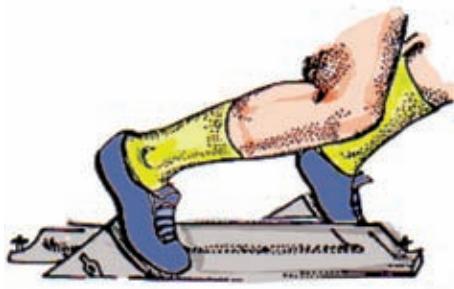
දිවීම

දිවීම යනු පාදවලින් යොදනු ලබන බලය නිසා ඉදිරියට තල්ල වීමයි. බාවනයේ දී කීඩිකයෙකු පොලව මත බලයක් යොදවයි. මේ නිසා කීඩිකයාගේ සිරුර මත එම බලයට සමාන හා ප්‍රතිච්චිත බලයක් ක්‍රියා කරයි. මෙම ප්‍රතික්‍රියා බලය නිසා කීඩිකයා වලනය වේ. (3.6 රුපය)



3.6 රුපය

මිටර් 100 බාවකයෙක් ආරම්භක පුවරුව මත නිශ්චලව සිටියි. ඔහු තම පාදය මගින් පුවරුව මත බලයක් යොදවයි. එම බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ක්‍රිඩකයාගේ සිරුර මත යෙද්වීම නිසා ඔහු ඉදිරියට තල්ලු වේ. එම ප්‍රතික්‍රියා බලය නොයෙදේ නම් ක්‍රිඩකයා පුවරුව මත නිශ්චලව සිටියි. (3.7 රුපය)



3.7 රුපය



අමතර දැනුමට

විද්‍යාවේ දී ඉගෙන ගත් නිවිටන්ගේ දෙවන නියමය සමග ඉහත ඉගෙන ගත් දේ ගෙවා බලන්න.

“වස්තුවක ඇති වන ත්වරණය, ඒයට යොදු ලබන අසම්බුලිත බලයට අනුලෝධ වශයෙන් සමානුපාතික වන අතර, වස්තුවේ ස්කන්ධයට ප්‍රතිලෝධව සමානුපාතික වේ.”

මෙම නියමයට අනුව ක්‍රිඩකයෙකු හෝ ක්‍රිඩා උපකරණයක් හෝ මත වැඩි බලයක් යෙදීමෙන් වැඩි ත්වරණයක් (ඒකක කාලයක දී වැඩි ප්‍රවේශ වෙනසක්) ඇති කර ගත හැකි ය.

මිටර 100 ධාවකයෙකු ආරම්භක ප්‍රවරුවෙන් නික්මීමේ දී ඇති වන ත්වරණය ඔහු ප්‍රවරුව මත යොදන බලයට අනුලෝධ වශයෙන් සමානුපාතික වේ. ඔහු යොදන බලය වැඩි නම් ප්‍රවරුවෙන් ඉවතට නික්මීමේ ත්වරණය ද වැඩි වේ. (3.8 රුපය)



3.8 රුපය

පැනීම හා විසි කිරීම

කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂේපයක් වශයෙන් ද හැඳින් වේ.

ක්‍රිඩා හා ගාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල දී විවිධ උපකරණ විසි කිරීමේ ඉසව් පවතී. උදා: හෙල්ල, යගුලිය, කවපෙන්ත

එසේ ම විවිධ ක්‍රම මගින් ක්‍රිඩා උපකරණ ප්‍රක්ෂේපණය කරනු ලැබේ.
උදා: අතින් පහර දීම, පාදයෙන් පහර දීම මගින් පන්දුව යැවීම

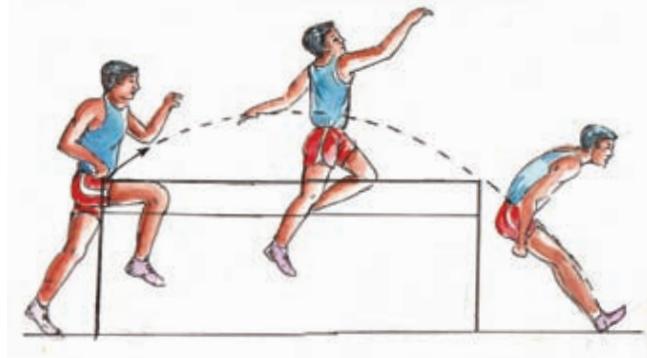
දුර පැනීම, උස පැනීම, තුන් පිමිම පැනීම, කඩුලු මතින් දිවීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්‍රිඩකයාගේ සිරුර ප්‍රක්ෂේපයක් බවට පත් වේ.



අමතර දැනුමට

ගුවනට ප්‍රක්ෂේපණය කරන ක්‍රිඩා උපකරණයක් හෝ ක්‍රිඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේත්දය වත්‍යාකාර මාර්ගයක් මස්සේ ගුවනේ ගමන් කරයි. මෙම වත්‍යය පරාවතුය ලෙස හැඳින් වේ.

දුර පැනීමේ ක්‍රිඩකයෙකුගේ නික්මීමේ අවස්ථාවේ සිට පතිත වීමේ අවස්ථාව දක්වා ඔහුගේ ගුරුත්ව කේත්දයේ ගමන් මග



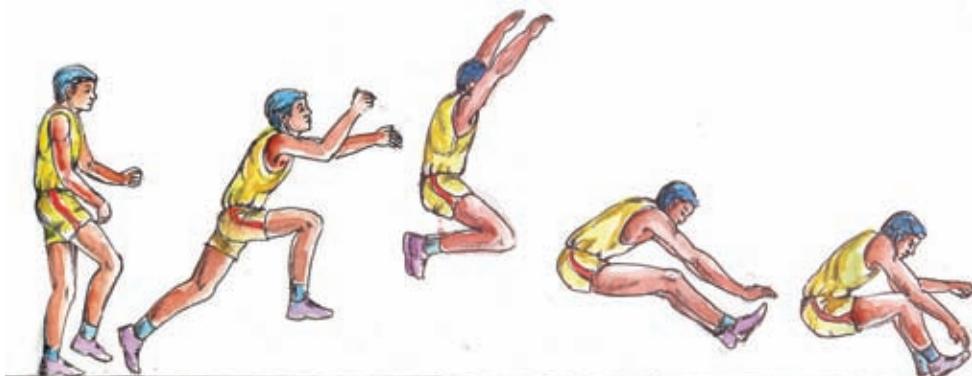
3.9 රුපය

- A = නික්මීමේ ලක්ෂණය
- B = පතිත වීමේ ලක්ෂණය
- A-B = පතිත දුර ප්‍රමාණය
- h = නික්මීමේ උස

ක්‍රිඩකයෙකුගේ පතිතු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක

1. නික්මීමේ වේගය (Velocity of take off)
2. නික්මීමේ කෝණය (Angle of take off)
3. නික්මීමේ උස (Height of take off)

ඉහත සාධක මත තීරණය වූ පතිතු ලබන උස හෝ දුර ප්‍රමාණය ක්‍රිඩකයා විසින් ගුවනේ දී කරනු ලබන වලන මගින් වෙනස් කළ නොහැකි ය. දුර පැනීම වැනි ඉසවිවක දී එම වලන හෝද පතිත වීමක් සඳහා සිරුර හැඩ ගස්වා ගැනීමට ප්‍රයෝගනාවන් වේ. (3.10 රුපය)



3.10 රුපය

ඉහත සඳහන් සාධක අතරින් ප්‍රධාන සාධකය නික්මීමේ වෙගයයි. පැනීමේ ඉසවිවල දී අවත්තිරූප ධාවනය යොදා ගනු ලබන්නේ නික්මීමේ වෙගය වැඩි කර ගැනීමට ය. පැනීමේ ඉසවි අනුව, ප්‍රශනයේ නික්මීමේ කේත්‍ය වෙනස් වේ.

නික්මීමේ උස, (පොලොවේ සිට ගුරුත්ව කේත්දයට ඇති උස) ක්‍රිඩකයාගේ ගරීර උස අනුවත්, නික්මීමේ අවස්ථාවේ දී ක්‍රිඩකයාගේ ගාරීරක පිහිටීම අනුවත් වෙනස් වේ.

විසි කිරීමේ දී ගුවනට මුදා හරන ක්‍රිඩා උපකරණයක් ගමන් කරන දුර කෙරෙන බලපාන සාධක

1. මුදා හැරීමේ වෙගය (Velocity of release)
2. මුදා හැරීමේ කේත්‍යය (Angle of release)
3. මුදා හැරීමේ උස (Height of release)

විසි කිරීමේ ඉසවි වන යගුලිය දුම්ම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම ආදියේ දී යගුලිය, කවපෙන්ත, හෙල්ල, මිටිය යන ක්‍රිඩා උපකරණ ගමන් කරන දුර ඉහත සාධක මත රඳා පවතී.

උපකරණය මුදා හැරීමේ වෙගය

විසි කිරීමේ ඉසවිවක දී උපකරණය විසි කිරීමේ දුර තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන ම සාධකය වන්නේ උපකරණය මුදා හැරීමේ වෙගයයි. උපකරණය මුදා හැරීමේ වෙගය උපකරණය මත යොදා බලයේ විශාලත්වය එහි දිගාව, බලය යෙදීමේ දුර හා කාලය මත රඳා පවතී.

මෙම වෙගය ලබා ගැනීම සඳහා යගුලිය හෝ කවපෙන්ත විසි කරන විට දී කරකැවීම මගින් හෝ හෙල්ල විසි කිරීමේ දී දුවගෙන ඒම මගින් ජවය ලබා ගනී. (3.11 රුපය)



3.11 රුපය

උපකරණය මුදා හැරීමේ කෝණය

ර්ලගට වැදගත් ම සාධකය වන්නේ උපකරණය මුදා හැරීමේ කෝණයයි. එක් එක් විසි කිරීමේ ඉසවිවල දී ප්‍රශස්ත මුදා හැරීමේ කෝණය එකිනෙකට වෙනස් වේ.

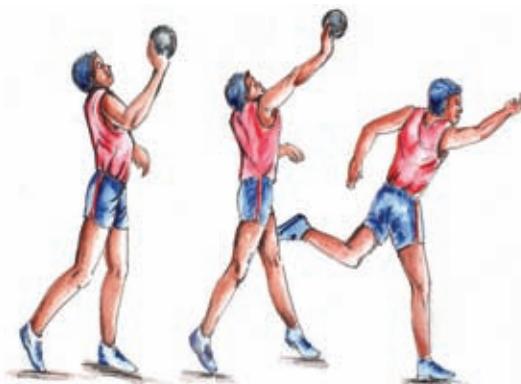
නියමිත කෝණවලින් මුදා හරින විට උපකරණය වැඩි දුරක් විසි කළ හැකි අතර රට අඩු සහ වැඩි කෝණවලින් මුදා හරිනු ලබන උපකරණ පතිත වන්නේ ඊට වඩා අඩු දුරකිනි.
(3.12 රුපය)



3.12 රුපය

උපකරණය මුදාහැරීමේ උස

විසි කිරීමේ ඉසවිවක දී කීඩා උපකරණය මුදා හැරීමේ උස රඳා පවතින්නේ ක්‍රිඩකයාගේ උස මතය. උස අඩු ක්‍රිඩකයෙකුට වඩා උස වැඩි ක්‍රිඩකයෙකුට වැඩි උසකින් උපකරණය මුදා හැරීමේ හැකියාව ඇති වේ. අනෙකුත් සාධක සමාන නම් වැඩි උසකින් උපකරණය මුදා හරින ක්‍රිඩකයාට පූජ්‍ය වාසි දායක තත්ත්වයක් ඇති වේ. (3.13 රුපය)



3.13 රුපය

සාරාංශය

සෙංඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියවි පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඉරියවි සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම අතරට ගුරුත්ව කේත්දුය හා සමබරතාව මෙන් ම අවස්ථීතිය, බලය, බලයේ දිගාව සහ ගම්‍යතාව ද අයත් වේ.

අවස්ථීතිය යනු නිශ්චලතාවේ ඇති වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වන වස්තුවක් නතර වීමට හෝ දක්වන අකමැත්තයි.

වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ වලිතයේ ස්වභාවය වෙනස් කරන බලපැමක් බලය ලෙස හැඳින් වේ. බලයට විශාලත්වයක් මෙන් ම දිගාවක් ද ඇත.

ගම්‍යතාව යනු වලනය වන වස්තුවක වලිතය නැවැත්වීමට කෙතරම් අපහසු ද යන්න පිළිබඳ මිනුමකි.

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ගතික ඉරියවිවල දී ද ක්‍රිඩා කියාකාරකම්වල දී ද ඉහත ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම බලපායි.

පැනීමක දී ක්‍රිඩකයාගේ ගුරුත්වකේත්දුයේ ගමන් මග නික්මීමේ වේය, නික්මීමේ කෙශණය හා නික්මීමේ උස යන සාධක මත රඳා පවතී. විසි කිරීමක දී ක්‍රිඩා උපකරණයේ ගමන් මග මුදහැරීමේ වේය, මුද හැරීමේ කෙශණය සහ මුදහැරීමේ උස යන සාධක මත රඳා පවතී.

අභ්‍යාස

1. ඉරියවි සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම හයක් නම් කරන්න.
2. පැනීමක දී ක්‍රිඩකයෙකු පනින ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක තුන මොනවා ද?
3. විසි කිරීමක දී ක්‍රිඩා උපකරණය ගමන් කරන මාර්ගය තීරණය වන සාධක තුන මොනවා ද?

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව සඳහා ක්‍රිඩකයින් හය දෙනා බැඟින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. මිටර් 18ක් දිග මිටර් 9ක් පළල ක්‍රිඩා පිටියක් දැලකින් සමාන කොටස් දෙකකට බෙද වෙන් කර ක්‍රිඩාව සිදු කරයි. කණ්ඩායම් නායකයින් විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් පසු පිරිනැමීම හිමි කණ්ඩායම් තෝරා ගනී. එම කණ්ඩායමේ ක්‍රිඩකයින් අතුරින් පසු පෙළෙහි දකුණු පැත්තේ සිටින ක්‍රිඩකයා ප්‍රතිච්චදී පිලව පිරිනැමීම සිදු කරමින් ක්‍රිඩාව ආරම්භ වේ. පන්දුව විරැද්ධ පිළෙහි පතිත කිරීමෙන් හෝ වෙනත් වරදක් තිසා ලකුණක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ප්‍රතිච්චදී කණ්ඩායමට හිමි වේ.

හය වන ග්‍රේණියේ සිට මේ දක්වා ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ එන පන්දුව පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම සහ පිටිය රැකිම යන දක්ෂතා මතකයට නග ගන්න. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව නිර්මාණය වී ඇත්තේ එම දක්ෂතා එකතු වීමෙනි. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යන දක්ෂතාවලට අදාළ නීති රිති ද, විනිශ්චයේ දී යොදු ගන්නා නිල හස්ත සංයු, ද 10 ග්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔබට මතක ඇති.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වීමේ දී වැදගත් වන ස්ථානගත වීමේ නීති රිති පිළිබඳ මෙම පාඨමේ දී අධ්‍යයනය කරමු.



4.1 රුපය - වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව



ක්‍රියාකාරකම

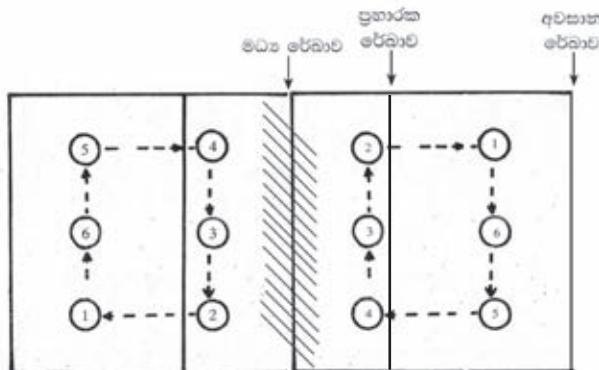
මිතුරන් හයදෙනා බැඟින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් සාද ගෙන මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දක්ෂතා හා නීති රිතිවලට අනුව තරග විනිශ්චය කරමින්, පළමු ලකුණු 10 ලබා ගන්නා කණ්ඩායමට ජය හිමි වන ලෙස වොලිබෝල් තරගයක යෙදෙන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී ස්ථානගත වීම

මෙය වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන විට පහත සඳහන් ක්‍රිඩක ස්ථාන අනුපිළිවෙළ අනුගමනය කළ යුතු වේ.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩකයින් ස්ථානගත වන ස්ථාන අංකනය කරනු ලැබේ. තරගය ආරම්භ වීමට පෙර ක්‍රිඩකයින් සිටින පිළිවෙළ ආරම්භක අනුපිළිවෙළ ලෙස සැලකේ. මෙම පිළිවෙළ වටය අවසන් වන තෙක් ම පවත්වාගෙන යා යුතු ය. සැම තරග වටයක් ම ආරම්භයට පෙර ප්‍රහුණුකරු විසින් ක්‍රිඩක අනුපිළිවෙළ ලියු පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය අත්සන් කර නියමිත වෛලාවට දෙවන තීරකට හෝ ලකුණු සටහන් කරුට භාරදීය යුතු ය. එම පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයේ අඩංගු නො වන ලිබරෝ ක්‍රිඩකයා හැර අන් ක්‍රිඩකයන් එම වටයේ ආදේශකයන් ලෙස සලකනු ලැබේ. අනුපිළිවෙළ ඇතුළත් පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය භාරදුන් පසු නැවත වෙනස් කිරීමක් කළ නොහැකි අතර එසේ අවශ්‍ය නම් විධිමත් ආදේශනයක් සිදු කළ යුතුය. තරගය ආරම්භයට පෙර ක්‍රිඩක අනුපිළිවෙළේ වෙනසක් වේ නම් එය පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයට අනුව නිවැරදි කර ක්‍රිඩකයන් ස්ථානගත කළ යුතු ය. මෙයට දඩුවමක් දෙනු නොලැබේ.

ක්‍රිඩක ස්ථාන



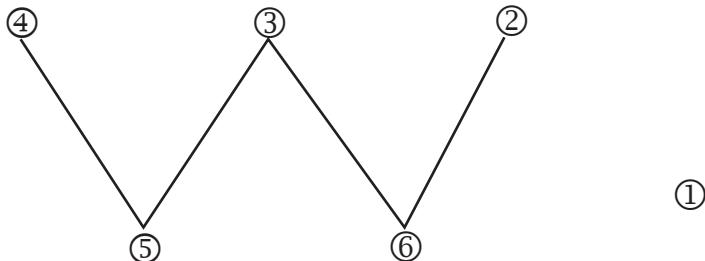
4.2 රුපය - වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ස්ථානගත වීම

පිරිනැමීම සිදු කරන අවස්ථාවේ දී පිරිනමන්නා හැර කණ්ඩායම් දෙක ම පිටිය තුළ සිටිය යුතුය. එක් කණ්ඩායමක ක්‍රිඩකයන් හය දෙනා පේලී දෙකකට තුන් දෙනා බැඳීන් පෙළ ගැසීය යුතුය. දැන අසිල ක්‍රිඩකයන් ඉදිරි පෙළ ක්‍රිඩකයන් ලෙස හැඳින්වන අතර ඉතිරි තිදෙනා පසු පෙළ ක්‍රිඩකයන් ලෙස හැඳින්වේ.

සැම පසු පෙළ ක්‍රිඩකයෙකු ම සිටිය යුත්තේ දැනට ආසන්න සමාන ඉදිරි පෙළ ක්‍රිඩකයාට වඩා පසු පසිනි. ස්ථානගත වීමේ නීතිය අනුව ඉදිරි පෙළ 2,3,4 ද පසු පෙළ 5,6,1 ද ලෙස ස්ථාන 6ක් වේ.

පිරිනමන ක්‍රිඩකයා සැම විට ම අංක 1 ස්ථානයේ සිටිය යුතු ය.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ස්ථානගත වීමේ විවිධ ආකාර තිබූන්ත් ආහුතික ක්‍රිඩකයින් 4.3 රුපයේ දක්වෙන ලෙස W ආකාරයට ස්ථානගත වේ.



4.3 රුපය - W ආකාරයට ස්ථානගත වීම

ක්‍රිඩකයින්ගේ ස්ථාන සලකනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ පාදවල යටි පතුල පොලාව මත පිහිටීම මත ය. ඉදිරි පෙළ ක්‍රිඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල මහුව සම්බන්ධ පසු පෙළ ක්‍රිඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුලට වඩා ස්වල්පයක් හෝ මධ්‍ය රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතු ය. පැති ක්‍රිඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල මැද ක්‍රිඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල්වලට වඩා පැති රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතු ය. බෝලය පිරිනැමීමෙන් පසු ක්‍රිඩකයින්ට තම පිටියේ හෝ නිදහස් කළාපයේ ඔනැම ස්ථානයකට ගොස් ක්‍රිඩා කළ නැකි ය.

ස්ථානගත වීමේ වැරදි

පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ දී අනෙකුත් ක්‍රිඩකයින් නියමිත ස්ථානවල නො සිටීම වරදකි. පන්දුව පිරිනමන විට ක්‍රිඩක ස්ථානවල වරදක් සහ පිරිනැමීමේ වරදක් වුවහොත් පළමුව පිරිනැමීමේ වරදට දඩුවම් ලැබේ. පිරිනැමීමේ පහරින් පසු බෝලය වැරදුණහොත් එය නොසලකා ක්‍රිඩකයින් නියමිත ස්ථානවල නොසිටීමේ වරදට දඩුවම් කරනු ලැබේ.

ස්ථානගත වීමේ වරදට ලැබෙන ප්‍රතිඵල

- වරද සිදු කළ පිළට දඩුවම් ලෙස විරැදුද පිළට පිරි නැමීම සහ ලකුණක් හිමි වේ.
- ක්‍රිඩකයින් නිවැරදි ස්ථානගත වීමකට නැවත මාරු විය යුතු වේ.

ක්‍රිඩක ස්ථාන මාරු වීම

විරැදුද පිළේ පිරිනැමීමකින් පසු ඔවුන් විසින් වරදක් කරනු ලැබේමෙන් බෝලය තම පිළට පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලැබුණු විට සැම ක්‍රිඩකයෙකු ම ඔරුලේසු කටුව කැරෙකන දියාවට (දක්ෂාවර්තව) එක් ස්ථානය බැඳීන් මාරු විය යුතු ය. අංක 2 ස්ථානයේ ක්‍රිඩකයා අංක 1

ස්ථානයට මාරු වී පිරිනැමීම කළ යුතු අතර අංක 1 ස්ථානයේ ක්‍රිඩකයා අංක 6 ස්ථානයට මාරු විය යුතු ය.

වරදු ස්ථාන මාරු විම

ක්‍රිඩක ස්ථාන මාරුවේ වරදක් යනු පිරිනැමීමේ ස්ථාන මාරුවේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළට සිදු නොවීම සි. එහිදී ද පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල අත් වේ.

- වරද සිදු කළ පිලට දැඩුවම ලෙස විරැදුද පිලට බෝලය හිමි වේ.
- විරැදුද පිලට ලකුණක් ද හිමි වේ.
- ක්‍රිඩකයන් නිවැරදි ස්ථානවලට මාරු විය යුතු සි.

සාරාංශය

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදීම සඳහා ක්‍රිඩකයින් ස්ථානගත වීමේ අනුපිළිවෙළක් පවතී. මෙහි දී එක් එක් කණ්ඩායමක ක්‍රිඩකයින් හය දෙනා එක් පේලීයකට තිදෙනා බැඳීන් ඉදිරි පෙළ හා පසු පෙළ ලෙස පේලී දෙකකට පෙළ ගැසිය යුතු ය.

මෙම ස්ථානගත වීම සඳහා බලපාන නීති රිති ඇත. ක්‍රිඩක ස්ථාන මාරුවේ සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට, සැම ක්‍රිඩකයකු ම දක්ෂීණාවර්තව එක් ස්ථානය බැඳීන් මාරු විය යුතු ය.

පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ දී ක්‍රිඩකයන් නියමිත ස්ථානවල නොසිටීම ද ස්ථාන මාරු විම අනුපිළිවෙළට සිදු නොකිරීම ද වැරදි ලෙස සලකනු ලැබේ. ස්ථානගත වීමේ වරදට සහ වැරදි ස්ථාන මාරු විම සඳහා ක්‍රිඩකයින්ට නියමිත දැඩුවම හිමි වේ.



1. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ස්ථානගත වීමේ නීතිය පැහැදිලි කරන්න.
2. ස්ථාන ගතවීමේ වරදට අත් වන දැඩුවම් කවරේ ද?
3. ස්ථාන මාරුවේ වරදක් යනු කුමක්දයි පැහැදිලි කරන්න.

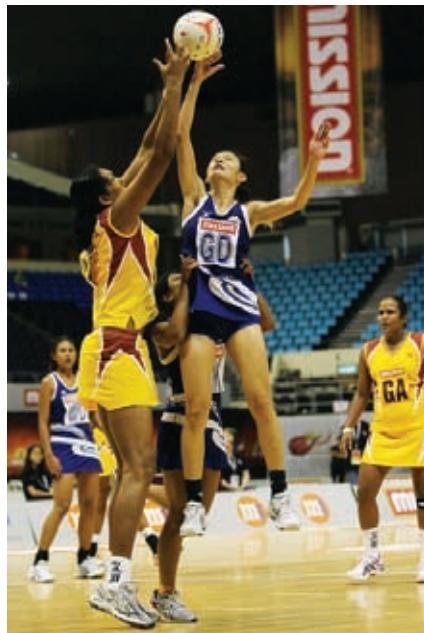
5

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව සඳහා එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රිඩිකාවන් හත් දෙනෙකු බැඟින් ඇතුළත් විය යුතු ය. ක්‍රිඩිකාවන් දෙලොස් දෙනෙකු කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි වූවත් තරගයක් සඳහා කණ්ඩායමකට අවම වශයෙන් පස් දෙනෙකු සිටීම ප්‍රමාණවත් වේ. කණ්ඩායම් දෙකම ස්ථාන නාම පැලැද සිටිය යුතු අතර වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගැනීම සඳහා කණ්ඩායම් දෙකෙහි ස්ථාන නාමවල වර්ණ වෙනසක් තිබිය යුතු වේ. තරගය ආරම්භය සඳහා කණ්ඩායම් දෙකේ නායිකාවන් දෙදෙනා විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීම කළ යුතු ය. කාසියේ වාසිය දිනා ගත් කණ්ඩායමට පළමුවෙන් ම පන්දුව හෝ පැත්ත තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව හිමි වේ. කාසියේ වාසිය ලබා ගෙන විනිශ්චරුව දැන්වීමෙන් පසු විනිශ්චරුවන් විසින් ද තම කාර්යයට කාසියේ වාසිය ලබා ගත යුතු ය. විනිශ්චරුගේ සංයුත්ව කණ්ඩායම් දෙක නෙට්බෝල් ක්‍රිඩා පිටිය තුළ ස්ථාන ගත විය යුතු වේ.

පසුගිය ශේෂීවල දී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ එන පන්දු පාලනය, පාද භුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම යන දැක්තා ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. එම දක්ෂතා එකතු වී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව නිරමාණය වී ඇත. 10 වන ශේෂීයේ දී ඔබ නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව සඳහා ක්‍රිඩිකාවන් ස්ථානගත වන ආකාරය, තරග කාලය, ආක්‍රමණය, රකීම හා විදීමට අදාළ නීති රීති හා විනිශ්චයට යොදාගන්නා හස්ත සංයුළු පිළිබඳ දැනුවත් වී ඇත.

මෙම පාඨමෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඩුවම් සරලව හඳුනා ගනීමි.



5.1 රුපය - නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව



ක්‍රියාකාරකම

සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදී ඔබ මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දක්ෂතා හා නීති රිතිවලට අනුව නෙට්වොල් තරගයක යෙදෙන්න. කිහිප දෙනෙක් විනිශ්චයෙහි යෙදෙන්න.

නෙට්වොල් ක්‍රිඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දැඩුවම් පහත දැක්වේ

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. නිදහස් යැවුම | - Free Pass |
| 2. දැඩුවම් යැවුම | - Penalty Pass |
| 3. දැඩුවම් යැවුම හෝ දැඩුවම් විදිම | - Penalty Pass or Penalty Shot |
| 4. තුළට විසි කිරීම | - Throw in |
| 5. දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම | - Toss Up |

නිදහස් යැවුම

පන්දුව යවන ක්‍රිඩාව විසින් ප්‍රතිචාරයෙන් පිළේ ක්‍රිඩාවකට හෝ ක්‍රිඩාවන්ට සිදු කරනු ලබන බාධාවල දී (බාධා කිරීම, සට්ටන, පිළිමල් ක්‍රිඩාවන් දෙදෙනෙකු එකවර වැරදි කිරීම, ගෝල් කණුව සම්බන්ධ බාධා) හැර අන් සැම වරදක් සඳහා ම විරැදුද පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙයි. විදුමක් කරනු ලබන ක්‍රිඩාවකට ගෝල් කවය තුළ නිදහස් යැවුමක් ලැබුණු විට ඉන් විදිමක් කළ තොහැකි ය.

වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රිඩා කළ හැකි විරැදුද පිළේ ඕනෑම ක්‍රිඩාවකට එම යැවුම ලබා ගත හැකි ය.

නිදහස් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථා

නිදහස් යැවුම ලබා දීමට හේතු වන වැරදි පහත දැක්වේ.

පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදු වන වැරදි

- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලා යැවුම
- පන්දුව උඩ විසිකර කිසිවකුගේ ස්පර්ශ තොවී යළි අල්ලා ගැනීම
- පිටියේ වැතිර ඉදගෙන හෝ දණ ගසා ගෙන පන්දුව යැවුම
- තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම - මෙය තත්පර තුනේ නීතිය ලෙස හඳුන්වයි
- පන්දුව යැවීමේ දී දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අඩ් 3 වඩා අඩු වීම
- මැද යැවුම, මැද පෙදෙස ස්පර්ශ තොකර ලබා ගැනීම හෝ නළාව පිළිමට පෙර මැද කොටසට පැමිණීම

- ශ්‍රීඩිකාවක් තමාට අහිමි පුදේශයට යාම
- ශ්‍රීඩි පිටියෙන් තුනෙන් කොටසකට උචින් පන්දුව යැවීම
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී විදුම් කණුව ආධාරකයක් කර ගැනීම

පා පිළිබඳ සිදු වන වැරදි

- පන්දුව සතු ක්‍රිඩිකාවගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම
- පන්දුව අතැතිව පාදයක් මත පැනීම
- පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම
- පාද දෙකෙන් ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහි, පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

පන්දුව ලබා ගෙන පතිත වූ පාදය නැවත ඔසවා බිම තැබීමට පෙර පන්දුව අතින් ගිලිහිය යුතු ය. මෙය පා පිළිබඳ නීතිය යි.

ක්‍රිඩිකාවන් සම්බන්ධව සිදු වන වැරදි

- ක්‍රිඩිකාවක් වැරදි ලෙස ආදේශ කිරීම හෝ වැරදි ලෙස කණ්ඩායම් මාරුවක් සිදු කිරීම



5.2 රුපය - නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම

දැඩ්වම් යැවුම

දැඩ්වම් යැවුමක් ලබා දෙන්නේ දෙපිලේ ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනකු හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් විසින් ගෝල් කවයෙන් පිටත දී කරනු ලබන වැරදි සඳහා ය.

දැඩ්වම් යැවුමක් ලැබුණු විට විසි කරන්නියගේ අතින් පන්දුව මිදෙන තුරු වරද කළ ක්‍රිඩිකාව ක්‍රිඩාවට සහභාගි නොවිය යුතු ය.

දැඩුවම් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථා

- පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රිඩිකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 කට අඩු වන පරිදි සිට බාධා කිරීම
- රකිමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා හෝ දණහිස් ඉදිරියට යොමු කර රකිම
- රකිමේ දී හෝ ආකුමණය කිරීමේ දී විරැද්ධ ක්‍රිඩිකාවගේ ඇගේ හැඹීම, තල්ල කිරීම, වැට්ටිම, පහර දීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම
- විරැද්ධ පිලේ ක්‍රිඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇග වෙත කඩා පැනීම, වැළම්ට හරස් කිරීම, පන්දුව අකැතිව විරැද්ධ පිලේ ක්‍රිඩිකාව තල්ල කිරීම, පන්දුවට මිට මොලවා ගැසීම
- විරැද්ධ පිලේ ක්‍රිඩිකාව හිතා මතා හෝ හදිසියේ අල්ලා ගෙන සිටීම



5.3 රුපය - දැඩුවම් යැවුමක් ලබා දීම

දැඩුවම් යැවුම හෝ දැඩුවම් විදීම

ගෙළ් කවය තුළ දී ක්‍රිඩිකාවක අතින් සිදු වන වරදක් සඳහා වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට විරැද්ධ පිලට දැඩුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් ලබා දේ. වරද සිදු කළ ක්‍රිඩිකාව පන්දුව යවන්නියගේ පසෙකින් ඇයට බාධා නොවන පරිදි සිට ගත යුතු ය. ක්‍රිඩිකාවගේ අතින් පන්දුව ගිලිහෙන තුරු වරද කළ ක්‍රිඩිකාවට ක්‍රිඩා කළ නොහැකි ය.

දැඩුවම් යැවුම හෝ දැඩුවම් විදීම ලබා දෙන අවස්ථා

- දැඩුවම් යැවුමක් ලබා දීමට තුළ දෙන වැරදී විදුම් කවය තුළ දී සිදු කිරීම
- විදීමට බාධා කරන දුර (අඩි 3) සිට විදුමට අවහිර වන පරිදි අත් විහිදුවීම
- පන්දුවට අත තැබීම හෝ පන්දුවට පහර දීම
- විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රිඩිකාව කණුව සෙලවීම හෝ කණුවෙහි වැදීම

තුළට විසි කිරීම

පන්දුව ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී එය ක්‍රිඩා පිටිය තුළට විසි කිරීම මෙසේ හැඳින්වේ. පන්දුව ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය ස්ථානයේ, ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටත සිට, සීමා ඉරට ඉතා ම ආසන්නව පාදය තබා ක්‍රිඩා පිටිය තුළට පන්දුව යැවීම සිදු කෙරේ. මෙහි දී පා පිළිබඳ නීතිය හා තප්පර තුනෙහි නීතිය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙන අවස්ථා

- පන්දුව ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටත භුමිය ස්ථාපන කිරීම හෝ පිටියේ පිටත සිටින පුද්ගලයෙකු හෝ වස්තුවක ස්ථාපන වීම
- පිටත භුමිය හෝ වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයෙකු ස්ථාපන කරමින් සිටින ක්‍රිඩිකාවක් විසින් පන්දුව අල්ලා ගනු ලැබීම
- පන්දුව ස්ථාපන කරමින් සිටින ක්‍රිඩිකාවක් පිටියෙන් පිටත භුමිය ස්ථාපන කිරීම



5.4 රුපය - තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම

දෙදෙනකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම

ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනකු අතරින් පන්දුව හිමි විය යුතු ක්‍රිඩිකාව තීරණය කිරීමට අපහසු අවස්ථාවල දී දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීම සිදු කරයි. උඩ දැමීම ගත යුත්තේ වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම ප්‍රදේශයේ ක්‍රිඩා කළ හැකි ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනකු අතර ය.

ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනා එකිනෙකාට හා තම ගෝල් පෙදෙසට මූහුණලා අත් දෙපසින් පහතට වැශෙන සේ තබා දෙදෙනා කැමති ලෙසකට සිට ගත යුතු ය. දෙදෙනාගේ කිවුටු පා දෙක අතර අඩි 3ක පරතරයක් තීතිය යුතු ය. තළාව ගබඳ කරන තුරු වලනය නොවිය යුතු ය.

විනිශ්චයකරු මේ ක්‍රිඩිකාවගේ සාමාන්‍ය සිට ගැනීමේ ඉරියවිවේදී උරහිස් මට්ටම තරමක් පහළින් ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනා අතර හර මැද ස්ථානයක දී පන්දුව අත්ල මත තබා ගෙන සිට තළාව නාද කරමින් අඩි දෙකකට වඩා ඉහළ නොයන සේ පන්දුව උඩ දැමීම යුතු ය.

දෙදෙනකු අතර උඩ දැමීමක් දෙනු ලබන අවස්ථා

- පිළිමල් ක්‍රිඩිකාවන් එක් වර ම තහි අතින් හෝ දෙඅතින් පන්දුව සතු කර ගැනීම
 - පිළිමල් ක්‍රිඩිකාවන් එකවර ස්පර්ශ කර පන්දුව පිටියෙන් පිටත යැවීම
 - පිළිමල් ක්‍රිඩිකාවන් එක් වර ම අහිමි පූදේයකට ගොස් එක් ක්‍රිඩිකාවක් පන්දුව සතු කර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම
 - පිළිමල් ක්‍රිඩිකාවන් එක් වර ම ගාරීරික සට්ටනයක් ඇති කිරීම
 - පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැවු කණ්ඩායම විනිශ්චය කර ගැනීමට විනිශ්චරුව අපහසු වීම
 - අනතුරකින් පසුව කවුරුන් අත පන්දුව තිබුණේ දැයි නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු වීම හෝ ක්‍රිඩාව නාතර කරන විට පන්දුව ක්‍රිඩා පිටිය මත තිබීම



5.5 රුපය - දෙගෙදතෙකු අතර පන්දුව උඩ දීමේ

ନେତ୍ରବୋଲ୍ ତରଣ ଲିଖିତ

ඉහත අප ඉගෙන ගත් දැඩිවම් ලබා දෙමින් නෙට්ටේල් ක්‍රිඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා නීති රිතිවලට අනුව විනිශ්චය සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙහි දී විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින අතර ක්‍රිඩා තරගයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර පහත සඳහන් දේ පරික්ෂා කිරීම ඔවුන්ගේ වගකීම වේ.

1. පිටිය, විදුම් කණු, පන්දුව යන උපකරණ
 2. ක්‍රීඩකාවන් - සේවාන නාම පැලදීම, නිය කොටට කහා තිබේම, ආහරණ ගලවා තිබේම
 3. ක්‍රීඩාවිය වටා මෙර ලක නිධනස් කළාපය ක්‍රීඩාවට හෝ විනිශ්චයට බාධා නොවන පරිදි සකසා තිබේම
 4. ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක සිටීම හා ඔවුනාවුන් හඳුනා ගැනීම
 5. නායිකාවන් දෙපල ලවා කාසිය උඩ දමා එහි ප්‍රතිඵල විනිශ්චරුවන්ට හා ලකුණු සටහන්කරුවන්ට දැන්වීම
 6. විනිශ්චයකරුවන් තමන්ට හිමි පැත්ත හාරව විනිශ්චය කිරීම
 7. කාල ගණක හා සටහන්කරුවන් සූදානම් දියී බැලීම

කාසියේ වාසිය ලබා ගත් විනිශුරු පාලනය කරනු ලබන්නේ උතුරු දිගාවට ඇති ක්‍රිඩා පිටියේ අර්ධයයි. විනිශ්චයේදී දෙන තීරණ වැඩි දුර පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට හස්ත සංයුතා යොදා ගත හැකි ය. (10 ග්‍රෑන්ඩ් සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය පෙළ පොතෙහි පිටු අංක 61, 62 නැවත කියවා ගන්න)

ඉහත කරුණු නොදින් අධ්‍යාපනය කර තෙවැබේල් ක්‍රිඩාවේ තීරණ වීමෙන් ඔබට විනිශ්චය කිරීමේ කුසලතාව ද වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිඩාකාරකම

ඉහත අවස්ථාවන්හි දී ඔබ විනිශ්චයකරු ලෙස ලබා දෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.

- නිල් කණ්ඩායමට මැද යැවුම හිමි වී ඇත. විනිශුරුගේ නලා හඩින් පසු මැද සිටින්නිය (C) ගෝල් රකින්නියට (GD) පන්දුව ලබා දේ. එම පන්දුව මැද පෙදෙසේ දී කිසි ම ක්‍රිඩාවක් ස්පර්ශ නොකර ගෝල් පෙදෙසේ දී අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) විසින් ලබා ගනියි.
- රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) විසින් තම පිලේ ගෝල් සීමාව තුළ සිටින ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) වෙත යවන ලද පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ඉදිරියට දිව එයි. නිල් කණ්ඩායමේ රකින්නිය (GD) උච්චමනාවෙන් ම රතු කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නියගේ (GA) සිරුරේ හැඳිම නිසා ඇයට පන්දුව අහිමි වෙයි.

සාරාංශය

තෙවැබේල් ක්‍රිඩාවේ තීරණ වීමේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දැඩුවම් ලෙස නිදහස් යැවුම, දැඩුවම් යැවුම, දැඩුවම් යැවුම හෝ දැඩුවම් විදීම, තුළට විසි කිරීම, දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම යන ඒවා දැක්විය හැකි ය.

පිළිමල් ක්‍රිඩාවට කරනු ලබන බාධා හැර පන්දුව අතැති ක්‍රිඩාවක් කරන අතිකත් වැරදි සඳහා නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.

ක්‍රිඩාවන් දෙදෙනෙකු හෝ වැඩි දෙනෙකු විසින් ගෝල් කවයෙන් පිටත දී කරන වැරදි සඳහා දැඩුවම් යැවුමක් ලබා දේ.

එසේ ම ක්‍රිඩාවන් අතින් ගෝල් කවය තුළ දී සිදු වන වරදක දී දැඩුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් ලබා දේ.

පන්දුව ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී තුළට විසි කිරීමක් ලබා දේ.

ක්‍රිඩාවන් දෙදෙනෙකු අතරින් පන්දුව හිමි විය යුතු ක්‍රිඩාව තීරණය කිරීමට අපහසු නම් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් සිදු වේ.

ඉහත එක් එක් දැඩුවම් ලබා දෙන අවස්ථා හඳුනා ගෙන සිටිම, තෙවැබේල් ක්‍රිඩාවේ තීරණ වී සිටිමට මෙන් ම ක්‍රිඩා තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ද වැදගත් වේ.

 අභ්‍යාස

1. නෙට්වොල් ක්‍රිඩාවේ දී නිදහස් යැවුමක් ලබා දීමට හේතු වන සේ ක්‍රිඩිකාවක් අතින් පන්දුව හැසිර වීමේ දී සිදු වන වැරදි පහක් දක්වන්න
2. නෙට්වොල් ක්‍රිඩාවේ දී දඩුවම් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියා දක්වන්න
3. නෙට්වොල් ක්‍රිඩාවේ එන තුළට විසි කිරීමක දී අනුගමනය කළ යුතු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න
4. විනිශ්චයකරුවකු විසින්, නෙට්වොල් ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දුම්මක් සිදු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න.
5. නෙට්වොල් තරගයක් ආරම්භයට පෙර විනිශ්චයකරුවන් විසින් පරීක්ෂා කරනු ලැබිය යුතු දේ මොනවා ද?

පාපන්ද ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

ජනප්‍රිය හා විනෝදජනක ක්‍රිඩාවක් වන පාපන්ද ක්‍රිඩාව ඉතා ඇත්ත අතිතයේ සිට පැවත එන්තකි. වැඩි වේලාවක් ක්‍රිඩා කිරීම, වේගයෙන් දිවීම, විවිධ දිගාවන්ට ඉක්මනින් ගමන් කිරීම, වේගයෙන් හා ඇතට යන ලෙසට පන්දුවට පහර දීම, නැමීම සහිත ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙන් යුත්ත වන බැවින් මෙම ක්‍රිඩාව මගින් සියලු ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය වේ. පාපන්ද ක්‍රිඩාව සඳහා එක් පිළිකට එකාලුස් දෙනෙක් බැහින් සහභාගී වෙති. කාසියේ වාසිය ලබා ගත් පිළි පිටියේ ක්‍රිඩා කරන පැත්ත හෝ කරගයේ ඇරුමු පිළිබඳ තීරණය කරයි. ප්‍රතිච්චිත පිළි ගෝලය අතරින් පන්දුව යැවීමෙන් ලකුණු හිමි වේ.

පාපන්ද ක්‍රිඩාව නිරමාණය වී ඇත්තේ පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, ගෝල් රැකීම, පිටිය රැකීම යන විවිධ දක්ෂතා එකතු වීමෙනි. ඔබ මිට පෙර ග්‍රේණිවල දී එම දක්ෂතා හැදැරීම ද ප්‍රායෝගිකව ක්‍රිඩාපිටියේ දී ප්‍රගුණ කිරීම ද සිදු කර ඇත. එසේම 10 වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන දක්ෂතා, පාපන්ද කරගයක දී අනුගමනය කළ යුතු නීති රිති කිහිපයක් හා විනිශ්චරු සංයුත් පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත.

පාපන්ද ක්‍රිඩාවේ යෙදීමේ එක් එක් අවස්ථාවල දී බලපාන වැදගත් නීති කිහිපයක් මෙම පාඩමේ දී අපි හදාරමු.



6.1 රුපය - පාපන්ද ක්‍රිඩාව



ක්‍රියාකාරකම

මිල මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දැක්වනා හා තීති රිති උපයෝගී කරගෙන මිතුරන් එකොලොස් දෙනෙකු බැංගින් කණ්ඩායම් දෙකක් සාදාගෙන පාපන්දු තරගයක යෙදෙන්න.

තරග ආරම්භය (පා ඇරුමුම - kick off)



6.2 රුපය - පා ඇරුමුම

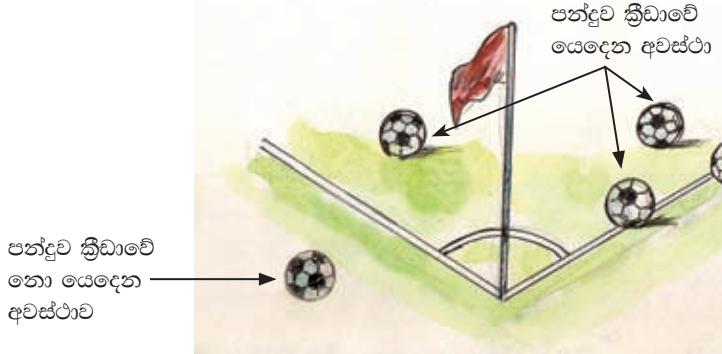
පා ඇරුමුම යනු තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. පා ඇරුමුමක් පහත අවස්ථාවල දී සිදු කෙරේ.

1. තරග ආරම්භයේ දී
2. ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත් පසුව
3. දෙවන හාය ආරම්භ කිරීමේ දී
4. සම්වීමක් සිදු වූවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී

පා ආරම්භය සිදු කළ යුත්තේ පහත පරිදි වේ.

පන්දුව මධ්‍ය ලක්ෂයේ නිශ්ච්වලව තැබිය යුතු ය. කණ්ඩායම් දෙක ක්‍රිඩාපිටියේ තමන්ගේ අර්ධවල සිටිය යුතු සි. පා ආරම්භය ලබා ගන්නා පිළව මිටර 9.15 ක් යුතින් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම් සිටිය යුතු සි. විනිශ්චරුගේ සංයුවෙන් පසු පන්දුව පෙරට පෙරලෙන පරිදි හෝ සාපුරුව ම ගෝලයක් ලබා ගන්නා පරිදි හෝ පහර දිය හැකි ය. (පා ඇරුමුමක් මගින් ගෝල් ලකුණක් කෙළින් ම ලබා ගත හැකි ය.) ආරම්භක පහර ගත් ක්‍රිඩකයාට නැවත පන්දුවට පහර දිය හැකිකේ වෙනත් ක්‍රිඩකයෙකු පන්දුව ස්ථාපිත කළ පසුව ය.

පන්දුව ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන/නොයෙදෙන අවස්ථා



6.3 රුපය

පා පන්දුව ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන හා නොයෙදෙන අවස්ථා පහත ආකාරයට වේ.

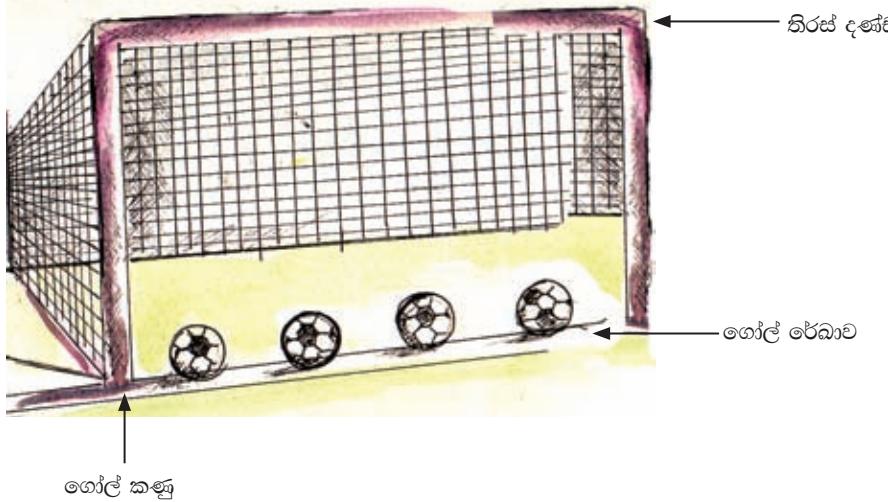
පන්දුව ක්‍රිඩාවේ නො යෙදෙන අවස්ථා (Ball out of play)

- I ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්ථාපිත රේබාව හෝ ගෝල් රේබාව හෝ සම්පූර්ණයෙන් පසු කළ විට
- II විනිසුරු විසින් තරගය නතර කරනු ලැබූ විට

පන්දුව ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන අවස්ථා (Ball in play)

- I පන්දුව ගෝල් කණු (goal post) හෝ කොන් කණුවේ (corner post) වැදි පිටියට අවතිරෙය වූ විට
- II පන්දුව ක්‍රිඩාපිටිය තුළ සිටින ප්‍රධාන විනිසුරුගේ හෝ සහාය විනිසුරුගේ ඇගේ වැදි පැමිණී විට

ලකුණු ලබා ගැනීම (Scoring)



6.4 රුපය

තරග නීති උල්ලංසනය කිරීමකින් තොරව පන්දුව ගෝල් කණු අතරින් හා තිරස් දණ්ඩ යටින් සම්පූර්ණයෙන් ගෝල් රේබාව පසු කර ගමන් කළ විට ගෝල් ලකුණක් ලැබේ.

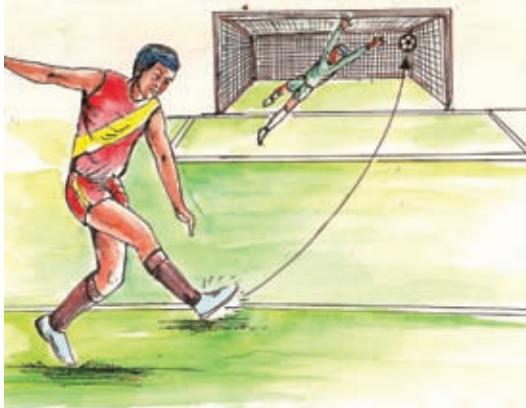
නිදහස් පහර (Free kick)

ක්‍රිඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විට ප්‍රතිචාර පිළිවා නිදහස් පහරක් ලබා දේ.

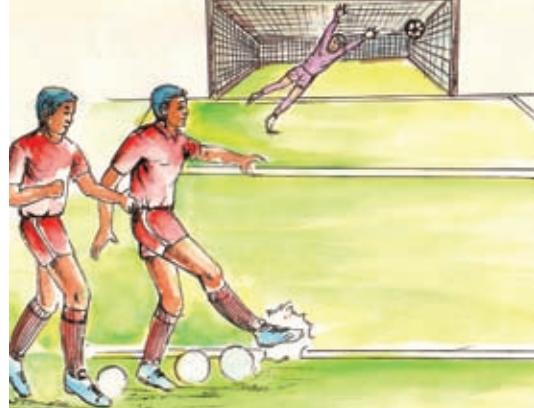
නිදහස් පහර ලබා ගැනීමේ දී විරැද්ධ පිල මිටර් 9.15ක් ඇතින් සිටිය යුතු ය. පන්දුව නිශ්චිතව තිබිය යුතු ය. නිදහස් පහර ලබා ගත් ක්‍රිඩකයාට යළි පන්දුව ස්ථාපිත කළ හැක්කේ වෙනත් ක්‍රිඩකයෙකු විසින් පන්දුව ස්ථාපිත කරනු ලැබේමෙන් පසුව පමණි.

නිදහස් පහර කොටස් 2කට බෙදේ.

- i සාපුරු නිදහස් පහර (Direct free kick) - මෙය කෙළින් ම ගෝලයක් ලබා ගත හැකි පහරක් වේ.
- ii අනියම් නිදහස් පහර (Indirect free kick) - මේ මගින් කෙළින් ම ගෝලයක් ලබා ගත නොහැකි ය.



ඡෘත් නිදහස් පහර



අනියම් නිදහස් පහර

6.5 රුපය

දුඩුවම් පහර (Penalty kick)

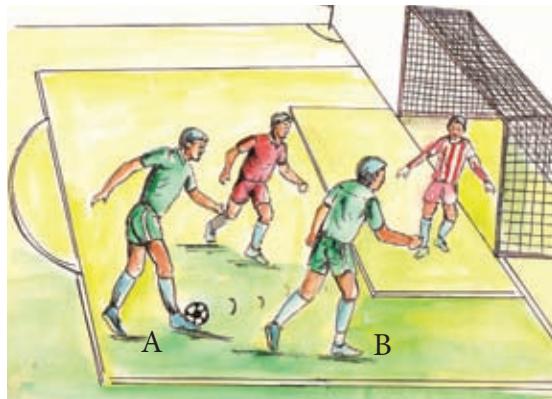
ක්‍රිඩකයෙකු තම දුඩුවම් ප්‍රදේශය (Penalty area) තුළ දී වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිචාරී පිලට දුඩුවම් පහරක් පිරිනමනු ලැබේ. එහි දී පන්දුව ක්‍රිඩකයා යෙදී තිබීම අවශ්‍ය වන අතර පන්දුව තිබූ ස්ථානය පිළිබඳව සලකනු නොලැබේ.

දුඩුවම් පහර ලබා ගන්නා ක්‍රිඩකයා සහ විරැද්ධ පිළේ දැල් රකින්නා හැර අන් සියලු ම ක්‍රිඩකයින් දුඩුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත රැදී සිටිය යුතු ය.

දුඩුවම් පහරදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරණු

- විනිශ්චරු විසින් දුඩුවම් පහර ගන්නා ක්‍රිඩකයා හඳුනා ගත යුතු ය.
- පන්දුව දුඩුවම් ලක්ෂා මත නිශ්චිලව තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතු ය.
- දුඩුවම් පහර ලබා ගන්නා තෙක් ගෝල් රකින්නා ගෝල් කණු අතර රේබාව මත ප්‍රතිචාරීයාව මුහුණ ලා සිටිය යුතු ය.
- දුඩුවම් පහර සඳහා අතිරේක කාලයක් අවශ්‍ය වේ නම් ඒ කාලය ද තරගයේ එම භාගයට එකතු කළ යුතු ය.

නිසි නොවන ස්ථානය (off side)



6.6 රුපය - නිසි නොවන ස්ථානයේ රුපීම

ක්‍රිඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයක රදි සිටීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිචාරයා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිචාරීන්ගේ ගෝල් රේඛාවට ආසන්නව සිටීමයි. නිසි නොවන ස්ථානය රුපීමේ දී ක්‍රිඩකයාගේ ක්‍රියාකාරී මැදිහත් වීම ගැන සලකා බැලේ. (B නිසි නොවන ස්ථානයේ රදි සිටී)

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී නිසි නොවන ස්ථාන පිළිබඳ නීතිය බල නොපැවැත් වේ.

1. ගෝල් පහර (Goal kick)
2. පිටිය තුළට පන්දුව විසිකිරීම (Throw in)
3. කොන් පහර (Coner Kick)

නිසි නොවන ස්ථානයක රදි සිටීමේ වරදකට දඩුවම් දෙනු ලබන්නේ වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිචාරී කණ්ඩායමට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දීමෙනි.

නීති විරෝධී ක්‍රියා (Fouls and Misconduct)

සිතාමතා බරපතල වරදක් දඩුවම් ප්‍රදේශය කුළ දී සිදු කළහොත් විරැද්ධ පිලට දඩුවම් ලක්ෂයේ සිට දඩුවම් පහරක් ලබා දේ. එම වරද ක්‍රිඩා පිටියේ වෙනත් ප්‍රදේශයක සිට කළේ නම් නීති විරෝධී ක්‍රියාව කළ ස්ථානයේ සිට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දේ.

ක්‍රිඩකයෙකුගේ පහත සඳහන් වැරදිවලට සෑප්‍ර නිදහස් පහර ලබා දේ.

I ප්‍රතිචාරයෙකුට පාදයෙන් පහර දීම
හෝ පාදයෙන් පහර දීමට කැන් කිරීම



6.7 රුපය

II ප්‍රතිචාරයෙකු පාද පටලවා බිම
දුම්ම හෝ එයට කැන් කිරීම



6.8 රුපය

III ක්‍රිඩකයෙකුගේ සිරුරට පැනීම



6.9 රුපය

IV සිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම,
අතින් පහරදීම හෝ රඳා ගෙන යාම



6.10 රුපය

V ප්‍රතිවාදී ක්‍රිඩකයාට අතින් පහර දීම
හෝ පහර දීමට තැන් කිරීම



6.11 රුපය

VI ප්‍රතිවාදීයෙකු තල්ල කිරීම



6.12 රුපය

VII ප්‍රතිවාදීයෙකු අතින් රඳවා ගැනීම



6.13 රුපය

VIII ආකුමණිකව පහර දීම

IX ප්‍රතිවාදීයෙකු වෙත කෙළ ගැසීම

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම (Throw-in)



6.14 රුපය - පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම

පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් දිග පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය විට පිටතට ගිය ස්ථානයේ සිට පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීමේ අවස්ථාව ප්‍රතිචාර පිළුට ලබා දේ. එය හිමි වන්නේ පන්දුව පිටතට යාමට පෙර අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රිඩකයාගේ ප්‍රතිචාර පිළුවයි.

- පිටිය තුළට විසි කිරීම යනු තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි
- තුළට විසි කිරීමකින් සාපුව ම ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත නොහැකි ය

තුළට විසි කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- විසි කරන්නාගේ පාද දෙක ම පොලොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව මුද හරින මොහොතේ දී විසි කරන්නා ක්‍රිඩා පිටියට මුහුණ ලා සිටිය යුතු වේ.
- හිස පසුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුද හැරිය යුතු ය.
- පන්දුව මුද හරින මොහොතේ දී දැන ම හාටින කළ යුතු ය.
- වෙනත් ක්‍රිඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් විසි කරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය.
- ප්‍රතිචාර ක්‍රිඩකයන් සිටිය යුත්තේ තුළට විසි කරන ස්ථානයේ සිට මේරු 2කට වඩා දුරිනි.
- එක තැනක සිට හෝ දිවවිත් පන්දුව විසි කළ හැකි ය.

ගෝල් පහර (Goal kick/out kick)



6.15 රුපය - ගෝල් පහර

ප්‍රහාරක ක්‍රිඩකයකු විසින් පහර දෙන ලද පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින්, ගෝල් කණු දෙපසින් හා තිරස් දැන්වීම ඉහළින් ද, කෝෂික කොච් කණු අතරින් ද, මුළුවනින්ම ගෝල් රේබාව පසු කර ගමන් කළ විට ගෝල් පහරක් ආරක්ෂක පිළුව සිම් වේ.

- ගෝල් පහර ගනු ලබන්නේ පන්දුව පිටතට ගිය නාගයේ ගෝල් පුද්ගය තුළ ඕනෑ ම සේරියනයක සිට ය.
- ගෝල් පහර ගැනීමේ දී ප්‍රතිවාදී ක්‍රිඩකයින් දැඩුවම් පුද්ගයෙන් පිටත සිටිය යුතු ය.
- ගෝල් පහරකින් කෙකින් ම ලකුණක් ලබා ගත හැකි ය.
- ගෝල් පහරක දී දැඩුවම් පුද්ගය පසු කරන තෙක් කිසි ම ක්‍රිඩකයෙකුට පන්දුව ස්ථාන කළ නොහැකි ය.

කොන් පහර/මුලු පහර (Corner kick)



6.16 රුපය - කොන් පහර

අවසන් වරට ආරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රිඩකයෙකු විසින් ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව, බීම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝල් කනු හා කොළඹ කොඩි කනු අතරින් මුළුමනින් ම ගෝල් රේබාව (පළල පැති රේබාව) පසු කර ගිය විට ප්‍රහාරක පිළිට කොන් පහරක් හිමි වේ.

- කොන් පහර ලබා ගැනීමට පෙර ප්‍රතිචාර ක්‍රිඩකයෙකු මි. 9.15කට වඩා දුරකින් සිටිය යුතු ය.
- වෙනත් ක්‍රිඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තුරු පා ප්‍රහාරකයාට දෙවන වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

සාරාංශය

පාපන්දු තරගයක් ආරම්භ කිරීමේ දී හෝ තරගය අතරතුර නැවත ආරම්භයේ දී පා ඇරුමුම යොදා ගනියි.

පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන හා නොයෙදෙන අවස්ථා කිහිපයක් වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය.

පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෝල් කණු අතරින් හා තිරස් දණ්ඩ යටින් ගෝල් රේබාව පසු කර ගමන් කළ යුතු ය.

ක්‍රිඩකයෙකු විසින් යම් වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිචාර පිළිට ලබා දෙන පහර නිදහස් පහරක් ලෙස හැඳින්වේ. සෑපු නිදහස් පහර සහ අනියම් නිදහස් පහර ලෙස එය කොටස් දෙකකට බෙදේ.

ක්‍රිඩකයෙකු විසින් දඩුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී වරදක් සිදු කරනු ලැබූ විට ප්‍රතිචාර පිළිට ලබා දෙන පහර දඩුවම් පහරක් ලෙස හැඳින්වේ.

ක්‍රිඩකයෙකු පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිචාරයා යන දෙකට ම වඩා ප්‍රතිචාරීන් ගෝල් රේබාවට ආසන්නව සිටීම නිසි නොවන ස්ථානයක රදි සිටීමක් ලෙස සැලකේ.

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී එය අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රිඩකයාගේ ප්‍රතිචාර පිළිට පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ප්‍රහාරක ක්‍රිඩකයෙකු විසින් පහර දෙනු ලැබීමෙන් පසුව පන්දුව ගෝල් රේබාව පසු කළහොත් ආරක්ෂක පිළිට ගෝල් පහරක් හිමි වේ.

ଆරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රිඩකයෙකු විසින් ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව ගෝල් රේබාව පසු කළහොත් ප්‍රහාරක පිළිට කොන් පහරක් හිමි වේ.

 අභ්‍යාස

1. පා ඇරුමුලක් සිදු කරන අවස්ථා හතරක් නම් කරන්න
2. පන්දුව ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන හා තොයෙදෙන අවස්ථා දෙක බැඟීන් දක්වන්න
3. සාපුෂ් නිදහස් පහරක් හා අනියම් නිදහස් පහරක් ප්‍රතිචාරී පිළට හිමි වන අවස්ථාවක් දක්වන්න
4. සාපුෂ් නිදහස් පහරක් ප්‍රතිචාරී පිළට හිමි වීමට හේතු වන ලෙස ක්‍රිබිකයෙකු සිදු කරන වැරදි පහක් ලියා දක්වන්න
5. පන්දුව තුළට විසි කිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
6. දුටුවම් පහර, ගෝල් පහර හා කොන් පහර හිමි වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න

7

නිවැරදි ඉරියවිවෙන් උපකරණ හසුරුවම්

අපට එදිනේදා ජ්‍යෙෂ්ඨයේ දී විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට සිදු වේ. ඒ අතර, තල්ල කිරීම, ඇදීම, බර එසවීම, ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීම වැනි ක්‍රියා කිරීමට සිදු වේ. එසේ ම ක්‍රිඩාවල යෙදීමේ දී ද අපට ඉහත සඳහන් කළ ඇදීම, තල්ල කිරීම, එසවීම, පහතට ගැනීම් ආදිය කිරීමට සිදු වේ. මෙම ක්‍රියාවල දී සිරුර නිවැරදි ඉරියවිවක තබා ගත යුතු ය. නිවැරදි ඉරියවිවල යෙදීමෙන් කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටු කළ හැකි අතර අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

තුන්වෙනි පාඨමේ දී ඔබ, ඉරියවි සඳහා බලපාන ජ්‍යෙ යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හඳුනා ගන්නට ඇත.

මෙම පාඨමෙන් ජ්‍යෙ යාන්ත්‍ර මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුම ද සහිතව උපකරණ නිවැරදිව හැසිරවීමට ඉගෙන ගතිමු.

උපකරණ තල්ල කිරීම

යම් උපකරණයක් තල්ල කිරීමේ දී,

1. කද ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
2. පාද දෙක ඇතින් තබා ආඩාරක පතුල ප්‍රාථ්‍යා කර ගත යුතු ය.



7.1 රුපය - උපකරණ තල්ල කිරීම

වාහනයක් තල්පු කිරීමේදී

- හිස, කඳ සාපුෂ්ච පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මදක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී හිස, කඳ හා පිටුපස පාදය සරල රේඛාවක පිහිටයි.
- එවිට පාදවලින් ලබා ගන්නා බලය එක එල්ලේ ම වස්තුව වෙත යොමු වේ.



✓ නිවැරදි ඉරියවිව



✗ වැරදි ඉරියවිව

7.2 රුපය - වාහනයක් තල්පු කිරීම

උපකරණ අඟිල්

යම් උපකරණයක් ඇඳීමේදී,

1. ආරම්භයේදී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පිටුපසට ආනතව සිරින අතර කඳ සහ හිස සාපුෂ්ච පැවතිය යුතු ය.
2. පාද ඇතින් තබා ආධාරක පතුල ප්‍රාථ්‍යා කර ගත යුතු ය.



7.3 රුපය - කොටයක් ඇඳීම

පාද පොලොව මත තෙරපින් බලය ලබා ගන්නා අතර සිරුර සමබරව පවත්වා ගැනීම මගින් ඇඳීමේ නිවැරදි ඉරියවිව පවත්වා ගනියි.

බරක් ඉහළට එසවීම

බරක් ඉහළට එසවීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියවිවේ ලක්ෂණ පහත දැක් වේ.

1. කඳ සූප්‍රව පවත්වා ගැනීම
2. පාද තරමක් ඇත් කර ආධාරක පතුල ප්‍රාථල්ව පවත්වා ගැනීම
3. දණහිස් නවමින් කඳ පහතට ගෙන ඒම
4. හැකි තරම සිරුරට සම්පව බර තබා ගැනීම
5. ගුරුත්ව රේඛාව ගිරිරයේ මධ්‍ය අක්ෂය ඔස්සේ තබා ගැනීම
6. පාද දෙකට ම බර සමව බෙදී යන පරිදි දණහිස් දිග හරිමින් බර ඉහළට එසවීම



✓ නිවැරදි ඉරියවිව
(a)

✗ වැරදි ඉරියවිව
(b)

7.4 රුපය - බරක් එසවීම

වැරදි ඉරියවිවලින් බර එසවීමේ දී විවිධ ආබාධ ඇති විය හැකි ය. 7.4 (b) රුපයේ කඳ ඉරිරියට නැවමින් බරක් එසවීමට උත්සාහ ගනී. මේ අවස්ථාවේ දී බර ඔසවන්නාගේ ගුරුත්ව රේඛාව ඔහුගේ ආධාරක පතුලින් පිටත පිහිටන බව පෙනේ. එවිට වස්තුවෙහි මුළු බර කෙශරුව මත එල්ල විමෙන් කෙශරුවට හානි සිදු වේ.

ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීම

ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියවිවහි ලක්ෂණ පහත දැක් වේ

1. නිස, කඳ සූප්‍රව පවත්වා ගැනීම
2. පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන ප්‍රාථල් ආධාරක පතුලක් පවත්වා ගැනීම
3. බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම



✓ නිවැරදි ඉරියව්ව
(a)

✗ වැරදි ඉරියව්ව
(b)

7.5 රුපය - ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීම

7.5 (b) රුපයේ දක්වන්නේ මධ්‍යක් පසු පසට බර වී පාද එකතුනේ තබා ඉහළ ඇති යමක් ගැනීමට උත්සාහ කරන අවස්ථාවකි. මෙහි දී කඳ සාපුරුව නොපවතියි. එවිට ගුරුත්ව රෝබාව ආධාරක පතුලෙන් ඉවතට පිහිටයි. එම නිසා ගරීරයේ සම්බරතාව පවත්වා ගැනීම අපහසු වේ.

7.5 (a) රුපයේ කඳ සාපුරුව පවතී. පාදයක් පසු පසට ගෙන ආධාරක පතුල පුළුල්ව පවත්වා ගැනී. බර සිරුර ආසන්නයේ පවතී.

වැරදි ඉරියව්වලට ඇඟිල්හි වීමෙන් ඔබේ තරුණ පෙනුම හා සිරුරේ ආකර්ෂණීය බව නැති වේ. බරක් තල්පු කිරීම, ඇදීම, එස්වීම, පහතට ගෙන ඒම වැනි අවස්ථාවල වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා කෙරුව ඇතුළු අස්ථී හා මාන ජේඩිවලට හානි සිදු වේ.

සාරාංශය

එදිනේද ජීවිතයේ දී උපකරණ තල්පු කිරීම, උපකරණ ඇදීම, බරක් ඉහළට එසවීම සහ පහතට ගෙන ඒම යන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුකූලව සිදු කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත හැකි වේ.

වැරදි ඉරියව් සහිතව උපකරණ හැසිරවීම ගරීරයේ පෙනුමට හානි වීමට ද විවිධ ආධාර ඇති වීමට ද හේතු වේ.

අහස්‍ය

1. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණයක් තල්පු කිරීමේ දී ඔබේ සිරුර පිහිටිය යුතු ආකාරය කුමක් ද?
2. උපකරණ ඇදීමේ දී සිරුර සම්බර කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් දක්වන්න.
3. බරක් ඉහළට එසවීමේ දී සිරුර පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
4. ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීමේ දී ගරීරය පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.

8 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු

වර්තමානයේ ඒකාකාරී හා තරගකාරී ජ්‍යෙෂ්ඨ රටාවකට බොහෝ දෙනා පුරු වී ඇත. මේ කලබලකාරී, ඒකාකාරී ජ්‍යෙෂ්ඨ රටාවෙන් මදක් විවේක ගෙන ඔබ නිදහසේ ගත කිරීමට කැමති සේරාන ගැන මතකයට නාගා ගන්න. ස්වාභාවික පරිසරයක්, වනාන්තරයක් වැවක් හෝ දිය ඇල්ලක් අසලට ගිය විට ඔබට හැගෙන්නේ සුවදායී, සහනයිලි හැඟීම් නොවේද? පන්ති කාමරය තුළට කොටු වී පොතේ දැනුම පමණක් ලබා නොගෙන එම දැනුම ස්වාභාවික සංසිද්ධි සමග සම්බන්ධ කර ඉගෙන ගැනීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි. ගාරිරික හා මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු ගුණ ගරුක ඉදිරි පරපුරක් බිජ කිරීමට පන්ති කාමරයෙන් ලබන අධ්‍යාපනයට අමතරව එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් විනය ගරුකත්වය, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, ඉවසීම, ආහියෝගවලට මූහුණදීම වැනි උසස් ගුණාංශ ප්‍රගුණ කළ හැකි බව අපි පිළිගනිමු.

10 වන ශේෂීයේ දී එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සරල දැනුමක් ඔබ ලබා ඇත.

මේ පාඩමෙන් කදු තරණය, කැලැ ගවේෂණය සහ වන ශිල්ප අධ්‍යාපනය පිළිබඳ තවදුරටත් හදාරමු.



ක්‍රියාකාරකම

- I. ඔබ දන්නා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
 - II. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝගන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
- (10 ශේෂීයේ දී ඔබ ලබා ගත් දැනුම මතකයට නාගා ගන්න.)

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය සැලැස්මකට අනුව කළ යුතු අතර, පොදුවේ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේ දී පහත කරණු බුන අනුගමනය කිරීම වඩා උචිත වේ.

1. පූර්ව සූදානම
2. ක්‍රියාත්මක කිරීම
3. අවසානය

පුර්ව සූඛනම

මිනැම ක්‍රියාකාරකමක් සාර්ථකව සංවිධානය කිරීමට නම් පුර්ව සැලසුම්කරණය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- දිනය, ස්ථානය, වේලාව, කුමන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සහභාගි වන්නේ ද, එහි අරමුණු ආදිය තීරණය කිරීම

■ අවසර ලබා ගැනීම

සංවිධානය කරනු ලබන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම සඳහා ප්‍රථමයෙන් පංති හාර ගුරුවරයාගෙන් අනුමැතිය ලබා ගත යුතු ය. පසුව විදුහල්පති තුමාගෙන්, දෙම්විපියන්ගෙන් මේ සඳහා සහභාගි වීම සම්බන්ධයෙන් විරැද්‍යාත්වයක් තොමැති බව සඳහන් කරමින් ලිඛිත අවසරයක් ලබා ගත යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගි වීමේ ද විවිධ ප්‍රදේශවලට, වනාන්තරවලට, වෙනත් අවසර ලබා ගෙන ඇතුළු විය යුතු ස්ථානවලට අදාළ අයගෙන් අවසර ලබා ගැනීම ද කළ යුතු වේ.

විශේෂයෙන් ම එම ප්‍රදේශයේ ග්‍රාම සේවා නිලධාරිතුමාගෙන්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් තුමාගෙන්, පොලිස් ස්ථානාධිපති තුමාගෙන්, වන අඩවි නිලධාරීන්ගෙන්, ප්‍රදේශයේ සිද්ධස්ථානවල තායකයින්ගෙන් අවසර ලබා ගැනීම මෙන් ම ඔවුන් දැනුවත් කිරීම ද ඉතා වැදගත් ය.

■ සහභාගි වන අයගේ තොරතුරු ලේඛනයක් සැකසීම

සංවිධානය පහසු කර ගැනීම සඳහා සහභාගි වන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනයක් සකස් කිරීම යුතුසූ වේ. එවිට හඳුසි අවශ්‍යතාවක ද තොරතුරු ලබා ගැනීම පහසු වේ. මෙම ලේඛනයේ පහත තොරතුරු නිවැරදිව ඇතුළත් කර තිබිය යුතු ය.

- නම
- ලිපිනය
- පංතිය
- දුරකථන අංකය
- හඳුසියක ද දැනුම් දිය යුතු අයගේ නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය ආදිය

■ දැනුම්වත් වීම

මෙම සඳහා ඔබගේ ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම සහ ඔබ දැනුම්වත් වීම ඉදිරි කටයුතු පහසු කරනවා මෙන් ම ගැටලු අවම කර ගැනීමට හේතු වේ.

මෙම සඳහා පහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ නැකි ය.

- පෙර අධ්‍යාපනය මගින් ලබා ගත් තොරතුරු
- ආචාර ධර්ම
- නිති රිති

- පුද්ගලයේ දේශගුණීක හා කාලගුණීක තත්ත්ව
- සොබූ හා සනිපාරස්ක කටයුතු
- මාර්ග සංයුළා
- පුද්මාධාර
- සිතියම් කියවීම
- මාලිමාව හාවිතය
- සිතියම් නිර්මාණය කිරීම
- පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම හා පරිසරයට ආදරය කිරීම
- උපකරණ හාවිතය
- ආරක්ෂිත උපකුම



8.1 රුපය - පාරිසරික තත්ත්ව, මාර්ග සංයුළා, සිතියම්, මාලිමාව වැනි දැනු පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

- **අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම**
එබ මෙම ත්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නේ යම් අරමුණක් හෝ අරමුණු කිහිපයක් ඇතිව ය. එම අරමුණු වඩාත් හොඳින් පැහැදිලි කර ගැනීමෙන් එය ඉටු කර ගැනීම පහසු වේ.
- **ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය තීරණය කිරීම හා සකස් කර ගැනීම**
මෙහි දී තමන්ට අවශ්‍ය දේ පමණක් රගෙන යාමට වග බලා ගත යුතු ය. පොදුවේ අවශ්‍ය වන දේවල ලැයිස්තුවක් පහත දක් වේ.

- පිරිසිදු ජලය
- ආහාර
- ඇඳුම් පැළඳුම්
- ලැණු
- පිහියක්

- විදුලි පන්දමක්
- මාලිමාවක්
- සටහන් පොතක්, පැනක් හෝ පැන්සලක්
- කුඩාරම සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- කැමරාවක්
- මාරුග සිතියම්
- දුරකථනයක් (ජ්‍යෙගම්)
- කුඩා ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක්
- දුර දක්නයක්



8.2 රුපය - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම සඳහා
ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය

ක්‍රියාත්මක කිරීම

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම පූර්ව සූදානම් වීමෙන් පසුව නියමිත දිනයේ නියමිත වේලාවට ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කළ යුතු ය. මෙම කාලය ඇතුළත විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම සිදු වේ. පහත ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

- මාලිමාව හාවිතය
- සිතියම් කියවීම
- ජලය සපයා ගැනීම
- ආහාර පිළිම
- කුඩාරම් ගැසීම
- සෞඛ්‍ය හා සනීපාර්සේක කටයුතු සංවිධානය
- රාත්‍රිය ගත කිරීමට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් සොයා ගැනීම
- වේඩියෝ කිරීම හා ජායාරුප ගැනීම
- විතු ඇදීම හා සටහන් තබා ගැනීම
- ගාබ කොටස්, පාණාණ, පිහාවු වැනි දැ එක් රස් කිරීම



කුඩාරම් ගැසීම



මාලිමාව හාවිතය

8.3 රුපය



ਆහාර පිළිම

අවසානය

ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී නැවත කණ්ඩායම් හමුවක් පැවැත්විය යුතු ය. එහිදී පහත කරුණු අවධානයට යොමු කළ යුතු ය.

- ලබා ගත් නව අත්දැකීම් බෙදා හද ගැනීම
- හමු වූ සතුන්, ගාක, පාංචල ආදිය තිරික්ෂණය
- මුහුණ දීමට සිදු වූ ගැටුපු හඳුනා ගැනීම
- ගැටුපුවලට මුහුණ දීමට ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කිරීම
- සැලසුම් කිරීමේදී සිදු වූ අඩුපාඩු හා ප්‍රබලතා සාකච්ඡා කිරීම
- අවසන් වාර්තාව සකස් කිරීම



අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීම



අවසන් වාර්තාව සැකසීම

8.4 රුපය

එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයන් පහත ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ වැඩි දුර හඳුරම්

1. වන ශිල්ප අධ්‍යාපනය
2. කඹ තරණය
3. කැලැස ගවේෂණය

වන ශිල්ප අධ්‍යාපනය

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අපට එහි දී මුහුණ දෙන අභියෝග සාර්ථකව ජය ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා ස්වභාව ධර්මයේ විවිධ තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම හා එම තත්ත්වවලට මුහුණ දීමට සූදානම් වීම අවශ්‍ය වේ.

වන ශිල්ප අධ්‍යාපනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ එසේ ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගෙන සූදානම් වීම ය. මෙය විශේෂයෙන් සතුන් ඇතුළු ස්වභාව ධර්මය පිළිබඳ දැනුමක් ලෙස දැක්වීය හැකි ය.

වන ඕල්ප අධ්‍යයනයේ දී අප විසින් පුරුණ කළ යුතු හැකියාවන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සතුන් නිරික්ෂණයෙන් කාලගුණ ගැන අනාවැකි කිම
- ජලය සොයා ගැනීම
- කදවුරු බැඳීම
- විවිධ ගැට වර්ග ගැසීමේ හැකියාව
- පිහිය, පොරව, උදුල්ල හාවිතය
- ගස්වල උස මැනීම
- ගගක පළල මැන ගැනීම
- පාලමක් සකස් කර ගැනීම
- ගිනිමැල දැල්වීම
- ගස් කැපීමේ කුමවේද
- තිරු, සදු, තරු, අනුව දිඟා හඳුනා ගැනීම
- හාජන රහිතව ආහාර පිසීම
- අවකාශ ව්‍යවහාර් ගින්දර නිපදවා ගැනීම
- සතුන්ගේ පා සලකුණු නිරික්ෂණය හා හඳුනා ගැනීම



විවිධ ගැට වර්ග ගැසීමේ හැකියාව



ගින්දර නිපදවා ගැනීම

8.5 රුපය

වන ඕල්පය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ස්වභාවික පරිසරය තුළ අපට හමු වන ගාක, සතුන්, ජල මාර්ග, කදු වැටී, ග්‍රහා, ගල්ලෙන් යනාදිය පිළිබඳ සොයා බැලිය යුතු ය.

වන ඕල්පය හැඳුරුමේ දී මූහුණ දෙන අභියෝග

වනයේ දී අභියෝග ලෙස විවිධ උපදුවවලට මූහුණ දීමට අපට සිදු වේ. එවැනි උපදුව හා ගැටපු පහත ආකාරයට වර්ග කළ හැකි ය.

1. කාලගුණික උපදුව
2. සතුන් නිසා සිදු වන උපදුව
3. ආහාර නිසා සිදු වන උපදුව
4. ජලය නිසා සිදු වන උපදුව
5. දිඟාව පිළිබඳ ගැටපු
6. ලෙඩි රෝග

වනගත අභියෝගවලට මූහුණ දීමේ දී වැදගත් වන නිරික්ෂණ

පා සලකුණු

වනගත උපදුවවලට මූහුණ දීමේ දී එක් වැදගත් නිරික්ෂණයක් වන්නේ පා සලකුණු නිරික්ෂණයයි. විවිධ පුද්ගලයන්ගේ පා සලකුණු නිරික්ෂණය කර බලන්න. ඒවායේ ඇති විවිධතා නිරික්ෂණය කරන්න.

පසුව සතුන්ගේ පා සලකුණු නිරීෂණය කර බලන්න. අලියා, මූවා, ගවයා, බල්ලා, උරාවිනි සතුන්ගේ පා සටහන් නිරීක්ෂණය කර බලන්න. මෙම පා සටහන්වල විවිධ ලක්ෂණ ගොනු කර තබා ගන්න. සතුන්ගේ පා සටහන් පොතක ඇද තබා ගන්න. ඒ පා සටහන් අනුව සතුන්ගේ හැඩැරුව අනුමාන කරන්න. සතුන් ගමන් කළ ආකාරය, වේලාව, වේගය, දිගාව අධ්‍යායනය කර බලන්න.



8.6 රුපය - විවිධ පා සලකුණු

මග සලකුණු

උපද්‍රවවලින් තොරව ජීවත් වීමට අපට බොහෝ සෙයින් උපකාරී වන්නේ මග සලකුණුයි. මග සලකුණු ලෙස ස්වාභාවිකව ඇති යම් දේවල් භාවිත කළ හැකි අතර, ඇතැම් මග සලකුණු අප විසින් නිර්මාණය කර ගත යුතු වේ. උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කොළ අත්තක් කඩා රැඳ්වීම
- මදක් විශාල ගල් කිහිපයක් යම් හැඩායකට තැබීම
- සතුන්ගේ ගමන් මගේ දි ඔවුන් ආභාරයට ගෙන ඉවත දුම් ද්‍රව්‍ය
- සතුන් ලැග සිටි ස්ථාන
- තණකොළ භා වෙනත් ගාක පොඩි වී තිබීම



8.7 රුපය - සතුන් ලැග සිටි ස්ථාන

අප වන කිල්පය භදරන්නේ වනගත ජීවිතයේ දී අපට උපදුවවලින් බෙරීම සඳහා ය. මෙහිදී අප හාවිත කරන කුම කිල්ප කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

පසු තලය තෝරා ගැනීම -

වනාන්තරයේ සතුන්ට කැඳී පෙනෙන ලෙස සිටිය හොත් ඔවුන්ගෙන් සිදු වන අනනුරු වැඩි වේ. එම නිසා වනාන්තරය හා මුසුව සිටිය යුතු ය. ඒ සඳහා ගහ කොළ හා බිමෙහි පාටට පුරු ඇදුම් ඇද සිටිය යුතු ය.

මාන බලමින් යාම -

ගසින් ගසට මුවා වෙමින්, හෙමින්, නිශ්චබද්ව, වනයේ එළිමහන් පුදේශවල දී බඩාමින් ගමන් කළ යුතු ය.

සත්ව අනුකරණය -

හැකි සැම විට ම සතුන් අනුකරණය කරන්න. ගබා කිරීමෙන් මෙන් ම සතුන්ගේ වෙශ නිරුපණය කිරීම මගින් ද මෙම අනුකරණය කළ හැකි ය.

වනගත ආහාර පිළිබඳ දැනුම -

ගෙන යන ආහාර අවසන් වීම නිසා හෝ ආහාර උග්‍රතාවකට පත් වුවහොත් අප වනාන්තරයෙන් ආහාර සොයා ගැනීමට දැන සිටිය යුතු ය. බොහෝ වනාන්තරවල අල වර්ග, පලනුරු, කොස්, දෙල් වැනි තොයෙක් ආහාර වර්ග තිබේ. එහෙත් මෙසේ ආහාර සොයා යන විට තොයෙක් විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය නමු වීමට හැකි ය. එයින් වැළැකීමට ආහාර ලෙස සතුන් හාවිත කරන ද්‍රව්‍ය පමණක් තෝරා ගැනීම කළ හැකි ය.

කදු තරණය



8.8 රුපය - කදු තරණය

අව්‍යව, වැස්ස, සුළුග වැනි බාධා සහිත මෙන් ම පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකි මාර්ග තොමැති කන්දක් මතට තැගීම කදු තරණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙය ආත්ම

විශ්වාසය ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා උච්ච ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සැලකේ. කදු තරණය කිරීමේ දී කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුත්ත්ව කටයුතු කළ යුතු අතර, එක් අයෙකුගේ තොසැලකිල්ල හෝ අපරික්ෂාකාරී බව නිසා ඇතැම් විට විශාල අනතුරකට මූහුණ දීමට ඉඩ ඇත.

කදු තරණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරගතු

- එම ප්‍රදේශයේ ඇති ගහ කොළ වැළැ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම
- කදු අවට ප්‍රදේශයේ පස්, ගල් සතුන් ආදිය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය
- පෙර ගවේෂකයින් හෙළි කර ඇති තොරතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
- මිට පෙර කදු තරණය කර අත්දකීම් ලැබූ අය කණ්ඩායමට ඇතුළත් කර ගැනීම
- හඳුනී අවස්ථාවක ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු හා දැනුවත් කළ යුතු අය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- තමන්ට අනුව ම උපකරණ ප්‍රමාණය පිළිවී එල්ලා ගෙන යාමට හැකි වන අයුරින් සකස් කර ගැනීම
- ආරක්ෂක උපකරණ හාවිතය සඳහා නිවැරදි දැනුම හා ප්‍රහුණුව ලබා ගැනීම
- අනාරක්ෂක ක්‍රියාවල තොයදීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අණ පිළිපැදීම
- සැම විට ම කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
- කඩවල එල්ලී ගමන් කිරීමට ප්‍රහුණුව ලබා තිබීම
- නිවැරදි ව ගැට යෙදීමට හැකියාව ප්‍රගුණ කර තිබීම
- අධාරකයක් ලෙස යූත්වයක් හාවිත කිරීම

කැලැක ගවේෂණය



8.9 රුපය - කැලැක ගවේෂණය

ක්‍රමයෙන් පරිණාමයට පත් වූ මිනිසා ගොඩ යුගයට පෙර ද්‍රව්‍යම යුගයක් පසුකර තිබිණ. ඒ කාලයේ මිනිසුන් සම්පූර්ණයෙන් ම දිවි ගත කළේ වනවාරිව ය.

අද කැලු ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය ජෝව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම ය. එනම් වනාන්තරයේ ජ්‍යෙත් වන සතුන්, පක්ෂීන්, කාමී සතුන්, සරපයින්, ඇල, දෙල, ගංගා, ඩු විෂමතා, වර්ෂාපතනය, පසෙහි ස්වභාවය, ගහ කොළ වැළැ ආදිය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමෙන් දැනුමක් ලබා ගැනීම මෙහි අරමුණ වේ.

කැලු ගවේෂණය සඳහා සංවිධානය වීමේ දී කුඩා කණ්ඩායම වශයෙන් සහභාගී වීම හා ඉතාමත් සුපරික්ෂාකාරී වීම වැදගත් වේ. මෙම එම්මහන් ක්‍රියාකාරකම අනතුරුදායක වීමට ඉඩ ඇති බැවින් මේ පිළිබඳ අත්දැකීම ඇති වැඩිහිටියන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.

කැලු ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සුවිශේෂ කරණු

- සතුන් පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වනයේ ජ්‍යෙත් වන සතුන්, සරප විශේෂ, සතුන්ගේ වර්යාවන්, ආහාර වර්ග පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ගවේෂණ ක්‍රියාවලියට පහසුවක් ඇති කරයි.
- ගාක පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීම ගාක වර්ග, වැළැ වර්ග පිළිබඳ අවබෝධයත් ආහාරයට ගත හැකි ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයත් ගවේෂණ කාර්යය ඉතා පහසු කරයි.
- හඳුසි ආපදවක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- සරප ද්‍රූෂ්‍ය කිරීම, කුඩාලේලන් වැනි සතුන්ගෙන් වන කරදරවලින් බේරීමට සුදුසු ඇදුම් කට්ටලයක් සුදුනම් කර ගැනීම
- අනවශ්‍ය කැකේ ගැසීම්, ගබද, සතුන් කුපිත කිරීමට හේතු වන බැවින් එවැනි දේවලින් වැළකීම
- ගමන් කරන මාර්ගයේ මං සලකුණු යෙදීම හා හාවිතය
- මාලිමා හාවිතය, සිතියම් හාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය
- සතුන්ගේ පා සටහන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම
- ගමන් ගන්නා මාර්ගය සිතියමකට ගැනීම
- වනයේ දී දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂ ස්ථාන සටහන් කර ගැනීම, වේඩියෝ කිරීම හෝ ජායාරූප ගැනීම
- පිරිසිදු ආහාර හා ජලය හාවිත කිරීම
- කමාට අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ පමණක් රැගෙන යාම

ක්‍රියාකාරකම

එම්මහන් අධ්‍යාපනයෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝගන ලැයිස්තුවක් සකසන්න. 10 වන ග්‍රෑනීයේ ඔබ උගත් කරණුවලට අමතරව අලුත් කරණු එයට එකතු කරන්න.

සාරාංශය

ස්වාභාවික පරිසරය සමග සම්බන්ධ වී විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම එහිමහන් අධ්‍යාපනයේදී සිදු කෙරේ. පූර්ව සූදනම, ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ අවසානය යන පියවර තුන යටතේ එහිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කර ගත හැකි ය.

එහිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් වන ශිල්ප අධ්‍යයනය, කුදා තරණය සහ කැලු ගවේෂණය අමි මෙහි දී නැදැරුවෙමු.

වන ශිල්ප අධ්‍යයනය මගින් සතුන්, ගස් වැළැ ඇතුළු ස්වභාව ධර්මය පිළිබඳ දැනුමක් ලැබේ.

කුදා තරණය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීමට හේතු වන එහිමහන් ක්‍රියාකාරකමකි.

කැලු ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය වන්නේ ජෙවත විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමයි.

එහිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් අපට විවිධ ප්‍රයෝගන ලැබෙන අතර, ආරක්ෂා සහිතව එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. එහිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේ දී ඔබ අනුගමනය කරන පියවර කවරේ ද?
2. වන ශිල්පය අධ්‍යයනයට වනයට ගිය අවස්ථාවක දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන අනියෝග මොනවාදුයි දක්වන්න.
3. ඔබ කුදා තරණයේ දී සැලකිලිමත් වන කරුණු අවක් සඳහන් කරන්න.
4. කැලු ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් ලියා දක්වන්න.

9

මලල ක්‍රිඩාවල බාවන ඉසව් හඳුරමු

පුද්ගලයෙකුගේ දෙනික ජ්‍රීතයේ දී මෙන් ම එමුමහන් ක්‍රිඩාවලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රිඩාවලදීත් මලල ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් දක ගත හැකි ය. මලල ක්‍රිඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රිති මෙන් ම සැම ඉසව්වකට ම අදාළ වන පොදු නීති රිති ද පවතී. මලල ක්‍රිඩාවන් ඔබ ලබන දැනුම ද, ප්‍රායෝගික හැකියාවන් ද සාර්ථක සහ නීරෝගි ජ්‍රීතයකට මග සලසනු ඇත.

10වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය, තරග ඇවේදීම හා බාවන තරගවල ශිල්පීය කුම සහ නීති රිති පිළිබඳ කළ අධ්‍යායනයන් සිහිපත් කර ගන්න.

මෙම පාඨමෙන් අපි මලල ක්‍රිඩාවල පොදු නීති රිති ද කෙටි දුර හා දිගු දුර බාවනය ද කඩුලු මතින් දිවීම ද හඳාරමින් අදාළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

මලල ක්‍රිඩා පොදු නීති රිති

මලල ක්‍රිඩා සඳහා පොදු නීති රිති පද්ධතියක් පවතින අතර, වර්ගීකරණය අනුව දිවීම, පැනීම් හා විසි කිරීම ඉසව්වලට වෙන් වූ විශේෂිත නීති රිති ද හඳුන්වා දී ඇත.

අඟලම

තරග සඳහා සහභාගි විමේ දී තරගකරුවන්ගේ ඇළුම පහත සඳහන් ගුණාංගවලින් යුත්ත විය යුතු ය.

1. පිරිසිදු විය යුතු ය.
2. ක්‍රිඩාව යෝගා විය යුතු ය. විරෝධතාවන්ට තුළු නොදෙන, තෙන් වූ විට පවා විනිවිද නොපෙනෙන ඇළුමක් විය යුතු ය.
3. විනිසුරුවන්ගේ දරුණු බාධා නොවිය යුතු ය.
4. ඇළුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පසුපස එක ම වර්ණයකින් තිබිය යුතු ය.

පාවහන්

ක්‍රිඩක/ක්‍රිඩාකාවන් තරගවලට සහභාගි විමේ දී පහත සඳහන් පරිදි පාවහන් නීතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

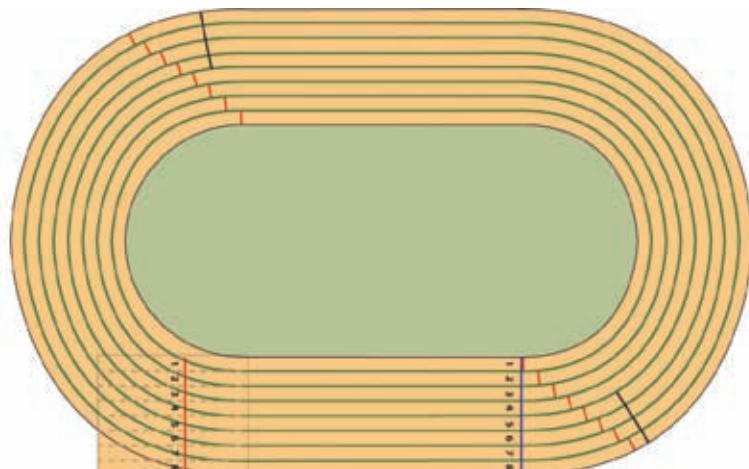
1. පාවහන් නොපැලද සහභාගි විය හැකි ය.
2. එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැලදිය හැකි ය.
3. පාද දෙකකි ම පාවහන් පැලදිය හැකි ය.
4. තරගයක දී පාවහන් පැලදිමේ අරමුණු විය යුත්තේ පයට ආරක්ෂාව, සමතුලිතබව රුකු ගැනීම හා පොලොව තොදින් ගුහණය කර ගැනීම ය. මෙම අරමුණු හැර වෙනත් අතිරේක ආධාරයක් ලබා දෙන පාවහන් (අැතුළත දුනු හෝ ඒ සමාන දෙයක් සවි කළ පාවහන්) නොපැලදිය යුතු ය.
5. පාවහන්වලට උපරිම වශයෙන් ඇණ 11ක් සවි කර ගත හැකි ය.

තරග අංක

1. තරගකරුවෙකු තරගයේ දී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැලදිය යුතු ය.
2. උස පැනීම හා රිටි පැනීම ඉසවිවල දී අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැලදිය හැකි ය.
3. තරග අංකය උපරිම දිග 24 cm හා පළල 20 cm විය යුතු ය.

ධාවන පථයේ පොදු නීති රිති

1. සම්මත දාවන පථයක දුර මිටර් 400ක් විය යුතු ය.
2. සාපුෂ් සමාන්තර පැනී දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතු ය.
3. දාවන මං තීරුවක පළල මිටර් 1.22 කි.
4. දාවන පථයක අවම මං තීරු 8ක් විය යුතු ය.



9.1 රුපය - දාවන පථය

5. මේටර 400 හා ඒ දක්වා වූ සියලු තරගවල දී ආරම්භක පුවරු හාවිත කළ යුතු වේ.
6. මේටර 100x4, 200x4, 400x4 මිශ්‍ර සහාය තරගවල පළමු ධාවකයා ආරම්භක පුවරු හාවිත කළ යුතු වේ.
7. මේටර 800 ඇතුළු රේට වැඩි තරග සදහා හිටි ආරම්භය ගැනීම අනිවාර්ය වේ.
8. ධාවන පරිය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිනාව වාමාවර්තව විය යුතු ය.
9. තරග කරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටි නම් මුලික වට පැවැත්විය යුතු ය.

පිටියේ තරග (පැනීම් ඉසවි/විසි කිරීම් ඉසවි) සඳහා පොදු නීති රෙඛ

1. ඉසවිව ආරම්භ කිරීමට පෙර තරග පෙදෙස තුළ සෑම තරග කරුවෙකුට ම පුහුණු වාර ලබා ගත හැකි ය
2. තරගයක් ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රිඩාපිටිය හෝ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර තැත
3. උස හා රිටි පැනීම හැර අනෙක් පිටිය ඉසවිවල දී තරගකරුවන් සංඛ්‍යාව 4ට වැඩි නම් සෑම තරග කරුවෙකුට ම වාර 3ක් හිමි වන අතර එහි දී වැඩි ම ද්‍රෝනා දක් වූ 8 දෙනාට තවත් අතිරේක වාර තුනක් හිමි වේ. (ජාත්‍යන්තර තරග හැර වෙනත් තරගවල දී තම සංඛ්‍යායකයන්ගේ අනිමතය පරිදි වාර ගණන වෙනස් කළ හැකි ය.)
4. උස හා රිටි පැනීමක දී එක් උසක් තරණය කිරීමට අවස්ථා තුනක් හිමි වේ

ධාවනය

තරගවල යෙදෙන දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසවි වර්ග කෙරේ. මේවා විවිධ වේගවලින් සිදු කෙරේ. ඒ සඳහා පිළිගත් නීති තිනි හා කාක්ෂණික දිල්පිය ක්‍රම ද ඇතේ. ධාවන ඉසවි සඳහා සහභාගී වන තරගකරුවෙක් අරමුණ වන්නේ නිශ්චිත දුරක් අවම කාලයකින් නීම කිරීමයි. මේ සඳහා වේගය වැදගත් වේ. වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකකි.

1. ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර
2. පියවර තබන ශිෂ්ටතාව (තත්පරයක දී තබන පියවර ප්‍රමාණය)

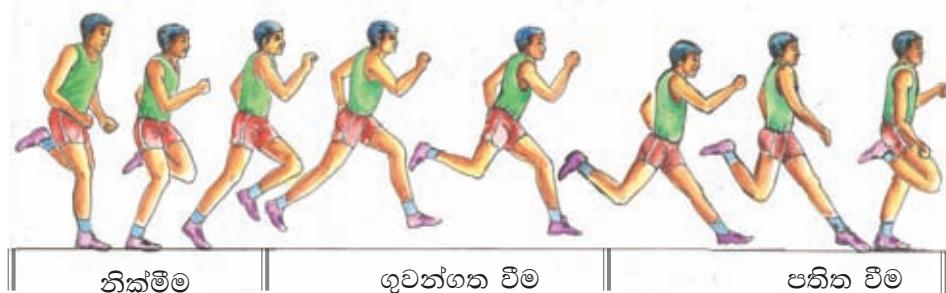
ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර හෝ පියවර තබන ශිෂ්ටතාව හෝ මෙම සාධක දෙක ම හෝ වැඩි කිරීමෙන් ධාවන වේගය වැඩි කර ගත හැකි ය. ඉහත සඳහන් සාධක දෙක මධ්‍යස්ථාන තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

ධාවන තරග ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකින් සිදු කළ හැකි ය.

1. හිටි ඇරුමු - මේටර 400 ට වඩා වැඩි ධාවන ඉසවි
2. කුදා ඇරුමු - මේටර 400 හා රේට අඩු ධාවන ඉසවි
උදා: මේටර 100, මේටර 200, මේටර 400,
මේටර 100x4, මේටර 400x4 සහාය දිවීම
මේටර 100, මේටර 110 හා මේටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම

ධාවන පියවරක අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකි ය.

1. නික්මීම
2. ගුවන්ගත වීම
3. පතිත වීම



9.2 රුපය - දාවන පියවරක අවස්ථා

මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය අනුව දාවනය කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර වගයෙන් කොටස් තුනකි. මෙහි දී මැදි දුර තරග සමානය වේගවත් බවකින් යුතු වේ. දිගු දුර තරගවල ආරම්භය කෙටි දුර තරගවල දී ට වඩා වේගවත් බවින් අඩු වේ.

කෙටි දුර දාවනය

කෙටි දුර දාවන ඕල්පීය ක්‍රමයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය, අත්වල වලන, හිසේහි හා කළේහි පිහිටිම ඉතා වැදගත් වේ. කෙටි කාලයක් තුළ තරගය නිම වන නිසා එම ක්‍රියාකාරීත්වයන් උපරිමව පවතී.

මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව අරම්භය සඳහා කුදා ඇරුමු යොදා ගනියි. කුදා ඇරුමු සඳහා සැරසෙන්, වෙන්, යා යනුවෙන් විධාන තුනකින් යුත්ත වේ.

කෙටි දුර දාවනයේ ඕල්පීය ක්‍රමය

- කෙටි දුර දාවනයේ දී ආරම්භය ඉතා වේගවත් ය. එහි දී ගරීරය ඉදිරියට නැඹුරුව පවතියි. ක්‍රමයෙන් ගරීරය යූතු වේ
- තරග අවසානයේ දී වේගවත් බව මදක් අඩු වන අතර, කඳ ඉදිරියට නැඹුරු වේ
- දැන් උරහිස් වටා 90° ට පමණ ඉදිරියට හා පසු පසට වලනය වේ
- පාදය උකුල් අක්ෂය වටා වත්තියට වලනය වේ
- කෙටි දුර දාවනයේ දී, දිගු දුර දාවනයේ දීට වඩා දණහිස එසවීම වැඩි ය
- දාවන පියවර අතර පරතරය දිගු වේ



క්‍රියාකාරකම

කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය පුරු වීම සඳහා විවිධ ඉරියවිවල සිට, සංශෝධකට අනුව ධාවන ඉරියවිවත පැමිණ වෙශයෙන් ඉදිරියට දිවයන්න.

දිගු දුර ධාවනය

- මීටර 400ට වඩා වැඩි දුර ධාවන තරගවල දී හිටි ආරම්භයක් ගත යුතු ය. හිටි ආරම්භයේ දී ලබා දෙන්නේ සැරසේන්, යා (වෙශි හඩි) නමැති විභාන දෙක පමණි.



9.3 රුපය - දිගු දුර ධාවනයේ ආරම්භය

මඟු දුර හා දිගු දුර ධාවනයේ කිල්පීය ක්‍රමය

- දුර ධාවනයේ දී ගැරයේ ඉහළ කොටස සාපුරුව තබා ගෙන දිවීම සිදු කරයි
- අවසානයේ වේගවත් වීමත් සමග ගැරය ඉදිරියට නැමී පවතී
- දුර ධාවනයේ දී පියවර අතර දුර කෙටි වේ. එමත් ම දණ හිස එසවීම මද වශයෙන් සිදු වේ
- අත්වල වලන කෙටි දුර දිවීම මෙන් වේගවත්ව සිදු නොවේ
- ඇග ලිහිල්ව හා රිද්මයකට ක්‍රියා කරයි

ධාවන අභ්‍යාස

ධාවන අභ්‍යාස කිරීමෙන් ඉටු වන කාර්යයන් හා ධාවන අභ්‍යාස පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර අධ්‍යාපනය කර ඇත. ධාවන කිල්පීය ක්‍රමය පුරු වීමට හා ධාවනය වේගවත් කිරීමට යොදා ගත හැකි තවත් අභ්‍යාස කිහිපයක් ගැන පළකා බලමු.

9.1 වගව

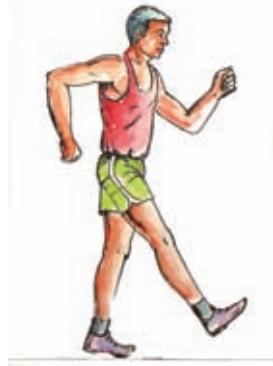
Ankling - පාදයේ කොට්ටා (Ball) කොටස පොලොවේ ස්පර්ශ කරමින් ඉතා ලැ අඩු තබමින් වේගයෙන් ඇවිධීම



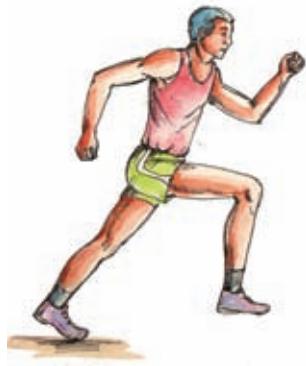
Skiping A - එක් පාදයක් පොලොව දිගේ අදිමින් (skip) (පාද මාරුවෙන් මාරුවට) වේගයෙන් ඉදිරියට යාම



Skiping B - එක් පාදයක් පොලොවේ අදිමින් ද අනෙක් පාදය ව්‍යුත් වන ආකාරයට දිග හරිමින් ද ඉදිරියට යාම.



Bounding - ආධාරක පාදය පොලොව මත තෙරපුමක් ඇති කර පාදය දණහිසින් නමා පාද ඇතින් තබා පැන පැන යාම.



කඩුල මතින් දැවීම



නික්මීම → ← කඩුල්ල කරණය → ← පතිත වීම →

9.4 රුපය

කඩුලු මතින් දිවීම වේගවත් රිද්මානුකුල ක්‍රියාකාරකමක් වන අතර මලල ක්‍රිඩා ධාවන ඉසවි අතරින් සිත් ගන්නා සූපු ඉසවිවකි. මෙය කෙටි දුර ඉසවිවකි. මෙහි දී ක්‍රිඩකයා කඩුලු දහයක් මතින් ධාවනයේ යෙදිය යුතු සි. ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රිඩා ක්‍රේඛ්‍රායට මෙහි වැදගත්කම වන්නේ බික්කන් වයිට මහතා විසින් මුළු ම ඔලිම්පික් පදකකම ශ්‍රී ලංකාවට ලබා දුන්නේ මේ. 400 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසවිවෙන් වීම සි.

ජතාන්තර හා ජාතික මට්ටමේ තරගවල දී පහත සඳහන් පරිදි තරග ඉසවි පැවැත් වේ.

පිරිමි	=	මිටර 110 කඩුලු, මිටර 400 කඩුලු
කාන්තා	=	මිටර 100 කඩුලු, මිටර 400 කඩුලු

කෙටි දුර වේගයෙන් දිවීමේ හැකියාවත්, ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව කඩුල්ල තරණය කිරීමේ හැකියාවත් මෙම ඉසවිව සඳහා අවශ්‍ය මූලික අංග වේ.

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකකි.

1. කඩුල්ල තරණය කිරීම
2. කඩුලු අතර දිවීම

1. කඩුල්ල තරණය කිරීම

කඩුල්ල තරණය කිරීම නැවත අවධි තුනකට බෙදිය හැකි ය.

- A. නික්මීම
- B. කඩුල්ල තරණය
- C. පතිත වීම

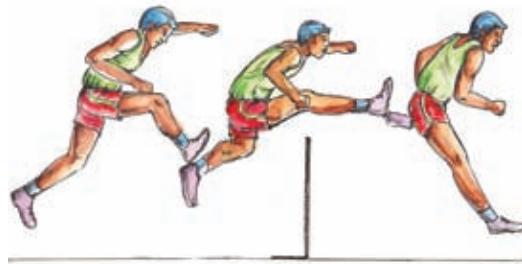
A. නික්මීම



9.5 රුපය - නික්මීම

- වේගවත්ව දුව එන ක්‍රිඩකයා නික්මීම සඳහා සූදානම් වේ
- නික්මීමේ පාදයේ දණහිස හා වළුලුකර සන්ධිය හෝදින් දිග හැරී පවතී
- පෙර පාදය (lead leg) වේගවත්ව දණ හිසින් නැමි පොලොවට සමාන්තරව තිරස් මට්ටමේ පිහිටියි

B. කඩුල්ල තරණය කිරීම



9.6 රුපය - කඩුල්ල තරණය

- පෙර පාදයේ පහළ කොටස දැනහිසින් හොඳින් දිග හැරී කඩුල්ල මත දී මදක් නැමේ උඩුකය ඉදිරියට තැම්පන් පවතී
- පසු පාදය සිරුරේ පැත්තෙන් ඉදිරියට පවතී
- කඩුල්ල තරණය අවස්ථාවේ දී පසු පාදයේ (Trail Leg) කළවා පොලොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණේ

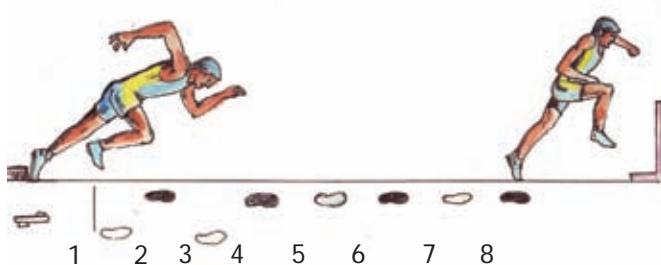
C. පතිත වීම



9.7 රුපය - පතිත වීම

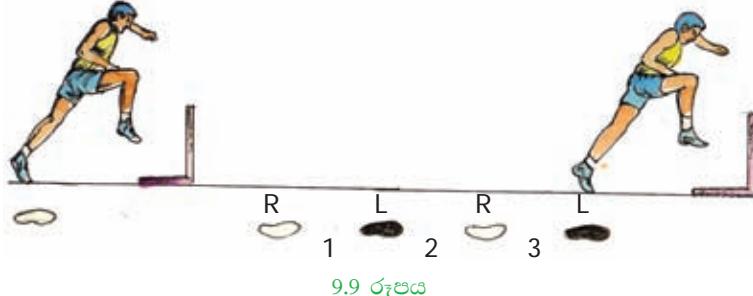
- පෙර පාදයෙහි පතුලේ ගෝලය (ball) කොටස පොලොවට ස්ථාපිත වන සේ පතිත විය යුතු ය

2. කඩුලු අතර දීවීම



9.8 රුපය - කඩුලු අතර දීවීම

- මේර 100, මේර 110 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා ආරම්භක ප්‍රවරුවේ සිට පළමු කඩුල්ලට පියවර අටකින් ලගා විය යුතු ය
- පළමු කඩුල්ලට පෙර පාදය (Lead leg) එන ආකාරයෙන් ආරම්භක ප්‍රවරුවේ එම පාදය පසු පසින් තබා ගැනීම වැදගත් වේ
ආධුනික ක්‍රිචිකයන් නට මෙය තුරු පාදය අනුව වෙනස් වේ



- මේර 100, මේර 110 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා පියවර තුනකින් රේලග කඩුල්ල වෙත ලගා විය යුතු ය

කඩුලු මතින් දිවීම ඉසකිව ප්‍රහුණුව සඳහා අන්තර්

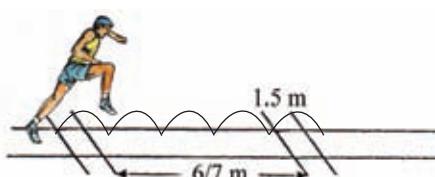
1.



9.10 රුපය

පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දුවන්න.

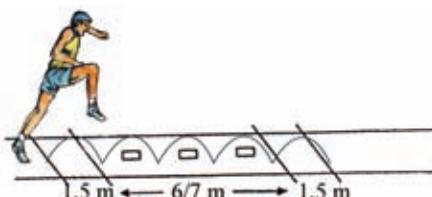
2.



9.11 රුපය

රුපයේ පරිදි පොලොව මත පරතර සලකුණු කරන්න. 6m හෝ 7m ධාවනයේ යෙදෙන්න. 1.5m පරතරය මතින් පැන යන්න.

3.



9.12 රුපය

ඉහත ආකාරයට ම කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

කඩුලු මතින් දිවීම ඉසවිවේ නීති රති කිහිපයක්

1. තරගකරු තරගය අවසන් වන තුරු තමාට අයන් මං තිරුවේ කඩුල්ල මතින් ධාවනය කළ යුතු ය
2. කඩුල්ල තරණය කිරීමේදී කඩුල්ලට පිටින් පාදය තොගක යුතු ය.
3. තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හෝ හිතාමතා කඩුල්ල පෙරලීම නීති විරෝධ වේ

සාරාංශය

මලල ක්‍රිඩා සඳහා පොදු නීති රීති අතර ඇශ්‍රම, පාවහන්, තරග අංක ආදියට අදාළ ව යම් යම් නීති පවතියි. එට අමතරව ධාවන තරග සඳහා දී, පිටියේ තරග සඳහා දී පොදු වූ නීති රීති හඳුනා ගත හැකි ය.

ධාවන ඉසවි දුර ප්‍රමාණ අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ. ධාවනයේ දී වේගය ඉතා වැදගත් වන අතර වේගය සඳහා ධාවකයාගේ පියවර අතර දුරත්, පියවර තබන සිසුතාවත් බලපායි.

කඩුලු මතින් දිවීමේ දිල්පීය ක්‍රමය කඩුල්ල තරණය හා කඩුලු අතර දිවීම යන අවස්ථා දෙකෙන් සමන්විත වේ. කඩුල්ල තරණය කිරීම, නික්මීම, කඩුල්ල තරණය හා පතිත වීම යන අවධි තුනට තැවත බෙදේ.

ධාවනය හා කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාසවල නිරත විය යුතු ය.



1. මලල ක්‍රිඩාවේ දී පහත එක් එක් අංග සම්බන්ධයෙන් පොදුවේ පවතින නීති රීති දෙක බැඳීන් ලියා දක්වන්න
 - i. ඇශ්‍රම
 - ii. පාවහන්
 - iii. තරග අංක
2. ධාවන තරගවල දී පොදු නීති රීති පහක් දක්වන්න
3. පිටියේ තරගවල දී පොදු නීති රීති දෙකක් දක්වන්න
4. ධාවනයේ දී ධාවකයාගේ වේගය සඳහා බලපාන සාධක දෙක මොනවා දී?
5. ධාවන පියවරක අවස්ථා තුන නම් කරන්න

ශ්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංචිතානයට දූයක වෙමු

ශ්‍රීඩාව හා එය කළමනාකරණය කිරීම වර්තමානයේ දී මතා සංයෝගයකින් යුතුව ශ්‍රීයාත්මක වේ. ලෙස්කයේ බොහෝ රටවල් ශ්‍රීඩා කළමනාකරණය මගින් ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමේ මෙන් ම සම්බන්ධ පොරුෂයකින් යුත් පුරවැසියන් බිජි කිරීමේ ඉලක්ක සපුරා ගනිමින් සිටිය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ එම ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා පාසල් ශ්‍රීඩා කළමනාකරුවන්ගේ කාර්ය හාරය වැදගත් ස්ථානයක් ගනියි. පාසල තුළ ගාරීකා අධ්‍යාපන විෂය යටතේ පවත්වනු ලබන ශ්‍රීඩා සංචිතාන කටයුතු මතා ලෙස කළමනාකරණය කිරීමෙන් ඔබට ද බොහෝ වාසි අත් වේ.

මෙට පෙර වසරවල දී ඔබ ශ්‍රීඩා නීති රිති යන්නෙහි අදහස, නීති රිතිවල අවශ්‍යතාව, ඔවුන් ස්ථානවේ විකාශනය, ශ්‍රීඩාවේ දී ඔහුගේ හාවිතය සහ පාසල් ශ්‍රීඩා සංචිතානයේ කාර්ය හාරය පිළිබඳ හදාරා ඇති.

මෙම පරිවිෂ්දයෙන් ශ්‍රීඩා සංචිතාන ව්‍යුහය තුළ කළමනාකරුගේ හා අනුගාමිකයාගේ කාර්යහාරයත්, ශ්‍රීඩා කළමනාකරවෙකු ලෙස ඔබ පාසල තුළ පවත්වනු ලබන ශ්‍රීඩා සංචිතාන කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙන ආකාරයත්, තරගාවලි සංචිතානය පිළිබඳවත් අධ්‍යාපනය කිරීමට හැකි වේ.

සංචිතාන

සමාජය තුළ විවිධ සංචිතාන දක්නට ඇත. අරමුණු හා පරමාර්ථ වෙනස් වුව ද පැවුල, පාසල, ශ්‍රීඩා සමාජය වැනි විවිධ නම්වලින් හඳුන්වන මේ සියල්ලක් ම “සංචිතාන” ලෙස හැඳින් විය හැකි ය.

සංචිතානයක් යනු “ඉලක්ක කර ගත් පරමාර්ථ හා අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා එලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන්නා වූ ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකයකි.”

මෙම සංචිතානවල විවිධ කාර්යයන් ඇත. මෙම කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයෝගී සිටියි. එම පුද්ගලයන්ට වැඩි පැවරී ඇත. එම වැඩි පැවරීම හා කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා ව්‍යුහයක් ගොඩ නාගා ඇත. එය “සංචිතාන ව්‍යුහය” ලෙස නම් කරයි.

සංචිතානයක පොදු ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත. එනම්,

- පරමාර්ථ හා අරමුණු තිබීම
- පරමාර්ථ ඉටු කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රම නැති නම් උපාය මාර්ග තිබීම
- එම උපාය මාර්ග ශ්‍රීයාත්මක කිරීමට පුද්ගලයින් සිටීම



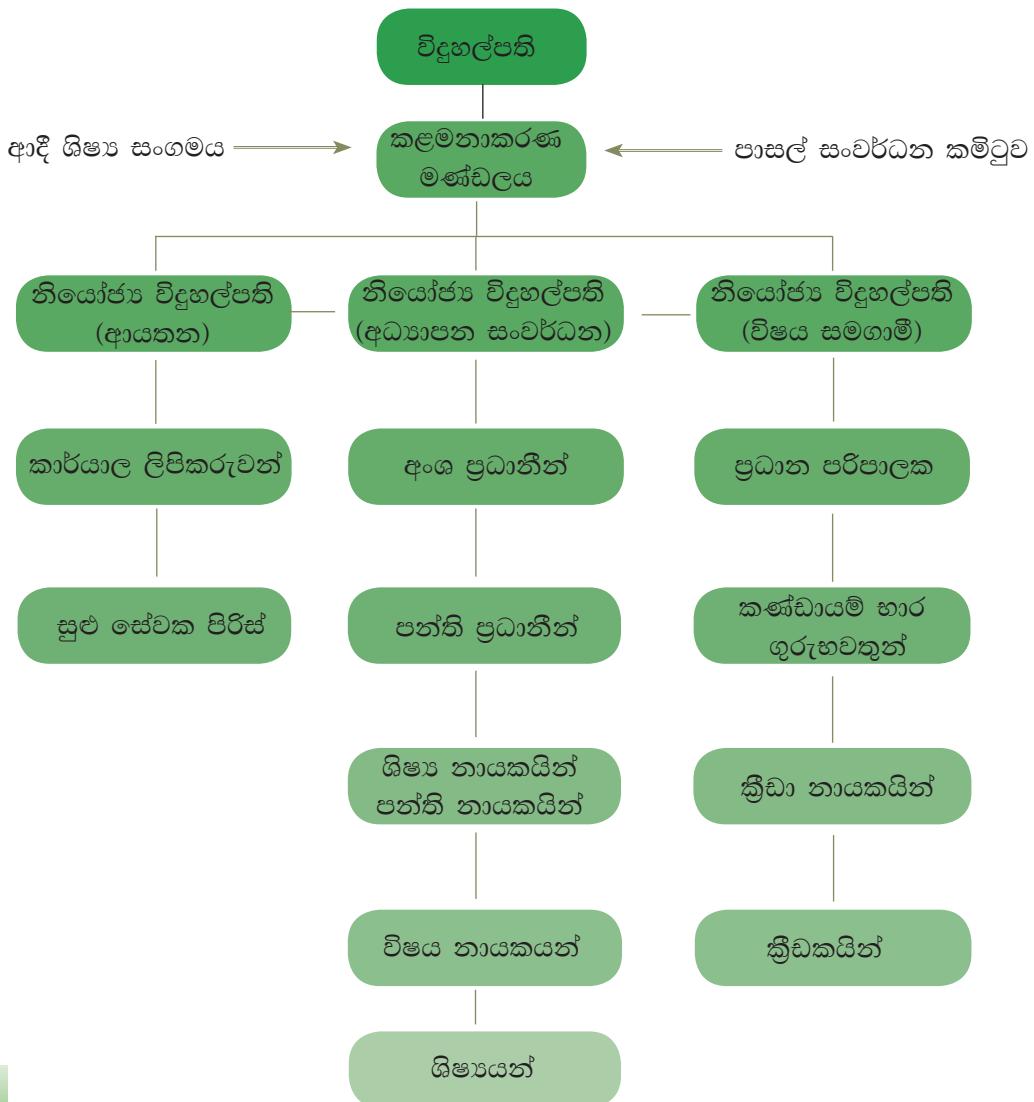
ව්‍යාකාරම

මබ ඉගෙන ගන්නා පාසල සංචිතානයකි. මබ පාසලේ පරමාර්ථ හා අරමුණු මොනවා ද? ඒවා ඉටු කර ගැනීමට යොදා ගත් උපාය මාර්ග මොනවාද? පාසලේ කළමනාකරුවන් කවුද?

මබ පාසලේ සංචිතාන ව්‍යුහය ඇද දක්වන්න.

පාසලක සංචිතාන ව්‍යුහය

10.1 සටහන



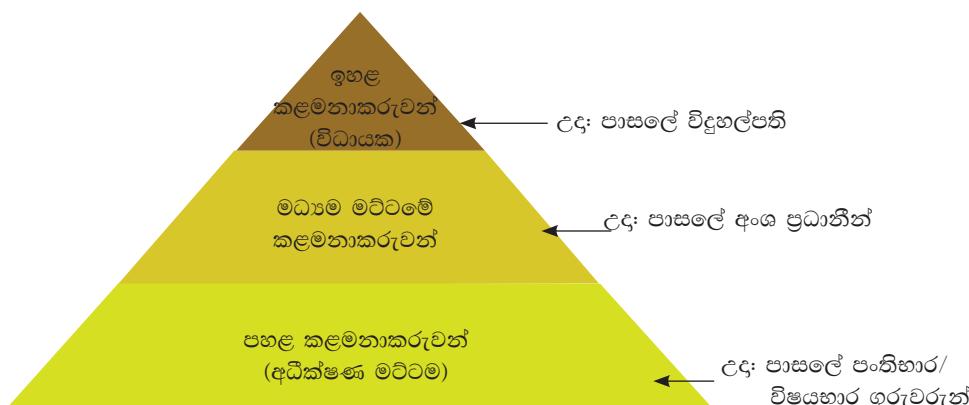
සංචිතයන්හි කළමනාකරණය සහ අනුගාමිකත්වය

කළමනාකරණ

සංචිතයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ප්‍රති කර ගැනීම සඳහා එම සංචිතය සතු සියලු ම සම්පත් සම්බන්ධිකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වූ තැනැත්තා කළමනාකරු ලෙස හඳුන්වයි. සංචිතයක පරමාර්ථ, අරමුණු, ප්‍රතිපත්ති, උපායමාර්ග සහ සැලසුම් සැකසීම කළමනාකරුගේ වගකීම වේ.

සාමාන්‍ය සංචිතයක කළමනාකාරීන්ට මට්ටම් තුනකි.

10.2 සටහන



- පොදුවේ සමාජය තුළ එක් එක් කෙළේ සඳහා විවිධ මට්ටමේ කළමනාකරුවන් දැකිය නැකි ය.
- සමස්ත අධ්‍යාපන කෙළේයට සාපේශ්‍යව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් ඉහළ කළමනාකරු වේ. එහි දී විද්‍යාල්පති පහළ මට්ටමේ කළමනාකරුවෙකු ලෙස සැලකේ. පාසල් මට්ටමින් දී ඉහළ කළමනාකරු විද්‍යාල්පති වේ.

කළමනාකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

- විශිෂ්ට නායකත්වය දැරීමේ හැකියාවක් තිබේ
- තම විෂය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා සහිත වීම
- අන්තර්ප්‍රදේශල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව
- සන්නිවේදන කුසලතාව සහිත වීම
- විනිශ්චය කිරීමේ හා විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව
- විත්තවේග සම්බරනාව හා පිඩිනවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව
- ආයතනික සමත්‍යාලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව
- නමුදිලි වීම
- මානව සම්පත් කළමනාකරණ හැකියාව

අනුගාමිකයා

කළමනාකරණ භූමිකාව මගින් පාලනය වන, සංචාරණය වන, නායකත්වය ලබා ගන්නා තැනැත්තා අනුගාමිකයා නම් වේ. ඒ අනුව අනුගාමිකයෙකු යනු කිසියම් නායකයෙකු යටතේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට ඔහු සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරන තැනැත්තෙකි. දැක් අනුගාමිකයාන් සිටින විට කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය භොදින් ඉටු වේ.

අනුගාමිකයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංශ

- පොදු පරමාර්ථ ඉටු කිරීමට සහාය වීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- පිළිබඳව සාර්ථකව මුහුණ දීම
- වගකීම් නිසි පරිදි ඉටු කිරීම
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම
- කණ්ඩායම් හැරිමෙන් කටයුතු කිරීම
- නමුදිලි වීම

ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණ භූමිකාව

සංචාරණවල මෙන් ම පුද්ගලයන්ගේ දියුණුව සඳහා ද යම් පිළිවෙළකට කටයුතු මෙහෙය වීම ඉතා වැදගත් වේ. “කළමනාකරණය” පිළිබඳ වර්තමානයේ ජනතාව උනන්දු වී ඇත්තේ එම නිසා ය. ඔබ ද වර්තමාන හා අනාගත සමාජ අභියෝග ජය ගැනීමට ඉතා බුද්ධිමත් ලෙස කටයුතු මෙහෙය විය යුතු ය.

යම් පුද්ගලයෙකුගේ හෝ සංචාරණයක තීරණය කරන ලද පරමාර්ථ සහ අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා මානව හා අනෙකුත් සම්පත් කාර්යක්ෂමව හා එලදායී ලෙස සැලසුම් කිරීම, සංචාරණය කිරීම, මෙහෙය වීම හා පාලනය කිරීම යන ක්‍රියාවලිය ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණය යටතේ සිදු විය යුතු ය. ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණයේ දී සම්පත් කළමනාකරණය ඉතා වැදගත් වේ.

ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණ ක්‍රියාවලිය ද සිදු විය යුත්තේ ඉහත දක්වන ලද “කළමනාකරණය” යන තීරච්චයට අනුගතව ය. ගාරීක අධ්‍යාපනයට අනුව තීරණය කරන ලද පරමාර්ථ සහ අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා මානව හා අනෙකුත් සම්පත් කාර්යක්ෂමව හා එලදායීව සැලසුම් කිරීම, සංචාරණය කිරීම, මෙහෙය වීම හා පාලනය කිරීම යන ක්‍රියාවලිය ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණය යටතේ සිදු විය යුතු ය. ගාරීක අධ්‍යාපන කළමනාකරණයේ දී සම්පත් කළමනාකරණය ඉතා වැදගත් වේ.

ගාරීක අධ්‍යාපනයේ දී සම්පත් කළමනාකරණය

ආයතනයක හෝ සංවිධානයක අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා එම ආයතනයට සම්පත් ලබා ගැනීම, හාවිතය, බෙදා හැරීම, නඩත්තු කටයුතු, සංරක්ෂණය හා සංවර්ධනය කිරීම යන කාර්යයන් ඉටු කිරීම සම්පත් කළමනාකරණයයි

ගාරීක අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරම්වල දී ද ක්‍රිඩා කළමනාකරු විසින් සම්පත් මනාව කළමනාකරණය කරනු ලැබිය යුතු ය. මෙම සම්පත් ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකක් යටතේ වෙන් කර ගත හැකි ය. එනම් මානව සම්පත් සහ හොතික සම්පත් ය. මිට අමතරව කාලය හා මුදල් යන අංශ දෙක ද සම්පත් ලෙස කළමනාකරණය කළ යුතු වේ.

ගාරීක අධ්‍යාපනයේ මානව සම්පත් කළමනාකරණයෙන් ඔබගේ ද්‍රුෂ්තා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අත්දැකීම් ලබා දීමත්, ක්‍රිඩා වැඩි සටහන් මගින් වෙනත් පොදු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ඔබට ලබා දීමත්, යහපත් අන්තර්ප්‍රද්‍රේශල සඛ්‍යතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව හා ක්‍රේඩිට්‍රු යනාදී පොරුණ ලක්ෂණ ඔබ තුළ වැඩි දියුණු කරවීමත් සිදු වේ.

ගාරීක අධ්‍යාපනයේ දී හොතික සම්පත් කළමනාකරණය පහත පියවරයන්ට අනුව සිදු කළ යුතු වේ.

- ක්‍රිඩා අංශයට අවශ්‍ය සම්පත් සැලසුම්කරණය හා සම්පත් හඳුනා ගැනීම
- සම්පත් ලබා ගැනීම
- සම්පත් බෙදා හැරීම
- නඩත්තුව හා අලුත්වැඩියාව සිදු කිරීම

හොතික සම්පත් කළමනාකරණය මගින්

- බහුවිධ ප්‍රයෝගනය සඳහා සම්පත් යොදා ගත හැකි ය.
- පාසල් සියලු දෙනාට ම හාවිත කිරීමට අවස්ථා ලබා දිය හැකි ය.
- සම්පත් සංරක්ෂණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති කළ හැකි ය.

කාලය හා මුදල් ද සම්පත් ලෙස කළමනාකරණය කළ යුතු ය. ක්‍රිඩා කළමනාකරුවෙකුට කාල කළමනාකරණය හා මූල්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳව මතා නිපුණතාවක් තිබිය යුතු ය. එමගින් ඔබගේ ගාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය සහ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සම්බරව පවත්වා ගත හැකි වේ.

පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ගාරීක අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ගාරීක අධ්‍යාපන වැඩි සටහන් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය.

1. අනිවාර්ය කාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

- ගරීර සුවතා වැඩසටහන
- කායික යෝගාතා පරීක්ෂණය
- සෙංඩ්ස් හා කාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම



10.1 රුපය - කාරීරික සුවතා වැඩසටහන

2. විෂය සමාගම් කාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග
- පාසලේ පවත්වන සංවිධානාත්මක හා මලල ක්‍රිඩා සඳහා පුහුණු වැඩ සටහන්
- ක්‍රිඩා සංග්‍රහ මගින් පවත්වන විවිධ වැඩසටහන්
- ක්‍රිඩා/කාරීරික අධ්‍යාපන දින
- විශේෂ ක්‍රිඩා පුහුණු වැඩසටහන්



10.2 රුපය - නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග

3. පාසලින් බැහැර කාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- අන්තර්පාසල් තරග
- ප්‍රථමාධාර, බාලදක්ෂ, දිෂ්‍යහට කළුවුරු
- පා ගමන්, කඹ තරණය



10.3 රුපය - බාලද්‍ය වැඩසටහන්

කායික, මානසික හා සමාජීය ලෙස බොහෝ වාසි අත් විදිමට නම් ඔබ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකට අනිවාර්යයෙන් ම දායක වන්න.

පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ගාරීරික අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි වාසි කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. රිද්‍යුමය ඇතුළු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වේ.
2. ආකෘත්ප සංවර්ධනය වේ.
3. ආතතිය කළමනාකරණය කර ගත හැකි ය.
4. සත්‍රීයව දිනය ආරම්භ වේ.
5. සමබර පොරුෂයක් ගොඩ නාගා ගත හැකි ය.
6. අත්දුකීම් පුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.
7. ක්‍රිඩා සඳහා විශේෂ දක්ෂතා ඇති සිපුන්ට එෂ සඳහා අවස්ථාව හිමි වේ.

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් සෞඛ්‍යවත් ගිරියක් මෙන් ම නිරවුල් මනසක් සහිතව ඉගෙනීමේ කාර්යයන්ට සත්‍රීයව දායක වීමට හැකියාව ලැබේ. පාඨම් කිරීමෙන් ඇති වන ඒකාකාරී බව සහ වෙනස දුරු කර ගැනීමටත් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඔබට බොහෝ සේ උපකාරී වේ.

මෙ අනිවාර්යයෙන් ම දිනකට පැයක් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට කාලය කළමනාකරණය කර ගෙන යහපත් කායික, මානසික, සමාජීය සමබරතාවක් ඇති කර ගන්න.



අමතර දැනුමට

ගාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වයස හා ස්ථීර පුරුෂභාවයට ගැලුපෙන අයුරින් ක්‍රිඩා සංචිතානය සිදු විය යුතු ය
- පරිසරයට හා වට්පිටාවට අනුකූල විය යුතු වේ
- ආයතනයේ සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි විය යුතු ය
- පාසල් සීමාවන්ට හා සම්පූදායන්ට අනුගත විය යුතු ය
- පාසල් සිසුන්ගේ මානසික හා කායික අවශ්‍යතාවන් ඉටු වන අයුරින් වැඩ සටහන සැකසීය යුතු ය
- සිසුන්ගේ විවේක කාලය එලදායී ලෙස ගත කිරීමට ඩුරු කිරීම සඳහා ප්‍රයෝග්‍යනවත් විය යුතු ය
- සාම්පූදායික පාසල් කටයුතුවලින් ඇති වන වෙශේ, පිබිතය අඩු කර ගැනීමට සහ ආස්ථාදයක් ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතු ය
- සිසුන්ගේ කුසලතා උසස් මට්ටමකට ලාඟා කර ගැනීමට අවස්ථා සැලසෙන පරිදි වැඩිසටහන් සැකසීය යුතු ය



ක්‍රියාකාරකම

ඉහත සඳහන් ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩිසටහන්වලට අමතර ව සියලුම සිසුන්ට සහභාගී වීම සඳහා තව ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න

නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග සංචිතානය

පාසල් ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ගේ පොරුෂ වර්ධනය කිරීම සඳහා නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරගය වැදගත් වේ.

පාසල් සියලු සිසුන් සහභාගී කරවා ගෙන ඔවුන්ගේ දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමටත් ඒවා වර්ධනය කිරීමටත් නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග යොදා ගත හැකි ය. ක්‍රිඩාවට සහභාගී වන සිසුන්ට පමණක් නොව පාසල් අනෙකුත් සියලු ම සිසුන්ට තමන්ගේ විවිධ කුසලතා එනම් ක්‍රිඩාව, නරතනය, නිර්මාණයිලිත්වය, නායකත්වය, අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා, සංචිතාන හැකියාව පුදර්ශනය කිරීමට මෙම නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග උපයෝගී කර ගත හැකි ය.

නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් යටතේ සංචිතය වේ.

1. පුරුව සංචිතය කටයුතු
2. තරග දින සංචිතය කටයුතු
3. පසු සංචිතය කටයුතු

පුරුව සංචිතය කටයුතු (පෙර සංචිතය)

ප්‍රථමයෙන් ම විදුහල්පති ඇතුළ ආචාරය මණ්ඩලය රස් වී කමිටු පත් කර ගත් පසු අදාළ ඉසව් පවත්වන දිනයන් අඩංගුව ක්‍රියාකාරී සැලසුමක් සකස් කර ගනී. එම සැලසුම විදුහල්පතිගේ අනුමැතිය හා උපදෙස් මත ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

තරග විස්තර, වැඩසටහන් හා තරග කොන්දේසි නිවාසවලට ලබා දිය යුතු ය. ඉන් අනතුරුව නිවාස රස්වීම් පැවැත්විය යුතු ය. නිවාස රස්වීම්වල දී නිවාස නායක/නායිකා, ක්‍රිඩා නායක/නායිකා ආදි තනතුරු සිසුන්ගෙන් පත් කර ගත යුතු වේ. සිසුන් තෝරා ගැනීමට හා ප්‍රහුණුවීම්වලට කාලසටහනක් ද, හාණේ ලබා දෙන කාලසටහනක් ද පුදරුණය කළ යුතු වේ. ආදර්ශ අයදුම්පත් ලබා දීම හා ඒවා ලබා ගන්නා දිනයන් දැන්විය යුතු ය. ක්‍රිඩාපිටි සැකසීම, විනිසුරුවන්ට දැන්වීම, පතිඵල සටහන් සැකසීම, ආචාර පෙළපාලි, සරණ සංදර්ජන, තුරුය වාදක කණ්ඩායම සූදානම් කිරීම වැනි කටයුතු ද පෙර සූදානම්වල දී සිදු කරනු ලැබේ.



10.4 රුපය - තුරුය වාදක කණ්ඩායම සූදානම් කිරීම

තරග දින සංචිතය කටයුතු (වැඩින සංචිතය)

තරග පැවැත්වීම හා ක්‍රිඩා උත්සවය පැවැත්වෙන දින සිදු වන කාර්යය එදින සංචිතය ලෙස හැඳින් වේ. සියලු ම උපකරණ හා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂා කර ඒවා නිසි ස්ථානවලට යොමු කිරීම, කමිටු විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු කාර්යයන් අඩංගු කාර්ය පත්‍රිකාවක් සකසා ඒවා පරීක්ෂා කර බැලීම, ක්‍රිඩාපිටිය, කොචිගහ, පියිකාව වැනි ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීම, අසුන් පිළියෙළ කිරීම, සංගුහ කටයුතු, සහතික හා ත්‍යාග සූදානම් කිරීම, ත්‍යාග ප්‍රදානෙන්ත්සවය හා සමාජීත් උත්සවයට අදාළ කාර්යයන් හාර කමිටුවල ක්‍රියාකාරිත්වය සොයා බලා එම කාර්යයන් ඉටු කරවා ගැනීම ක්‍රිඩා කළමනාකරුවන්ගේ කාර්යභාරයයි.



10.5 රුපය - සහතිකපත්, තහාග, පදනම් සූදානම් කිරීම

පසු සංචාරණ කටයුතු (පසු සංචාරණය)

පාසලට රැගෙන එන ලද උපකරණ නැවත භාර්ධීම, ස්තූති කිරීමේ ලිපි යැවීම, පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයන්, සමාලෝචන රස්වීම් පැවැත්වීම, අයවැය සැකසීම, වැනි කාර්යයන් ඉටු කරවීම හා අධික්ෂණය කිරීම ක්‍රිඩා කළමනාකරුවන්ගේ වගකීම වේ.

10.1 වගව

කම්ටුව	ඉටු කළ යුතු කාර්යයන්
ප්‍රධාන සංචාරණක කම්ටුව	ක්‍රිඩා තරග සැලසුම් කිරීමේ සිට උත්සව අවසන් කිරීම දක්වා සියලු කාර්යයන් මෙහෙයවීම සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම අවශ්‍යතා සොයා බැඳීම
මූල්‍ය කම්ටුව	සියලු වියදම් සැලසුම් කර එයට අවශ්‍ය ප්‍රතිපාදන සොයා ගැනීම මුදල් නිසි පරිදි යෙදවීම
ලිපි ලේඛන හා සහතික පත් කම්ටුව	සියලු ම ලිපි ලේඛන සැකසීම සහතික පත් පිළියෙළ කිරීම
සංග්‍රහ කම්ටුව	ක්‍රිඩා තරග ආරම්භයේ සිට අවසාන උත්සවය දක්වා සිදු වන සියලු ම සංග්‍රහ කටයුතුවලට අවශ්‍ය ආහාර පාන සපයා ගැනීම ආහාර පිළිගැනීම්

සංචාරණක මණ්ඩලයේ අභිමතය පරිදි තවත් විවිධ කම්ටු පත් කර මුළුන් විසින් කරනු ලැබේය යුතු කාර්යයන් පැවරිය හැකි ය.

නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග සංචාරණ කටයුතුවල දී එක් එක් පාසලේ සම්පූදායන් හා සංස්කෘතින් අනුව තරග පැවැත්වීම, ආරම්භක දින උත්සවය, අවසාන දින උත්සවය ආදියෙහි විවිධ වෙනසකම් දැකිය හැකි ය.

එසේ සංවිධානය විවිධ ව්‍යවත්, නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග මගින් අපේක්ෂා කරන්නේ සමබර පොරුෂයක් ගොඩ නැගීමට ඉවහල් වන වින්තන හැකියා, පුද්ගල හැකියා, සමාජ හැකියා වැනි ගුණාංග ඔබ තුළ සංවර්ධනය කිරීමයි.

ත්‍රියාකාරකම

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානයේ දී සිදු වන කාර්යයන් පහත වගුව තුළ ගොනු ගත කරන්න.

පුරු෈ සංවිධාන කටයුතු	තරග දින සංවිධාන කටයුතු	පසු සංවිධාන කටයුතු

තරගාවලි

යම් ක්‍රීඩාවක දී ක්‍රීඩා අතර හෝ පුද්ගලයන් අතර හෝ සම්මත නීති මාලාවකට අනුකූලව ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා පවත්වනු ලබන තරග මාලාව තරගාවලියක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

තරග සටහන සකසීම

තරගාවලියක තරග සටහන සැකසීමේ දී “සාධාරණ තරගය” යන සංකල්පයට හානි තොවන සේ සකසා ගත යුතු වේ.

තරග සටහන සකසන කුම කිහිපයකි.

- පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ කුමය හෙවත් ඉවත ලැබීමේ කුමය (Knockout Tournament)
- සාකලා කුමය (League tournament)
- මිගු කුමය (Combination tournament)
- අහියෝග තරගාවලිය (Challenge tournament)

මෙම තරගාවලි අතරින් පළමු කුම දෙක අඩු අධ්‍යාපනය කරමු.

I. පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ කුමය හෙවත් ඉවත ලැබීමේ කුමය

තරගාවලියක දී පරාජ්‍යතයන් තරගයෙන් ඉවත් කිරීම නිසා මෙම කුමය “පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීම හෙවත් ඉවත ලැබීමේ කුමය” ලෙස හඳුන්වයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී බොහෝ විට මෙම කුමය යොදා ගනියි.

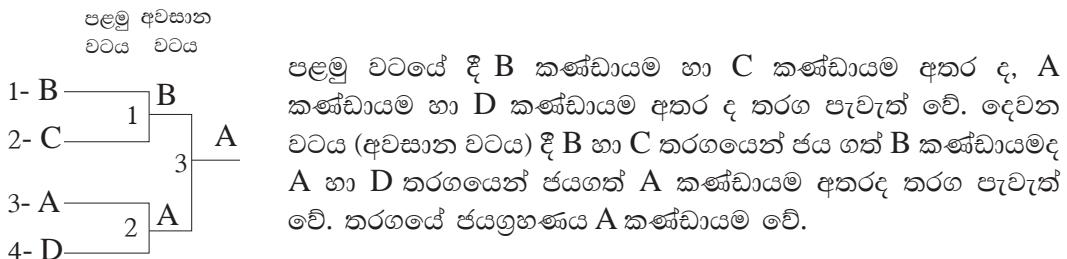
අධ්‍යයන පහසුව සඳහා මෙම ක්‍රමය කොටස් දෙකකට වෙන් කර තරග සටහන සකසන ආකාරය පහත දැක් වේ.

- කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් වූ විට
- කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් නොවූ විට

I. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් වූ විට තරග සටහන

$2(1)/4(2)/8(3)/16(4)/32(5)/\dots$ යන සංඛ්‍යා, දෙකක් බලයේ සංඛ්‍යා වේ.

ABCD යනුවෙන් කණ්ඩායම් 4ක් තරගාවලියට සහභාගී වේ. කුසපත් ඇදීමේදී B කණ්ඩායමට අංක 1ද, C කණ්ඩායමට අංක 2ද, A කණ්ඩායමට අංක 3ද, D කණ්ඩායමට අංක 4ද ලැබුණි. (තරග සටහන බලන්න)



සම්කරණයට අනුව තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම

$$\text{ඉවතලැබුමේ ක්‍රමයේ තරග සංඛ්‍යාව} = n - 1 \quad (n = \text{කණ්ඩායම් ගණන})$$

$$\begin{aligned} \text{තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන} &= 4 \\ n &= 4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{තරග සංඛ්‍යාව} &= n - 1 \\ &= 4 - 1 \\ &= 3 \end{aligned}$$

II. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් නොවූ විට තරග සටහන

මෙහි දී පළමු වටයේ දී සහභාගී වන තරග කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් නොවුණ විට, දෙවන වටයේ දී කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව දෙකක් බලයක් බවට පත් විය යුතු ය. ඒ සඳහා පළමු වටයේ දී වාසි (Bye) දීමක් සිදු කරනු ලබයි.

වාසි (Bye) ලබා දීම සිදු කරන ආකාරය

වාසි ලබා දීම විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කරනු ලැබේ. ඒ අතරින් අපි යට-උඩ ක්‍රමයට වාසි ලබා දීම සිදු කරන අවස්ථාවක් හඳුරම්.

තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වී සිටින කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව 6ක් වූ අවස්ථාවක් ගනිමු.

පියවර 1

$$\text{කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවට වඩා වැඩි දෙක් බලය (වර්ග සංඛ්‍යාව)} = 2^3 \\ = 8$$

පියවර 2

කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවට වඩා වැඩි දෙක් බලයෙන් (8)න් කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව (6) අඩු කරන්න.

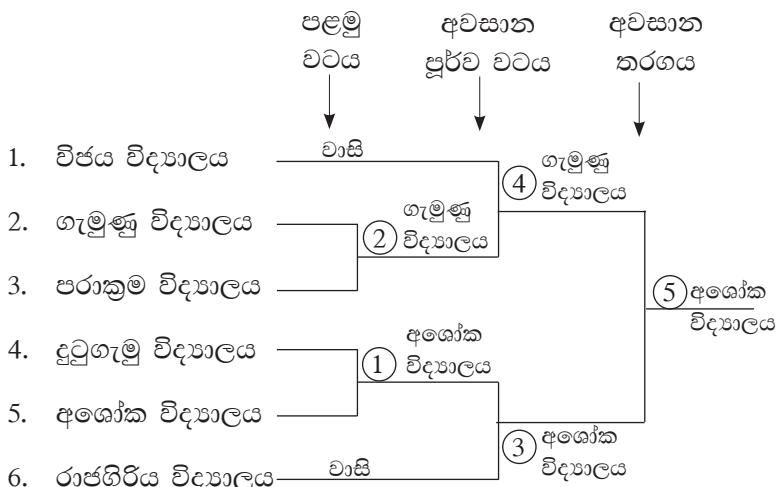
$$\text{වාසි ලබා දිය යුතු කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව} = 8 - 6 \\ = 2$$

කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව 6කි. ලබා දිය යුතු වාසි සංඛ්‍යාව වන්නේ 2කි.

පියවර 3

කණ්ඩායම් නායකයින් අතර කුසපත් ඇදිමෙන් කණ්ඩායම් අනුපිළිවෙළ තොරු ගන්න. එම පිළිවෙළුහි උඩින් සහ යටින් කණ්ඩායම් එක බැහින් කණ්ඩායම් දෙකකට වාසි ලබා දෙන්න.

10.3 සටහන



මෙම තරගයේ අවසාන ජයග්‍රාහකයා අයෝක විද්‍යාලය වේ.

තරගය සඳහා වැඩි කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන විට එය කාර්කුවලට බෙදා තරග පවත්වයි. එහි දී කිවි සටහන (cue-chart) අනුව වාසි දීම සිදු කළ හැකි ය.



ව්‍යාපාර සංඛ්‍යාව

- i කණ්ඩායම් 9ක් හා කණ්ඩායම් 17ක් සඳහා තරග සටහන් දෙකක් සකස් කරන්න.
- ii පහත වගුව පුරවන්න

කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව	ලබා දෙන වාසි ගණන	තරග සංඛ්‍යාව	වට ගණන
20			
25			
30			
35			

ඉවත ලැබීමේ ක්‍රමය හෝවත් පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ තරගාවලියේ වාසි හා අවාසි

වාසි

- පරාජ්‍යතයන් තරගයෙන් ඉවත් වන නිසා පැවැත් විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව අඩු වේ
- මෙම ක්‍රමයට තරග පැවැත් වීමේ දී සංවිධානය පහසු වේ
- කෙටි කාලයක් තුළ දී තරග පවත්වා අවසන් කළ හැකි ය
- තරග පැවැත් වීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ, මුදල්, ක්‍රිඩා වැනි හොතික සම්පත් අඩුවෙන් වැය වේ
- විනිශ්චරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකි ය

අවාසි

- එක් වරක් පැරදුණ කණ්ඩායමට හෝ ක්‍රිඩකයන්ට තරගාවලියෙන් ඉවත් වීමට සිදු වේ
- තරගාවලියට සහනාගි වන කණ්ඩායම්වල පළමු ස්ථානයේ සිට අනුපිළිවෙළට ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම් තෝරීමට නොහැකි ය
- දැක් කණ්ඩායම් දෙකක් එකට තරග වැදුනහොත් එක් කණ්ඩායමකට ඉවත් වීමට සිදු වේ. දුර්වල කණ්ඩායම් ඉදිරියට යාමත් දක්නට ලැබේ
- මෙම ක්‍රමයේ දී නියම දැක් යා හඳුනා ගැනීමට හා දැක්තා මැනී ගැනීමට ඇති අවස්ථාව අඩු වේ
- විශාල කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවක් සහිත තරගාවලියක දී එක් තරගයක් අවසන් වී අනෙක් තරගය එන තෙක් බොහෝ වේලාවක් බලා සිටීමට සිදු වේ. එවිට උනන්දුව අඩු වේ

2. සාකලය ක්‍රමය

මෙහි දී ඉවත ලැබේ ක්‍රමයේ දී මෙන් පරාජේතයන් ඉවත් වීම සිදු නොවේ. සැම කණ්ඩායමකට ම එකිනෙකා අතර තරග කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

මෙම ක්‍රමයේ දී කණ්ඩායම් යුගල කිරීම සඳහා වත්මය ක්‍රමය හාවිත කළ යුතු වේ.

සහභාගි වන කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඉරට්ටෙ (2, 4, 6, 8, 10) සංඛ්‍යාවක් වූ විට යුගල් කර ගත හැකි ය. එහෙත් ඔත්තේ (3, 5, 7, 9, 11) සංඛ්‍යාවක් වූ විට යුගල් කිරීම සිදු කර එක් කණ්ඩායමකට වාසි (Bye) ලබා දීම සිදු කරයි.

සම්කරණයට අනුව තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම

$$\text{සාකලය ක්‍රමයේ තරග සංඛ්‍යාව} = \frac{n(n - 1)}{2}$$

අදා: තරග සඳහා ඉදිරිපත්වන කණ්ඩායම් ගණන = 6
n = 6

$$\begin{aligned}\text{තරග සංඛ්‍යාව} &= \frac{n(n - 1)}{2} \\ &= \frac{6(6 - 1)}{2} \\ &= \frac{6 \times 5}{2} \\ &= 15\end{aligned}$$

ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා මෙම ක්‍රමය කොටස් දෙකකට වෙන් කර ඇත.

- I. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඉරට්ටෙ වූ විට
- II. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඔත්තේ වූ විට

තරග සටහනේ දී කණ්ඩායම් වාමාවර්තව හෝ දක්ෂීණාවර්තව කරකැවිය හැකි ය. එසේ ම මෙහි දී එක් අංකයක් ස්ථාවරව තබයි.

I. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඉරට්ටෙ සංඛ්‍යාවක් වූ විට තරග සටහන

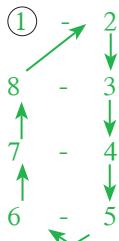
සහභාගිවන කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව අටක් වන අවස්ථාවක් සළකමු.

මෙහි අංක 1 ස්ථාවරව තබා ඇත. අනිකුත් කණ්ඩායම් පළමු වටයෙන් පසු දෙවන වටයේ දී තරග ස්ථාන අංක වත්මය ක්‍රමයට කරකවා තරග සටහන සකසා ඇත.

**තරග අංකය
වනියට වෙනස් වීම**

පළමු වටය

(1) - 2
8 - 3
7 - 4
6 - 5



දෙවන වටය

(1) - 8
7 - 2
6 - 3
5 - 4

තෙවන වටය

(1) - 7
6 - 8
5 - 2
4 - 3

හතරවන වටය

(1) - 6
5 - 7
4 - 8
3 - 2

පස්වන වටය

(1) - 5
4 - 6
3 - 7
2 - 8

හයවන වටය

(1) - 4
3 - 5
2 - 6
8 - 7

හන්වන වටය

(1) - 3
2 - 4
8 - 5
7 - 6

**පළමු වටයේ දී එකට
තරග කරන කණ්ඩායම්;**

1 හා 2
8 හා 3
7 හා 4
6 හා 5 වේ.

**දෙවන වටයේ දී එකට
තරග කරන කණ්ඩායම්;**

1 හා 8
7 හා 2
6 හා 3
5 හා 4 වේ.

මෙමස් එක් එක් වටයේ දී එකට තරග කරන කණ්ඩායම් දෙක නිරණය කරනු ලැබේ.

සහභාගී වන කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව = 8 ($n = 8$)

$$\begin{aligned} \text{තරග සංඛ්‍යාව} &= \frac{n(n-1)}{2} \\ &= \frac{8(8-1)}{2} \\ &= \frac{8 \times 7}{2} \\ &= \frac{56}{2} \end{aligned}$$

තරග සංඛ්‍යාව = 28 කි.

II. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඔන්නේ සංඛ්‍යාවක් වූ වට තරග සටහන

මෙහි දී එක් කණ්ඩායමකට එක් වටයක දී වාසි ලබා දෙයි. කණ්ඩායම් දෙක බැඳීන් යුගල කර ඉතිරි කණ්ඩායමට වාසි ලබා දෙයි. වාමාවර්තව හෝ දක්ෂිණාවර්තව කණ්ඩායම් කරකැවිය හැකි ය.

පහත උදාහරණයේ සහනාගි වන කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව 7 ක් බැවින් පළමු වටයෙන් පසු, දෙවන වටයේ සිට දක්ෂිණාවර්තව වත්තිය තුමයට අංක මාරු කර ගෙන ඇත.

තරග අංකය වක්‍රීයව

පළමු වටය	වෙනස් වීම	දෙවන වටය	තුන්වන වටය
7 වාසි	7 වාසි	6 වාසි	5 වාසි
6 - 1	6 - 1	5 - 7	4 - 6
5 - 2	5 - 2	4 - 1	3 - 7
4 - 3	4 - 3	3 - 2	2 - 1

හතරවන වටය

4 වාසි
3 - 5
2 - 6
1 - 7

පස්වන වටය

3 වාසි
2 - 4
1 - 5
7 - 6

හයවන වටය

2 වාසි
1 - 3
7 - 4
6 - 5

හත්වන වටය

1 වාසි
7 - 2
6 - 3
5 - 4

පළමු වටයේ දී එකට
තරග කරන කණ්ඩායම්;

- 6 හා 1
- 5 හා 2
- 4 හා 3 වේ.

දෙවන වටයේ දී එකට
තරග කරන කණ්ඩායම්;

- 5 හා 7
- 4 හා 1
- 3 හා 2 වේ.

$$\begin{aligned}
 \text{තරග සංඛ්‍යාව} &= \frac{n(n-1)}{2} \\
 &= \frac{7(7-1)}{2} \\
 &= \frac{7 \times 6}{2} \\
 &= \frac{42}{2}
 \end{aligned}$$

තරග සංඛ්‍යාව = 21 කි.

මෙහි දී ජයග්‍රාහකයන් තේරීම සඳහා පහත ක්‍රමයට ලකුණු ලබා දේ.
තරගය ජය ගත් කණ්ඩායමට ලකුණු 2ක් හිමි වේ.
තරගය සම වූවා නම් කණ්ඩායම දෙකකට ම ලකුණු 1 බැගින් හිමි වේ.
තරගය පරාජය වූ කණ්ඩායමට ලකුණු 0කි
මෙසේ කණ්ඩායමක් තරග කරන විට සියලු ම තරගවල දී ලබා ගත් ලකුණු එකතු කර
තරගාවලියේ ජයග්‍රාහකය තෝරා ගත හැකි ය

සාකලු තරගාවලියේ වාසි හා අවාසි

၁၂

- තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් අතරින් දක්ෂතම ජයග්‍රෑහකයා තෝරා ගැනීමට හැකි ය.
 - එක් කණ්ඩායමකට තරග බොහෝ ප්‍රමාණයකට මූහුණ දීමට සිදු වේ. එම නිසා දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.
 - තරගය සඳහා සහභාගී වන සියලු ම කණ්ඩායම් දක්ෂතා අනුව පෙළ ගැස්විය හැකි ය.
 - පරාජය ව්‍යවත් තරගාවලියේ රඳී සිටීමේ හැකියාව ඇතේ.

ଓৱাঙ্গ

- තරග ප්‍රමාණය වැඩි නිසා සංවිධානය තරමක් අපහසු වේ.
 - වැඩි තරග සංඛ්‍යාවක් නිසා මුදල්, ක්‍රිඩාපිටි, උපකරණ වැනි හොතික සම්පත් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
 - විනිශ්චරුවන් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
 - මෙම තරග පැවැත්වීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ.
 - දිගින් දිගට ම පරාජය ලබන කණ්ඩායම් තුළ මන්දෝත්සාහී බවක් ඇති විය හැකි ය.

10.2 വഗ്ര

ලක්ෂණය	ඉවතලැමේ ක්‍රමය	සාකල්‍ය ක්‍රමය
තරග පැවැත් වීමට ගත වන කාලය	අඩුය	වැඩිය
සංවිධාන කාර්යයන්	පහසුය	තරමක් අපහසුය
සංවිධානය සඳහා අවශ්‍ය මූදල්	අඩුය	වැඩිය
දැක්ෂතම ජයග්‍රාහකයා තේරීමේ හැකියාව	අඩුය	වැඩිය
හොතික සම්පත් සපයා ගැනීම (ක්‍රිඩාපිටි/උපකරණ)	සරලය	සංකීර්ණය
විනිශ්චයකරුවන් සොයා ගැනීම	පහසුය	අපහසුය
කණ්ඩායම් දැක්ෂතා අනුව පෙළගැස්වීම	අපහසුය	පහසුය
තරගයෙන් තරගයට දැක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම	අපහසුය	පහසුය

සාරාංශය

සැම සංවිධානයක් තුළ ම කළමනාකරණය හා අනුගාමිකත්වය වැදගත් අංග ලෙස සැලකේ. කළමනාකරුවෙකුටත්, අනුගාමිකයෙකුටත් තිබිය යුතු ගුණාංග රාජියකි.

ගාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද හෝතික සම්පත්, මානව සම්පත් මෙන් ම මුදල හා කාලය ද කළමනාකරණය කළ යුතු වේ. මෙසේ සම්පත් කළමනාකරණයෙන් විවිධ වාසි අත් වේ.

පාසල තුළ කළමනාකරණය කෙරෙන ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්, අනිවාර්ය ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්, විෂය සමාගමී ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සහ පාසලන් බැහැර ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ලෙස ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදේ. සිසුන්ට යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන මෙම වැඩ සටහන් අතරට ගැර සුවතා වැඩසටහන, නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග, ක්‍රිඩා හා ගාරීරික අධ්‍යාපන දින ආදිය අයත් වේ.

නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග සංවිධානයේ දී පූර්ව සංවිධාන කටයුතු, එදින සංවිධාන කටයුතු සහ පසු සංවිධාන කටයුතු ලෙස සංවිධාන කටයුතු කළමනාකරණය කළ යුතු වේ.

යම් ක්‍රිඩාවක දී ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා සම්මත තිකි රිකි මාලාවකට අනුව පවත්වනු ලබන තරග මාලාව තරගාවලියක් ලෙස හැඳින් වේ.

තරගාවලියක දී තරග සටහන සැකසීම ක්‍රම කිහිපයකට සිදු කෙරේ. ඒ අතරින් පැරදී පිළිමලුන් පිටු දැකිමේ ක්‍රමය සහ සාකල්‍ය ක්‍රමය සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා තරගාවලි සඳහා බොහෝ විට යොදු ගැනේ.

අනුසාස පිටපත

1. සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ හඳුන්වන්න.
2. කළමනාකරුවෙකු හා අනුගාමිකයෙකු ලෙස ඔබ තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතර බැහින් දක්වන්න.
3. ගාරීරික අධ්‍යාපනයේ දී සම්පත් කළමනාකරණයේ වාසි පහක් ලියන්න.
4. ඔබේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හයක් ලියා දක්වන්න
5. පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් මගින් ඔබට ලැබෙන වාසි පහක් දක්වන්න
6. නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග සංවිධානයේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුන දක්වන්න
7. කණ්ඩායම් දහයක් සඳහා ඉවත ලැබෙම් ක්‍රමයට හා සාකල්‍ය ක්‍රමයට තරග සටහන් ඇඟ දක්වන්න

II සෙඛබනවත් ආහාර පරිහේළනය කරමු

සැම ජීවියෙකුගේ ම පැවත්මට අවකාශ ගක්තිය ලබා දීම, ජීවින්ගේ වර්ධනය සිදු කිරීම සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාර මගින් ඉටු වේ. නිරෝග ජීවිතයක් සඳහා ආහාර සැකසීමේ ද පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වන්නා සේ ම, ආහාර මගින් භානිතයක් හෝ අනෙකුරක් සිදු තොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

පසුගිය වසරවල දී ඔබ ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ පදනම්පෑම, පෝෂණ ගැටලු සහ ඒවා අවම කර ගැනීම පිළිබඳ බොහෝ කරුණු ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඨමේ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යරාක්ෂිතවල, ආහාර නරක් වීම, ආහාර බාල කිරීම, ආහාර විෂ වීම හා ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමින් පරිභේදනයට සූදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ඔබට ඉගෙන ගැනීමට හැකි වේ.

ଆହାରବଳ କେଣ୍ଟିବଳରୁ କେଣ୍ଟିବଳରୁ (Food Safety)

ଆହାରବିଲ ଚେଣିବୁଯାରକ୍ଷିତବିଳ ଏକିମ ଯନ୍ତ୍ର ଆହାର ଜକକ୍ କିରିମ, ଗଲବି କିରିମ, ପରିଶୋରନ୍ତରୀୟ ଆତ୍ମକ ଆହାର ହୈଚିରଲେମେ କ୍ରିୟାବଳିଯେ ଦ୍ୱାରା ଏକିମ ଆହାର ମନ୍ତରୀ ଉପରେ ବାନିଯକ୍ ହେବାରେ ଗୁଣକ ଅନ୍ତିମ ନେତ୍ରବିଳ ଲେଜ କପଟ୍ଟିବୁନ୍ତ କିରିମ ଦି.

ଆହୁରଳ କେଣବିଶ୍ୱାରକ୍ଷିତିନବିଲାପ ବିଲପାନ କ୍ଷାଦିକ

1. శేష విద్యానుమక సూచిక

ଆହାରଦେଇ ପ୍ରେସଟିକ ହୈକି ଗୀରଯାଇ ଆଖିତକର କୁଣ୍ଡଳ ଶୀତିନ୍ ମେମ କାଣ୍ଚିଯାଇ ଆଯନ୍ ଲେ।
ଠିକ୍: ବୈକେରିରୀଯା, ଦିଲିର

ස්මූද ජීවිත් මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වන අතර, ආහාරයට විෂ ද්‍රව්‍යය ද තිබුත් කෙරේ. මෙම විෂ ද්‍රව්‍ය බොහෝ විට මිනිසාට භානිකර වේ.

2. රසායනික සාධක

විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාරයට එකතු වන රසායන ගේ දූව්‍ය මෙයට අයත් වේ.

- ලදා: පලදුව නෙළීමට පෙර - පැලිබෝධ නායක
පලදුව නෙලා ගත් පසු - ඉදිවීමට හෝ කල් තබා ගැනීමට එකතු කරන රසායන ද්‍රව්‍ය

එළවුල් හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් නොසේදුවහොත් ඒවායේ ගේජ්ව පැවතිය හැකි කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ගැරිරයට ඇතුළු වේ. මෙම ගේජ දිගු කාලයක් තැන්පත් වීමෙන් පිළිකා වැනි තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය.

එළදාව නෙළීමට සති දෙක තුනකට පෙර සිට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නතර කළ යුතු බව කෘෂිකරුම දෙපාර්තමේන්තුවේ නිර්දේශය යි.

3. හොතික සාධක

ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙළ කිරීම ආදි අවස්ථාවල ආහාරයට එක් විය හැකි ගල්, වැළි වැනි ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත් වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යරක්ෂිතබවට අදාළ සාධක එකක් හෝ කිහිපයක් නිසා විවිධ රෝගාබාධ ඇති විය හැකි ය.

ලදා: නරක් වූ ආහාර මගින් - වමනය, පාවනය

ආහාරවල සෞඛ්‍යරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා

1. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

ගොවීම තුළ:

- පැලිබෝධ නායක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවිකව පැලිබෝධ මරුදාන කුම හාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවී උපකරණ හා වගාබීමේ පිරිසිදුබව රෙක ගැනීම



11.1 රැපය - ගොවී බිම තුළ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යරක්ෂිතබව රෙක ගැනීම

කර්මාන්ත ගාලාව තුළ:

- අමුද්‍රව්‍යවල පිරිසිදුකම රෙක ගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රෙක ගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කර්මාන්ත ගාලාව තුළ පිරිසිදුකම රෙක ගැනීම

- සේවක සේවකාවන්ගේ පෙරද්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා හාටිත කරනු ලබන කාත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක අනුමත එවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවලින් පමණක් හාටිත කිරීම



11.2 රුපය - කර්මාන්ත ගාලාව තුළ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යක්ෂිතව යක ගැනීම

2. ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී

- කැලීම, සීරීම වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කුඩා, ලිපෙටිට් හාටිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එක මත එක පෙටටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළැකීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම උදා:- කිරී ආහාර ප්‍රශ්නයේ උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය
- අපද්‍රව්‍ය එක් වීම වැළක්වීමට නිසි පරිදි වසුන් යෙදීම (ආවරණය කිරීම)
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර නරක් වීම වැළක්වීම සඳහා හැකි සැම විට ම කාත්‍රිම රසයනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වාහාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම හාටිත කිරීම



11.3 රුපය - සෞඛ්‍යක්ෂිතව ආහාර ප්‍රවාහනය

3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

- හාන්චයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මනින් දින ඉකුත් වන හාන්ච රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදි කාමීන් හා වෙනත් සතුන් ගෙන් හානි වීම වැළක්වීමට ක්‍රම යෙදීම

- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය, අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශිතකරණ හා අධිසිතකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය
 - ▶ එක් එක් ආහාර වර්ග ශිතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසීරිය යුතු ය
 - ▶ ශිතකරණ හා අධිසිතකරණ තත්ත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරා ම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වා ගත යුතු ය. රාත්‍රියේදී ශිතකරණ ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතු ය
 - ▶ ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳ ද්‍රව්‍ය ආදිය) එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය.
 - ▶ මස්, මාළි හා අයිස් ක්‍රිම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය



1. මස්, මාළි වැනි අධිසිතකරණයට අවශ්‍ය ආහාර
2. බටර්, මාශරින්
3. එළවා වර්ග
4. බෝතල් වර්ග

11.4 රුපය - නිවසක ශිතකරණය තුළ ආහාර ඇසීරිමේ පිළිවෙළ

5. ආහාර සැකසීමේ දී



11.5 රුපය - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර සැකසීම

- පළදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද, ආහාර හාවිතයෙන් වැළකීම
- ප්‍රස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර හාවිතයට නොගැනීම
- නිවසේ සුරුතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර කැඳීම

- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සේදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග හොඳින් පිරිසිදු කර ලුණු වතුරෙහි බහා වික වේලාවක් තබා හාවිතයට ගැනීම
- පලතුරුවල පිට පොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සේදීම.
- බිත්තරවල කටුවේ salmonella විෂ්වීතය තිබිය හැකි බැවින් බිත්තර කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
- එළවු හා පලතුරු පිසීමට ආසන්නයේ දී කපා ගැනීම (කහට පිපිම හා විටමින් විනාශ වීම වළක්වා ගැනීමට)
- එක ම තෙලේ නැවත නැවත ආහාර බැඳීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු හාජත හා නිවැරදි පිසීමේ කුම අනුගමනය උදා: මක්කේකුක්කා තැම්බීමේ දී පියන ඇර තබා තැම්බීම

6. ආහාර පරිහෝජනයේ දී

- ආහාර පරිහෝජනය කරන තරු වසා තැබීම
- විනාකිරි සහිත ආහාර හාවිත කරන විට මැටි හෝ විදුරු බඳුන් සහ ලි හෝ ජේලාස්ටික් හැඳි පමණක් යොදා ගැනීම (අම්ල හා ලෝහ එකිනෙක ප්‍රතික්ෂියා කරන බැවිනි)
- කොළ පාට වූ අර්ථාපල්, සුලං වැළැණු මක්කේකුක්කා වැනි ආහාර පරිහෝජනයෙන් වැළකීම
- පැකට හෝ වින් කළ ආහාර පරිහෝජනයේ දී තැලි හෝ පිමිඩි ඇති ඒවා හාවිතයට නොගැනීම



11.6 රුපය - ආහාර වසා තැබීම

ආහාර නරක් වීම

පරිහෝජනයට තුළුපු ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක්, ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීම ආහාර නරක් වීම හෝ දුෂ්‍ය වීම ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර නරක් වීමට හේතු

1. ක්ෂේද ජේවි ක්‍රියා
ලද: පුස් ඇති වීම
2. වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා
ලද: මියන් විසින් කොටසක් ආහාරයට ගනු ලැබේම
3. ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා
ලද: කහට පිළිම
තෙල් මුඩු වීම

ආහාර නරක් වූ විට හැඳුනා ගත හැකි ආකාර

1. ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම
2. ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
3. ඇලෙන සුළු/නානු ගතියක් ඇති වීම
4. දුගලුක් ඇති වීම

ආහාර නරක් වීමේ අයහපන් ප්‍රතිචලන

1. රෝග ඇති වීම
ලද: වමනය, පාවනය
2. ආහාර අපතේ යාම
3. ආර්ථික පාඩු සිදු වීම
ලද: අස්ථින්න අඩු වීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩු වීම
4. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම
ලද: ආහාරයේ අඩංගු පෝරීන් හා අනෙකුත් සංස්කෘත ජීර්ණය වීම නිසා ඒවායේ රසායනික ස්වභාවය වෙනස් වී ලබා දෙන පෝරීණ ගුණය අඩු වේ

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

දින කිහිපයක් එමුණුන් තැබ්වෙන් නරක් වූ පහත සඳහන් ආහාර නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒවායේ, වර්ණය, වයනය (ස්පර්ශයේ දී දැනෙන ස්වරුපය), හැඩිය, ගල/සුවද ආදිය වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ මධ්‍යග්‍රහණය දක්වන්න.

1. කැරටී
2. පැපොල්
3. අර්තාපල්
4. පාන්
5. බත්
6. කෙසෙල් ගෙඩි

ආහාර බාල කිරීම - (Food adulteration)

ආහාරයේ ගුණාත්මකව අඩු කිරීමට හේතු වන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාල කිරීම ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර බාල කිරීම විවිධ අපුරින් සිදු වේ. උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- ▶ ආහාරවලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම
- ▶ ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
- ▶ කිරිපිටිවලට මෙළමයින් එකතු කිරීම
- ▶ තේ කොළවලට කාත්‍රිම වර්ණක යෙදු අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම
- ▶ මිරිස් කුඩා, කහ කුඩා, ගම්මිරිස් කුඩා ආදිය බාල කිරීම සඳහා පාන් පිටි, හාල් පිටි, තිරිගු පිටි, ගබාල් කුඩා, දහයියා, පුන්නක්කා, ලී කුඩා ආදිය එකතු කිරීම
- ▶ කිරිගු පිටි බාල කිරීම සඳහා මක්දෝක්කාක්කා පිටි යෙදීම

ආහාර බාල කිරීම නිසා අභි වන ගැටළු

1. සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම

බාල කරන ලද ආහාර භාවිතය නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇති විය හැකි ය.
ලදා: කේචියල්වලට එකතු කළ tartrazine (ඕට්‍රසින්) මගින් රාත්‍රියට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වේ.

2. පෝෂණ ගුණය අඩු වීම

ආහාරයට වෙනත් ද්‍රව්‍ය එකතු වීම නිසා එයින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදන්තර ප්‍රමාණය අඩු වේ.
ලදා: - දියර කිරීම සඳහා ජලය එකතු කිරීම නිසා කිරීම් විදුරුවක් පානය කිරීමෙන් යමෙකු බලාපොරොත්තු වන නියමිත පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට තොගැකි වේ.
- අයචින් රහිත ලුණු, අයචින් සහිත ලුණු ලෙස ව්‍යාජ ලේඛල් යොද වෙළඳපොලට නිතුත් කරයි. ඒවා භාවිත කිරීමෙන් අයචින් උගානතා ඇති වේ.

3. ආර්ථික පාඩු සිදු වීම

බාල කිරීම පිළිබඳ සැකයක් ඇති වූ විට ජනතාව එම ස්ථානවලින් ආහාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවින් වෙළඳාම අඩු වේ. එසේ ම නඩු පැවරීම, නිෂ්පාදන තහනම් කිරීම ආදිය නිසා ද පාඩු සිදු වේ. එසේ ම මෙම ආහාර බාල කිරීමෙන් මහජනතාව රෝගී වීම නිසා රජයට ඕනෑම භා සේෂඩ්‍ය කටයුතු සඳහා වැය කළ යුතු මුදල ඉහළ යයි.



ඩියාකාරකම

ඡ්ලවල, පලතුරු, කුඩාබූ, කිරි, මස් හා මාඟ ඇතුළ විවිධ ආහාර කාණ්ඩ බාල කිරීම සඳහා යොද ගන්නා කුම සෞයා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීමේ කුම

ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම සඳහා රසායනික හා හොඨික කුම හාවත වේ.

වර්ණය, හැඩය, සුවඳ, වයනය (ස්පර්යය) අනුව ද අදාළ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම පිළිබඳව නිර්ණය කළ හැකි ය.

ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගත හැකි සරල කුම කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. පෙනේරයකින් හැලීම - මේ මගින් විදුරු කැලී, යකඩ, ලෝහ, ප්ලාස්ටික්, ලී, ගල්, වැලි, සිගරටි කොට වැනි ද්‍රව්‍ය හඳුනා වෙන් කර ගත හැකි ය. එසේ ම විවිධ ගාක කොටස් මෙන් ම කැරපොත්තන්, ගුල්ලන් වැනි කාමින් ද වෙන් කර ගත හැකි ය.
2. ගෙ සුවඳ බැලීම - ගොමලින් වැනි රසායන ද්‍රව්‍ය එක් කළ විට ඒවායින් සැර දුගදක් පිට වේ.
පිටි කළවම් කළ හා තොකළ කෝපි කුඩාවල සුවදෙහි වෙනසක් ඇත.
3. හැඩය/වර්ණය - මාලු වැනි ආහාරවලට ගොමලින් එක් කළ විට රත් පැහැය වෙනස් වී මලාතික පැහැයක් ගනී.

ආහාර විෂ වීම - (Food Poisoning)

ආහාරපානවල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පාන සමග ගේර ගත වීම නිසා රෝග කාරක තත්ත්වයක් ඇති වීම ආහාර විෂ වීමක් ලෙස හඳුන්වයි. ජලය විෂ වීම ද මෙයට අයත් වේ.

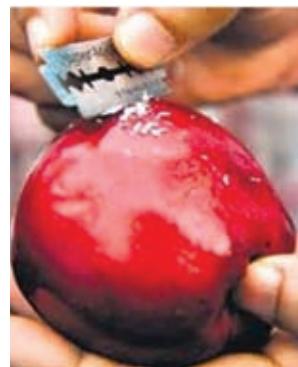
ආහාර විෂ වීම නිසා බඩ රිදීම, කරකැවිල්ල, වමනය, උණ ආදි රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකි ය.

ආහාර විෂ වීම සඳහා ස්වාහාවික ව ආහාරවල අඩංගුව ඇති දේ මෙන් ම ආහාර වගාවේ දී, නිෂ්පාදනයේ දී හා ආහාර සකස් කිරීමේ දී එකතු වන ද්‍රව්‍ය ද හේතු වේ.

ආහාරවලට විෂ දුව්‍ය එකතු වන අවස්ථා

1. ස්වාභාවිකව ම විෂ සහිත රසායන දුව්‍ය අඩංගු වීම
දදා: මක්කේස්දාක්කා, ගෝවා, ඇතැම් පියලි වර්ග
2. පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇති වීම
දදා: අර්තාපල් හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා විෂ සංයෝගයක් නිපද වී කොළ පාට වේ.
3. ආහාර මත ක්ෂේත්‍ර ජීවීන් වැඩිම නිසා විෂ දුව්‍ය ඇති වීම
දදා: රටක්‍රුවල කළ පැහැති ප්‍රස්‍ර ඇති වීම
4. වගාවේ දී යොදන කාමිනාගක හා පලිබෝධනාගක විෂ වීම
5. පිසිමේ දී විෂ වීම
දදා: ඇශ්‍රුම්නියම් හාර්තනවල අවවාරු වැනි ඇශ්‍රුල් වර්ග සැදීමේ දී විනාකිරිවල ඇති තනුක ඇසිටික් අම්ලයේ ඇශ්‍රුම්නියම් දිය වීමෙන් විෂ ඇති වේ.
කොළී, මස්, අල පෙති වැනි ආහාර පමණ ඉක්මවා පිළිස්සීම නිසා විෂ වර්ග නිපදවීම හා තිත්ත ගතිය ඇති වේ.

එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීමේ දී අභිතකර රසායනික දුව්‍ය නිපද වේ.



11.7 රුපය - ආහාරවලට විෂ දුව්‍ය එකතුවන අවස්ථා

ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක

1. බැක්ටීරියා, වයිරස් වැනි ක්ෂේත්‍ර ජීවීන්

2. බුලක

ආහාරයට එක් වී ඇති බැක්ටීරියාවල පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවල දී මුද හරින විෂ දුව්‍ය බුලක ලෙස හැඳින් වේ.

ප්‍රමාණවත් උෂ්ණත්වයට පිස ගැනීමෙන් විෂ සහිත බැක්ටීරියා මෙන් ම ඔවුන් විසින් නිපදවනු ලබන විෂ ද්‍රව්‍ය ද විනාශ වේ. විෂ සහිත බැක්ටීරියා විනාශ වීමට විනාඩි 1-2ක් පමණ රත් කිරීම ප්‍රමාණවත් වූවත් විෂ දුලක විනාශ වීම සඳහා 60°C වැඩි උෂ්ණත්වයක විනාඩි 30ක් පමණ රත් කළ යුතු වේ.

3. රසායනික ද්‍රව්‍ය

ආහාර සියල්ල ම රසායනික සංයෝග මගින් සැදී ඇති අතර අප ගරීරයේ ද විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇත. නමුත් ආහාර විෂ වීමට අදාළ රසායනික ද්‍රව්‍ය යනු ආහාරයේ කොටසක් ලෙස ස්වාහාවිකව අඩංගු නොවන ආගත්තුක රසායනික ද්‍රව්‍යයි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් වූ ඒවා හෝ ආහාරයේ රස, සුවාද, වර්ණය ලබා ගැනීම සඳහාත් කළේ තබා ගැනීම සඳහාත් දැනුවත්ව ම එක් කරන ලද ද්‍රව්‍යයන් විය හැකි ය.

මක්ද්‍යෝගක්කා, සේයා බෝංචි වතුරේ පොගවා ගැනීමෙන් එහි ස්වාහාවිකව අඩංගු විෂ ඉවත් කර ගත හැකි ය.

ආහාර අසාත්මිකතාව (Food allergies)

අනුෂ්‍රාමි ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් කැසීම, පැල දුම්ම, විමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකි ය. එය සිදු වන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාරවලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිවාර දැක්වීම නිසා නම් එය ආහාර අසාත්මිකතාවක් ලෙස හැඳින් වේ. මිනැම ආහාරයක් පරිනෙශනයට ගැනීමෙන් අසාත්මිකතා ලක්ෂණ පහළ වීමේ හැකියාවක් ඇත. එකම ආහාරයක් වූව ද විවිධ ප්‍රද්‍යාගලයන්ට බලපාන ආකාරය විවිධ ය. එක් අයෙකුට අසාත්මික වන ආහාරයක් තවත් අයෙකුට අසාත්මික නොවිය හැකි ය.

ආහාර අසාත්මිකතාවට හේතු

1. ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංසටක

සමහර ආහාරවල අඩංගු සංසටක මගින් සාපුරුව ම රෝග ලක්ෂණ පහළ වීම හෝ ගරීරයේ වෙනත් ප්‍රතික්‍රියාවන් උත්තේත්තනය කිරීම මගින් රෝග ලක්ෂණ පහළ වීම සිදු වේ.

දැනා: වයින්, විස්, සිස්ට් නිස්සාරක

2. ආහාර සංරක්ෂණයේ දී පිටතින් යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය -

දැනා: සල්ගර බියෝක්සයිඩ් හා සල්ගයිටි

මෙවැනි රසායනික ද්‍රව්‍යවලට එරෙහිව ගරීරය විසින් විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඇති කරනු ලැබේ.

3. සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීරණය කිරීමේ අපහසුතාව

සමහර පුද්ගලයේ ලැක්ටෝස් ජීරණය කිරීමේ අපහසුතාවක් දක්වති. බොහෝ ලදුරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට කිරී ආහාර පහසුවෙන් ජීරණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත්ත් වැඩිහිටි වියේ දී එම හැකියාව තොමැති වේ.

සමහර පුද්ගලයේ අධික තන්තු සහිත ආහාර අනුහව කළ විට උදරයේ අපහසුතාවකට ලක් වෙති.

ලද: බඩ පිළිම

අසාත්මිකතාව හැඳුනා ගෙන හැකි ලක්ෂණ

- කැසීම
- පළු දැමීම
- අසාත්මිකතාව ඇති ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීම
- ඇස් රතු වීම
- සොටු දියර ගැලීම



11.8 රුපය - පළු දැමීම

මෙම තත්ත්ව මාරාන්තික විය හැකි බැවින් අසාත්මික විය හැකි ආහාර කළින් හැඳුනා ගෙන භාවිතයෙන් වැළැකීම මෙන් ම අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෙළදා උපදෙස් ලබා ගැනීම ද සූදුසු වේ.

බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර සමහරක් පහත දැක්වේ.

- රටකුළු
- ඉස්සන්, කකුල්වන්
- කිරී
- මාඟ වර්ග
- බිත්තර
- ලාරුමස්, බේකන්
- සොයා බෝංචි
- තක්කාලී
- අන්නාසි
- කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය හා වර්ණකාරක
- ග්ලුටන් ප්‍රෝටීන් (තිරිගු, රසි, බාර්ලි)



11.9 රුපය - බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර වර්ග

අසාත්මකතාව වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සැම විට ම ආහාර ලේඛලයේ ඇති තොරතුරු කියවා ඔබට අසාත්මක විය හැකි ද්‍රව්‍ය ඇත්දියි පරික්ෂා කරන්න. (පැකටි කළ, වින් කළ, සකස් කළ ආහාර සඳහා මෙය විශේෂයෙන් කළ යුතු ය.)
- පිටතින් ආහාර ගන්නා විට එය සකස් කිරීමේදී අදාළ අසාත්මක ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත්දියි සැක හැර දැන ගන්න.
- ඉතා හයානක තත්ත්වයේ අසාත්මකතාවක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ ව සඳහන් අත් පලද්‍රනාවක් හෝ ලියවිල්ලක් නිතර ම ලග තබා ගන්න.
- වෙවළුවරයෙකු වෙත ගොස් ප්‍රතිකාර ගැනීමේදී ඔබට එවැනි අසාත්මකතාවක් පවතී නම් එය දැනුම් දෙන්න. විශේෂයෙන් එන්නත් ලබා ගැනීමට පෙර මෙය සඳහන් කළ යුතු ය.
- පවුල් කෙනෙකුට අසාත්මකතාවක් ඇත්නම් හදිසි අවස්ථාවක දී වෙවළුවරයෙකුට දැනුවේ සඳහා පවුල් සියලු දෙනා දැනුවත් කර තබන්න.
- කුඩා දරුවකුට යම් අසාත්මකතාවක් ඇත්නම් රෙක බලා ගන්නන්, ගරුවරුන්, දරුවාගේ යහළවන්ගේ දෙමුවුපියන් හා නිරතුරුව ම ලග රෙදෙන වැඩිහිටියන් මේ පිළිබඳව දැනුම්වත් කරන්න. හදිසි අසාත්මකතාවක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව දී අදාළ අය දැනුම්වත් කර තබන්න.

ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගෙනිම

ඇරිරයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදනම් ලබා ගැනීමටත්, පෝෂණ උග්‍රනතා වලක්වා ගැනීමටත්, ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතු වේ.

ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ පදනම් ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිගෝෂනය දක්වා වූ ක්‍රියාවලිය තුළ දී විවිධ අයුරින් විනාශ විය හැකි ය. මේ නිසා පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත්, වැඩි කිරීමටත් ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු වේ.



ක්‍රියාකාරකම

ආහාර සකස් කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම හා පෝෂණ ගුණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අනුගමනය කරන කුම වැඩිහිටියන්ගේන් අසා පහත වගුව පුරවන්න.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන කුම	පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කරන කුම

පෝෂණ ගුණය රැකි ගැනීම සඳහා ඔබට මේවා කළ හැකිදැයි අත්හැඳු බලන්න

- පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, ලුනු ආදිය මුළින් මලවා, කපන ලද පලා කොල අවසානයේ එක්කර අඩු ගින්දරින් කොල පැහැය වර්ණය වෙනස් තොවන පරිදි මද වේලාවක් පිස ගැනීම මගින් පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.
- සැම ආහාරයක් ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීමෙන් වර්ණය, පෝෂණ ගුණය මෙන් ම රසය ද ආරක්ෂා වේ. මේ සඳහා පෙෂර කුකර, මයිකොවේවි උදුන් හාවිත කළ හැකි ය.
- කැල්සියම් මගින් යකඩ උරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු විය හැකි බැවින් යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක්ව පිස ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආහාර වර්ග කිපයක් එක්ව පිස ගැනීම මගින් එක ම වේලකින් විවිධ පෝෂණ පද්ධති එකවර ලබා ගත හැකි ය.

ලද: බත පිසින විට මුරුංග කොල එක් කිරීම

කළවම් පලා මැල්ලම

හත් මාලුව

සුජ් වර්ග



11.10 රැපය - සුජ් වර්ග

- කුඩා බඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ඔග්‍රැසිය වට්නාකමක් ද එක් කර ගත හැකි ය.
ලද: සූඩරු, සූඩ ලුනු
- බලගැන් වූ ආහාර හාවිතය මගින් අමතර පෝෂණ පද්ධති ගරීරයට ලබා ගත හැකි ය.
ලද: අයවේන් එක් කළ ලුණු
විටමින් A එක් කළ තෙල්
- මාශ භෝග (පියලි දෙකක් සහිත ආහාර) සහ බාහාර එකට පරිභෝෂනය කිරීම මගින් ඇමුණින් අම්ල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට හැකි වේ.
- ආහාරවලට දෙහි එක් කිරීම මගින් යකඩ අවශ්‍යතා වැඩි වේ
දෙහි එකතු කිරීමේ දී පිසගත් ආහාර නිවුත පසු එය කළ යුතු ය. නැතමොත් එහි අඩංගු විටමින් C විනාශ වී යයි.
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක් කිරීමෙන් ගරීරයට යකඩ ලබා ගත හැකි වේ.



ඩියාකාරකම

ආහාරයේ රසවත් බව වැඩි කිරීම සඳහා භාවිත වන කුරුදු, සූදු ලෑඛනු, ඉගුරු, කහ ආදි කුලබඩා වර්ගවල මාශයිය ගුණය පිළිබඳ තොරතුරු රස් කර පොත් පිංචක් සාදන්න.



අමතර දැනුමට

මනා සෞඛ්‍යයෙන් පිර ප්‍රිවතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝෂනය කරමු.

ආහාර යනු සැම ජීවියෙකුගේ ම පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. බේ වන රෝග මෙන් ම බේ නොවන රෝගවලින් වැළකී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.

වෙළඳ පොලෙහි විවිධ ආහාර වෝග හමුවේ.

ස්වාභාවික ආහාර -
Natural food



11.11 රුපය

ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද ආහාර වේ. මේවායේ කෘතිම රසකාරක, වර්ණ කාරක, සුවල කාරක අඩංගු නොවේ. මේවා සැකසුම් කරන ලද ආහාරවලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ. එමෙන් ම ස්වාභාවික ආහාරවල ප්‍රතිමක්සිකාරක බහුලව අඩංගු වේ. එබැවින් පිළිකා වැනි විවිධ ලෙඛ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි. එසේ ම තන්තු හා කෙදි බහුලව ඇතේ. ස්වාභාවික මුව ද පිළිමට බොහෝ වේලාවකට පෙර කැපීම, කාබනික පොහොර වෙනුවට රසායනික පොහොර යොදා වා කිරීම ආදිය නිසා ගරිරයට අහිතකර විය හැකි ය.

පිරියම් කරන ලද ආහාර -
Process food



11.12 රුපය

කල් තබා ගත හැකි ලෙස හෝ භාවිතය පහසු වන ආකාරයට සකසන ලද ආහාර මෙයට අයත් වේ. මෙහිදී රස කාරක, වර්ණ කාරක, සුවල කාරක බහුලව භාවිත වේ. මේවායේ ඉතා ඉහළ කැලී අගයක් පැවතුණ ද, තන්තු හා කෙදි ඉතා අඩු ය. එබැවින් මෙම ආහාර භාවිතයෙන් ලෙඛ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

ක්ෂණික ආහාර සහ
නිසරු (නිශ්චල) ආහාර
Fast food and
junk food

ක්ෂණික ආහාරයක් යනු කෙටි කාලයක් තුළ දී
පරිභෝෂනය සඳහා සූදනම් කර ගත හැකි ලෙස
පිළියෙළ කරන ලද ආහාර වර්ග වේ. මේවා ආකාර
කිහිපයකින් දකිය හැකිය.

- පිළින ලද ආහාර වර්ග (Dried Food)
මේවා ජලය එකතු කිරීමෙන් පරිභෝෂනය සඳහා
සුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.
දඩ: තේ, කොෂි, කිරි පිටි, සුජ් වර්ග
- යම් යම් ද්‍රව්‍ය එකතු කර කෙටි පිළිමේ ක්‍රියාවලියකට
පසු භාවිතයට ගත හැකි ආහාර
දඩ: නුඩිල්ස් වර්ග

ක්ෂණික ආහාර ලෙස පවතින සමහර ආහාර
වර්ග සෞඛ්‍යයට සුදුසු වන අතර සමහර ආහාර වර්ග
සෞඛ්‍යයට සුදුසු නොවේ. එබැවින් එම ආහාර තෝරා
ගැනීමේ දී ඒවායේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය (ingredients) පිළිබඳ
සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.
වැඩිපුර තෙල් හා සීනි අඩංගු වන බැවින් වැඩි ගක්ති
ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෙළාමා පදනම්
අඩුවෙන් පැවතීම නිසා සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන
එවැනි ආහාර නිසරු (නිශ්චල) ආහාර ලෙස හැදින් වේ.

මේ නිසා ක්ෂණික ආහාර මගින් කාලය ඉතිරි කිරීම,
පිළිමේ පහසුව වැනි වාසි අත්වන නමුත් ඒ අතර ඇති
අහිතකර ආහාර මගහැර සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග
පමණක් තෝරා ගැනීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය.



11.13 රුපය



ක්‍රියාකාරකම

වෙළඳපොලේ හෝ ආපන ගාලාවේ අලෙවියට ඇති ආහාරපාන ඉහත
කාණ්ඩ යටතේ වර්ග කරන්න.

සාරාංශය

නීරෝගි ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණයට ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන් ම එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිහෝජනය කිරීම ද වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හා හොතික සාධක බලපායි.

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, පරිහෝජනය යන සැම අවස්ථාවක දී ම ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ආහාර තරක් වීම, ආහාර බාල කිරීම, ආහාර විෂ වීම සහ ආහාර අසාත්මිකතාව ආහාර පරිහෝජනයේ දී සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති කරයි.

ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත්, වැඩි දියුණු කිරීමටත් විවිධ ක්‍රම හාවිත කළ හැකි ය.



අන්තර්ගත් අන්තර්ගත්

1. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව යනු කුමක් ද?
2. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණය බැඟින් දෙන්න
3. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා මොනවා ද?
4. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැක ගැනීමට ගත යුතු පියවර තුනක් දක්වන්න
5. ආහාර සැකසීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීමට සැලකිය යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න
6. ආහාර තරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න
7. ආහාර බාල කිරීම හදුනා ගත හැකි ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න
8. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න
9. ආහාර අසාත්මිකතාවක් ඇති විට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න
10. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට හා වැඩි කිරීමට ගත හැකි පියවර පහක් දක්වන්න

මලල ක්‍රිඩාවල පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසවි හදාරම්

මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනීම් ඉසවි ලෙස දුර පැනීම, තුන් පිම්ම තිරස් පැනීම් ලෙස ද උස පැනීම, රිටි පැනීම සිරස් පැනීම් ලෙස ද හඳුනා ගත හැකි ය. යගුලිය දුම්ම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම සහ මිටිය විසි කිරීම මලල ක්‍රිඩාවේ එන විසි කිරීම් ඉසවි වේ.

මෙම ඉසවි අතරින් දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය දුම්ම හා කව පෙන්ත විසි කිරීම 10 ගේ නියෝග දී අපි ඉගෙන ගතිමු.

මෙම පාඨමෙන් තුන් පිම්ම හා හෙල්ල විසි කිරීම යන ඉසවි හදාරම්න් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

තුන් පිම්ම

තුන් පිම්ම මලල ක්‍රිඩාවේ එන තිරස් පැනීමකි. පැනීම තුනක් හා පතිත වීම තුනක් සහිත තුන් පිම්ම ඉසවිව සඳහා ප්‍රබල ගක්තියක් හා වේගයක් අවශ්‍ය වේ. ඉපිලිමේ පූවරුව ආසන්නයට අවතිරෙන වීමේ දී පාලනය කළ හැකි උපරිම වේගයක් පවත්වා ගැනීමත්, පැනීම් අවස්ථා තුනේ දී ම වේගය අඩාල නොවී ආරක්ෂා කර ගැනීමත් කළ යුතු ය.



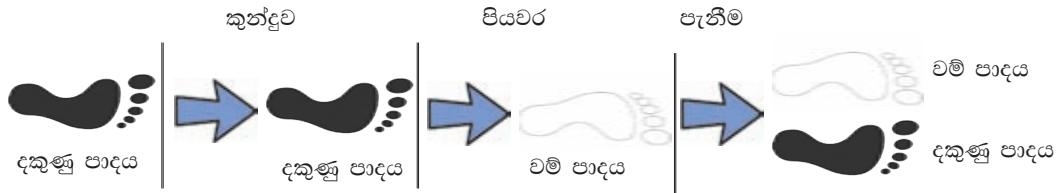
12.1 රුපය - තුන්පිම්ම

කුන්දුව (hop), පියවර (step) හා පැනීම (jump) ලෙස පැනීම තුනකින් සමන්විත වන තුන් පිම්ම සම්පූර්ණ අවධි පහකින් සමන්විත වේ.

1. අවතිරෙන ධාවනය (Approach run)
2. තුන්දුව (Hop)
3. පියවර (Step)

4. පැනීම (Jump)
5. පතිත වීම (Landing)

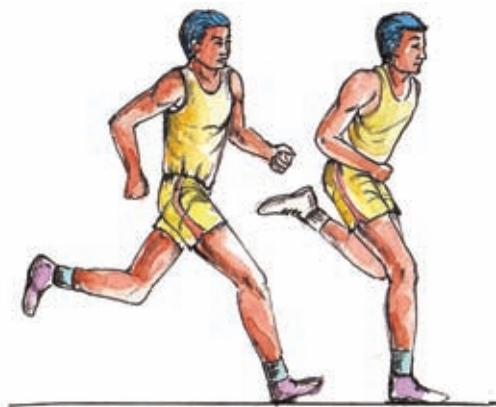
තුන් පිම්ම පැනීමේදී ප්‍රථමයෙන් ඉපිලිම සිදු කළ පාදයෙන් ම දෙවන ඉපිලිම කළ යුතු සි. තෙවන ඉපිලිම රට විරැද්‍ය පාදයෙන් සිදු කළ යුතු සි. අවසානයේ පතිත වීම පාද දෙකෙන් ම සිදු වේ.



12.2 රුපය - දකුණු පාදයෙන් ඉපිලිම ආරම්භ කරන අවස්ථාවක්

දකුණු පාදයෙන් ඉපිලිම ලබා ගන්නා ක්‍රිඩකයෙකුගේ පාද ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු.

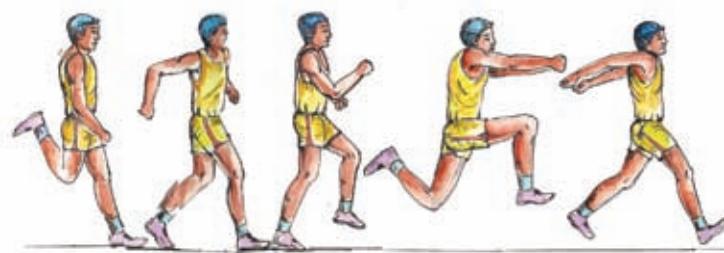
අවතිරණ බාවනය



12.3 රුපය - අවතිරණ බාවනය

- බාවනය සඳහා අවකාෂ දුර ප්‍රමාණය එක් එක් ක්‍රිඩකයා අනුව වෙනස් වේ. ආමුනික ක්‍රිඩකයින් සඳහා පියවර දහයක් පමණ ද දක්ෂ, ප්‍රහුණු ක්‍රිඩකයන් සඳහා පියවර 17-20 ක් පමණ ද යොදා ගැනේ.
- බාවනයේදී සිරුර ඉහිල්ව, රිද්මානුකූලව හා සැපුව තබා ගතිමින් දණ හිස ඉහළට ඔසවා බාවනය කළ යුතු ය.

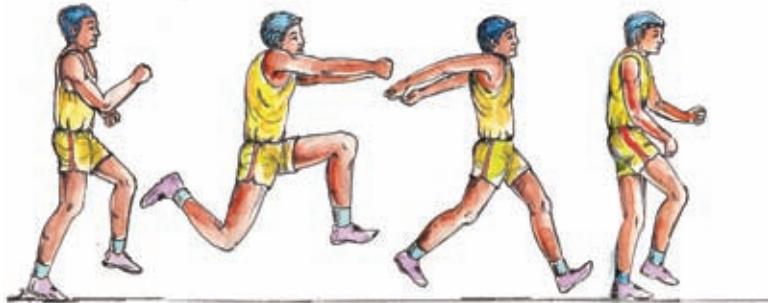
කුන්දුව (පළමු පැනීම)



12.4 රුපය - කුන්දුව

- ඉපිලිමේ පුවරුව මත පාදය පතිත කිරීම සහ බලය යොදා නික්මීම සිදු කළ යුතු ය
- දුර පැනීමේ දී මෙන් හැකි තරම ඇතට පැනීම තොකළ යුතු ය
- නික්මීමේ පාදය ඉඩිරියට ගෙන යා යුතු ය
- සිරුරේ සමබරනාව රක ගත යුතු ය
- අත් දෙක පිටුපසට පැද්දීම කළ යුතු ය
- මෙහි දී නික්මීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී පවති

පියවර (දෙවන පැනීම)



12.5 රුපය - පියවර

- කුන්දුව ලබා ගත් පාදයෙන් ම ඉපිලිම කළ යුතු ය
- අත් හොඳින් පැද්දීය යුතු ය
- දකුණු පාදය පොලාව මත තෙරපීමෙන් ක්‍රිඩකයා නික්මීම කරයි
- ක්‍රිඩකයාගේ වම් පාදය තව දුරටත් ඉහළට එස වේ
- වම් පාදය පහතට හෙළා ක්‍රිඩකයා එම පාදය මත පතිත වේ

පැනීම (තෙවන පැනීම)



12.6 රුපය - පැනීම

- තෙවන පැනීමේ අවස්ථාව සඳහා ගරිරය ඉහළට ගෙන යා යුතු ය
- දකුණු පාදයේ කලවා පොලොවට තිරස් මට්ටමක් දක්වා පැමිණේ
- පියාසර අවධියේ දි දුර පැනීමේ පාවන කුමය හෝ එල්ලීමේ කුමය යොදා ගනී
- පියාසර අවධිය අවසාන කොටසේ දී පතිත වීම සඳහා සිරුර සූදානම් කර ගනියි
- උඩුකය ඉදිරියට තබන අතර දෙපා නොදින් ඉදිරියට දිග හැරේ දැන් ඉදිරියට දිග කර ගිනියි

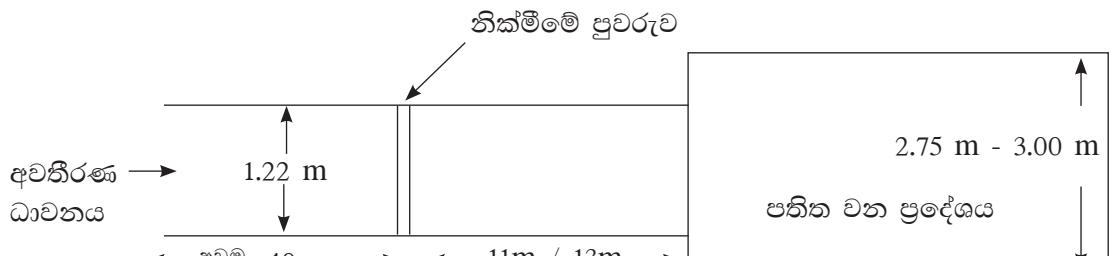
පතිත වීම



12.7 රුපය - පතිත වීම

- දිග හැර තිබූ පාද දෙක පොලොවේ වැදිමත් සමග දණහිසින් නැමේ
- වාචි වීමේ ඉරියවිවෙන් ඉදිරියට තල්ලු වේ
- අත් වේගයෙන් ඉදිරියට පැදේදිය යුතු ය

තුන්පිම්ම ක්‍රීඩාපිටිය



12.8 රුපය - තුන් පිම්ම ක්‍රීඩා පිටිය

තුන්පිම්ම පැනීමේ පුහුණු අහැසුස



12.9 රුපය - පුහුණු අහැසුස

- සීමා කරන ලද පුද්ගලයක තබන ලද කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හෝ වෙනත් එවැනි උස අඩු, අනතුරක් නොවන බාධක මතින් පනිමින් නිදහසේ දුවන්න (12.9 රුපය)
මෙහි දී නික්මීම සිදු කළ පාදයෙන් ම පතිත වීම සිදු කරන්න
- පොලොව මත සලකුණු කර ඇති පෙදෙසක පියවර තබමින් කුන්දුව, පියවර, පැනීම යන අනුපිළිවෙළ පවත්වා ගනිමින් ඉදිරියට පැන පැන යන්න
- පොලොව මත සලකුණු කළ රේඛා රාමුවක් හාවිත කර තුන්පිම්මේ එන කුන්දුව, පියවර හා පැනීම සිදු කරන්න

තුන්පිමිම පැනීමේ නීති රහ

- තුන්පිමිම පැනීම පිළිවෙළින් කුන්දුව, පියවර හා පැනීමකින් සමන්විත විය යුතු ය
- කුන්දුවේ දී ඉපිලිම කළ පාදයෙන් පතිත විය යුතු අතර පියවරේ දී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වේ, එම පාදයෙන් ම පැනීම සඳහා නික්මීම කළ යුතු ය
- පැනීම අතරතුර නිදහස් පාදය පොලාවහි ස්පර්ශ වීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස නොසැලකේ
- නික්මීම පූරුෂ, පතිත වීමේ කළාපයේ පසු පස සීමාවේ සිට, කාන්තාවන් සඳහා 11m ක් දුරින් ද පිරිමින් සඳහා 13m ක් දුරින් ද අවතිරණ බාවනය ලබා ගන්නා මංතිරුව තුළ ස්ථාපිත කළ යුතුය.
- ඉහත සඳහන් නීති රිතිවලට අමතරව දුර පැනීමේ දී බලපාන නීති රිති මෙයට අදාළ වේ

හෙල්ල විසි කිරීම

අපි, මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය යටතේ එන යගුලිය දැමීම සහ කවපෙන්ත විසි කිරීම 10 වන ග්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තෙමු.

හෙල්ල විසි කිරීම ද විසි කිරීම්වලට අයත් ඉසවිවකි. දැමීම හා විසි කිරීම ඉසවිවල උපකරණ අතරින් හෙල්ල අඩු බර සහිත උපකරණයකි. බාවනයෙන් බලය ලබා ගෙන හෙල්ල විසි කරයි.

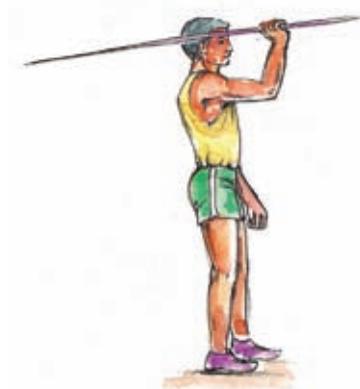
යගුලිය, කවපෙන්ත හා හෙල්ල විසි කිරීම අනෙකුරුදායක ඉසවිවක් වන බැවින් එය ප්‍රහුණු වීමේ දී හා තරග අවස්ථාවේ දී ගුරු මහත්ම/මහත්මින්ගේ අධික්ෂණයකින් පමණක් ම කළ යුතු ය.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ගිල්පිය ක්‍රමය

මෙය අවධි භතකට බෙදිය හැකි ය.

1. සූදානම
2. අවතිරණ බාවනය
3. හෙල්ල පිටු පසට ඇදීම
4. හරස් පා තැබීම
5. ජව ඉරියවිව
6. මුදා හැරීම
7. ප්‍රේවාන් ඉරියවිව

1. සූදානම



12.10 රුපය - සූදානම

- හෙල්ල විසි කරන දිගාවට මූහුණලා සිට ගත යුතු ය
- හෙල්ල උරහිසට උඩින් කනට මදක් ඉහලින් පොලොවට සමාන්තර වන සේ තබා ගත යුතු ය
- හෙල්ල අල්ලා සිටින අතෙහි වැළම්ට ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු ය

2. අවත්තිරණ බාවනය



12.11 රුපය - අවත්තිරණ බාවනය

- හෙල්ල සමග ආරම්භක වෙශය ලබා ගැනීම සඳහා රිද්මානුකුල බාවනයක යෙදේ
- ක්‍රිඩකයන් මේ සඳහා පියවර 13 - 19 අතර ප්‍රමාණයක් ගත හැකි ය. ආයුතිකයන් පියවර 6 - 12 ක් පමණ ගත හැකි ය

3. හෙල්ල පිටු පසට ඇදීම



12.12 රුපය - හෙල්ල පිටුපසට ඇදීම

- අවතිරණ ධාවනයේ අවසාන පියවර පහෙන් පළමු පියවරක් සමග හෙල්ල සහිත අත උරහිස උසින් පිටුපසින් ඇදීම අරඹයි
- අවසාන පියවර පහෙන් තෙවන පියවරේ දී හෙල්ල මූලමනින්ම පිටු පසට ඇදී පවතී
- පිටුපසට ඇදී ඇති හෙල්ල හිසට ආසන්නව තබා ගනියි

4. හරස් පා තැබීම



12.13 රුපය - හරස් පා තැබීම

- අවසන් භතරවන පියවරේ දී පා හරස් කිරීම සිදු වේ
- හෙල්ල අල්ලා ගන්නා අත නොදින් දිග හැරී පවතී
- හෙල්ල තිබෙන අතට අනුරුද පාදය පා හරස් කරමින් දිගු පියවරක් සමග ඉදිරියට පැමිණේ (රුපයේ දැක්වෙන ආකාරයෙන් දකුණු පාදය)
- නැවතත් වම් පාදය ඉදිරියට පැමිණේ

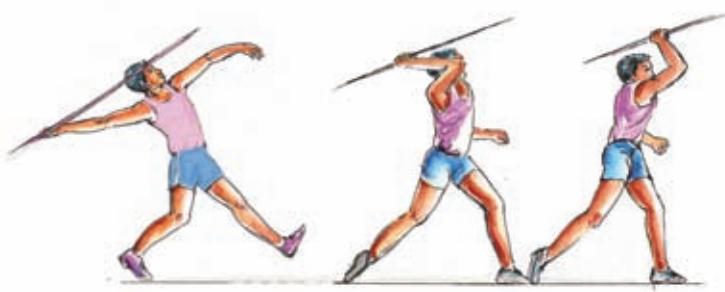
5. ජව ඉරියවිව



12.14 රුපය - ජව ඉරියවිව

- 4 වන පියවර අවසාන වීමත් සමග ජව ඉරියවිව පෙන්නුම් කරයි
- සිරුර තරමක් පිටු පසට නැඹුරු වී පවතී
- දකුණු අතෙහි හෙල්ල පවතින අතර වම් පාදය ඉදිරියට හොඳින් දිග හැරී පවතී

6. හෙල්ල මුදා හැරීම



12.15 රුපය - හෙල්ල මුදා හැරීම

- හෙල්ලේ තුබ ඉහළට සිටින සේ හිසට ඉහළින් මූදා හැරීම සිදු වේ
- ලකුල් පෙදෙස වේගයෙන් ඉදිරියට හැරවීම සිදු වේ
- ඉදිරි පාදය දණහිසින් දිග හැරී පවතී
- හෙල්ලය තිබෙන අතෙහි වැළම්ට පෙරට හා ඉහළට අදිමින් විසි කරනු ලබයි
- මූදා හරින අවස්ථාවේ 12.15 රුපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පිටුපස කොටස දුන්නක් ආකාරයෙන් පවතී

7. පශ්චාත් ඉරියවිව



12.16 රුපය -පශ්චාත් ඉරියවිව

- විසි කිරීමෙන් පසු දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් වේගය පාලනය කරයි.
- ගරීරයේ උඩුකය ඉදිරියට තබමින් සම්බරතාව යක ගනී.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉකවිව පූහුණුව සඳහා අන්තර්

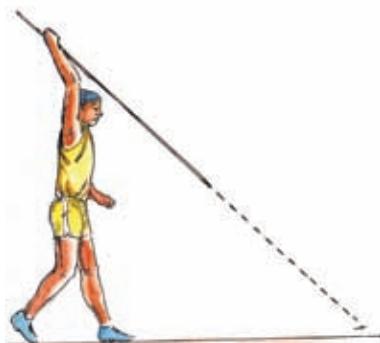
1.



වෙතිස් බෝලයක් වැනි සැහැල්ලු පන්දුවක් හිසට ඉහළින් ඇත්තට විසි කරන්න.

12.17 රුපය

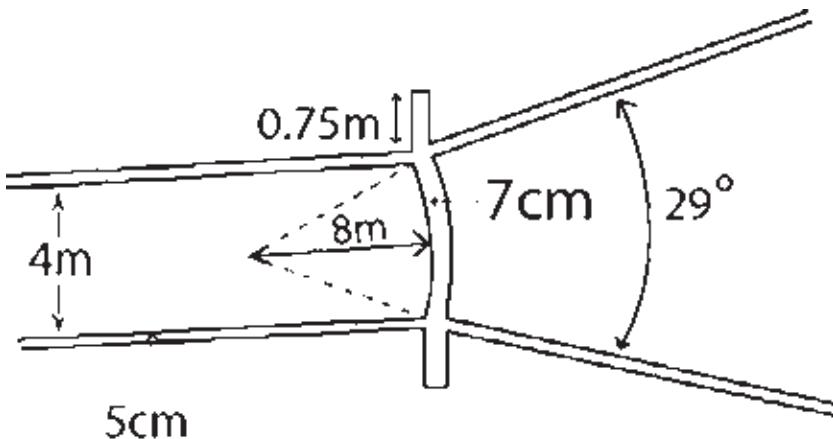
2.



මිටර් 3ක් හෝ 4ක් ඉදිරියෙන් හෙල්ලේ තුව ඇතෙනා සේ හිසට ඉහළින් පිටු පසට අදිනු ලැබූ හෙල්ල පොලොවට වේගයෙන් දුරා ගසන්න.

12.18 රුපය

3. එක තැන සිට හෙල්ල විසි කරන්න
4. ජව ඉරියවේ සිට හෙල්ල විසි කරන්න
5. දැන් හෙල්ල විසි කිරීමේ දිල්පිය කුමයේ අවසාන පියවර 3හි කුමයට හෙල්ල විසි කිරීමට පූහුණු වන්න.



12.19 රුපය - හෙල්ල විසි කිරීමේ ත්‍රිඩා පිටිය

මිට අමතර ව ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා තවත් ප්‍රහුණු අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න.

හෙල්ල විසි කිරීමේ ත්‍රිඩාපිටිය

- හෙල්ල විසි කිරීමේ ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර මිටර 30ක් විය යුතු ය
- පතිත වන පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා අතර කෝණය 29° ක් විය යුතු ය

සමස්ත ලංකා පාසල් මලල තරගයේ වයස් සීමාවන් අනුව භාවිත කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණයන්

12.1 වගව

වයස් සීමා	බාලක	බාලිකා
16න් පහළ	600g	500g
18න් පහළ	700g	500g
20න් පහළ	800g	600g

(2016/34 වකුලේඛය අනුව නව සංගේධනය)



ත්‍රියාකාරකම

ජාත්‍යන්තර තරග සඳහා භාවිත වන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ගෙන් අසාගෙන වග ගත කරන්න.

හෙල්ල විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රුතු කිහිපයක්

1. හෙල්ල එහි මිටින් (grip - මැදින් වෙලා ඇති කොටසින්) තනි අතින් පමණක් අල්ලා ගත යුතු ය
2. උරහිසට හා අතේ උඩු කොටසට ඉහළින් විසි කළ යුතු වේ. දමා ගැසීම හෝ සම්මතයට පටහැනි ක්‍රමවලින් විසි කිරීම නොකළ යුතු ය
3. හෙල්ලේ වෙනත් කොටසක් වැදිමට පෙර එහි ලෝහමය හිසෙහි ක්‍රුඩා පොලාවේ වැදිය යුතු ය
4. තරගය ආරම්භ කළ පසු ක්‍රිඩාපිටිය හා හෙල්ල පතිත වන පෙදෙස පූහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර තැත
5. විසි කරන පිටියේ අදාළ කේෂය තුළ හෙල්ල පතිත විය යුතු ය
6. හෙල්ල බිම පතිත වනතුරු පිටිය තුළ රදි සිටිය යුතු ය
7. අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් තුළ තම ප්‍රයත්නය ගත යුතු ය
8. හෙල්ල මුදා හැරීමට පෙර විසි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ කිසි ම අවස්ථාවක දී තරගකරුගේ පිටුපස විසි කිරීමේ පෙදෙසට යොමු වන පරිදි සිරුර සම්පූර්ණව කැරකීම නොකළ යුතු ය

සාරාංශය

මලල ක්‍රිඩාවේ තිරස් පැනීමක් වන ක්‍රුන් පිම්මෙහි දිල්පීය ක්‍රමය සම්පූර්ණ අවධි පහකින් සමන්විත වේ. එනම් අවතිරීන බාවනය, කුන්දුව, පියවර, පැනීම සහ පතිත වීමයි.

විසි කිරීමේ ඉසවි අතරට ගැනෙන හෙල්ල විසි කිරීමේ දිල්පීය ක්‍රමය අවධි හතක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. එනම් සූදානම, අවතිරීන බාවනය හෙල්ල පිටුපසට ඇදීම, හරස් පා තැබීම, ජව ඉරියවිව, මුදා හැරීම සහ ප්‍රශ්නවත් ඉරියවිවයි.

ත්‍රුන් පිම්ම සහ හෙල්ල විසි කිරීම පූහුණුව සඳහා අභ්‍යාසවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අභ්‍යාස

1. ත්‍රුන් පිම්මේ එන ප්‍රධාන පැනීම අවස්ථා තුන නම් කරන්න
2. ත්‍රුන් පිම්ම සඳහා අදාළ වන නීති රිති දෙකක් සඳහන් කරන්න
3. හෙල්ල විසි කිරීමේ දිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි හත ලියා දක්වන්න
4. හෙල්ල විසි කිරීමේ දී බලපාන නීති රිති පහක් දක්වන්න

අපි උපතේ සිට මරණය දක්වා විවිධ වලනවල යෙදෙමු. මෙම වලන ක්‍රියාවට තැංචීම සඳහා උපකාරී වන ප්‍රධාන පද්ධති තුනක් අපගේ ගරීරයේ ඇත. එනම් අස්ථී පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය හා ස්නායු පද්ධතිය වේ. අස්ථී පද්ධතිය වලනයේ දි ලිවරයක් ලෙස ක්‍රියාකාරයි. පේශි පද්ධතිය වලනයට අවශ්‍ය බලය ලබා දේ. ස්නායු පද්ධතිය වලනයට අවශ්‍ය ආවේග ලබා දේ. මෙම පද්ධති පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීම යොවනයෙකු වන ඔබට ඉතා ප්‍රයෝග්‍යනවත් වනු ඇත.

10 වන ග්‍රේණියේ දි ගරීරයේ පැවැත්මට දායක වන ආකාර ජීරණ, ග්‍රෑසන, රුධිර සංසරණ බහිස්සාවීය සහ ප්‍රාග්‍රහණක පද්ධතිවල ව්‍යුහය, ක්‍රියාකාරීත්වය, එම පද්ධතිවලට බලපාන සමඟර රෝග සහ එම රෝගවලින් වළකින ආකාරය පිළිබඳ ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත.

අපි මෙම පරිවිශේෂයෙන් වලනය සඳහා ප්‍රධාන වගයෙන් දායක වන පද්ධති තුන පිළිබඳ පූඩ්‍රල් දැනුමක් සමග එම පද්ධති ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ හඳුරමු.

පේශි පද්ධතිය

ගරීරයේ විවිධ වලන ඇති කිරීමට පේශි පද්ධතිය උපකාරී වේ. එසේ ම ගරීර අභ්‍යන්තර අවයවවල ඇතැම් වලන සිදු කිරීමට ද පේශි උපකාරී වේ.

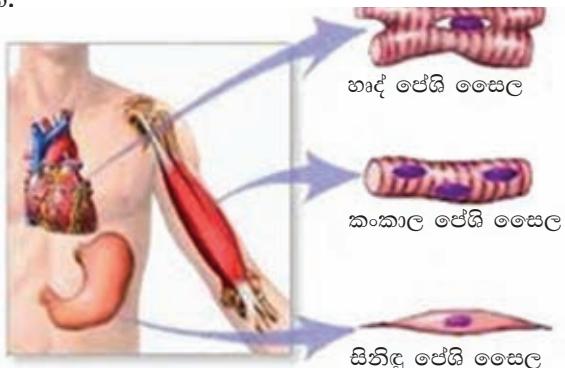
පේශි පද්ධතියෙහි නිර්මාණය

- ගරීරයේ විවිධ ස්ථානවල විවිධ කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා විවිධ පේශි වර්ග රසක් සැකසී ඇත.
- පේශි සංකේතවනය හා ඉහිල් වීමට හැකි නිසා පහසුවෙන් ඉරියව් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.
- ඉතා ගක්තිමත් හා සනව පිහිටි පේශි බණ්ඩරා මගින් පේශි අස්ථීවලට සම්බන්ධ වී වලනයට උපකාරී වේ.
- පේශි අස්ථී මගින් එකිනෙකට සම්බන්ධ වීම නිසා වලනයන් සිදු කිරීමට හැකියාව ලැබේ.
- ගක්තිය නිපද වීමට යොදා ගන්නා පෙශීජකාග තැන්පත් කර තබා ගැනීමට පේශිවලට හැකි ය.
- පේශියක සංකේතවනය හා ඉහිල් වීම සඳහා ස්නායු ආවේග ලබා දී වලනයට උපකාරී වේ.

- හැඩිම, සිනාසීම, දුක සතුව වැනි සියුම් ඉරියට පෙන්වීමට මුහුණේ විශේෂ පේශ දායකත්වය ලබා දෙයි.

නිරමාණය හා කාර්ය අනුව පේශ වර්ග තුනකි.

1. කංකාල පේශ
Skeletal Muscle
2. සිනිදු පේශ
Smooth Muscle
3. හඳු පේශ
Cardiac Muscle



13.1 රුපය

කංකාල පේශ

මෙම පේශ දේහයේ බලරෙන් 40% ක් පමණ වන ලෙස පිහිටා ඇත. මේවා දිගටි සිලින්ඩරාකාර හැඩියක් ගනී. දෙකෙළවර අස්ථිවලට සම්බන්ධ වනුයේ කණ්ඩරා මගිනි. මේවායේ සංවිත ආභාර වශයෙන් ග්ලයිකෝපන් තැන්පත් වී ඇත. හරස් විලෝක දක්නට ඇති නිසා මේවා විලිඩිත පේශ ලෙස හඳුන්වයි. මොලයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට යටත් වේ. මේවා රිද්මානුකූලව සංකෝචනය වන අතර විභාවට පත් වේ. පේශ සෙසලයක න්‍යාෂේ එකකට වඩා ඇත. මෙම සෙසල තුළ මයිටොකාන්ඩ්‍රියා විශාල වශයෙන් ඇත.

පිහිටන ස්ථාන - අත්, පාද, මහා ප්‍රාථිරිය

සිනිදු පේශ

දේහයේ බරින් 3%ක් පමණ මෙම පේශ ඇත. පේශ සෙසලයක් තුළ එක න්‍යාෂේරියක් පිහිටා ඇත. දිගටි හැඩියක් ගනී. හරස් විලෝක නැත. එම නිසා නිරවිලිඩිත පේශ ලෙස හඳුන්වයි. මේවා රිද්මානුකූලව සංකෝචනය වේ. සෙමෙන් ක්‍රියා කරයි. විභාවට පත් නොවේ.

පිහිටන ස්ථාන - ධමනි/ ශිරා බිත්ති, ආභාර මාර්ගයේ බිත්ති

හඳු පේශ

මෙම පේශ ඇත්තේ හඳුයේ පමණි. මෙම පේශ සෙසල ගාබනය වී (අතු බෙදී) ඇත. එක න්‍යාෂේරික වේ. මෙම සෙසලවල මයිටොකාන්ඩ්‍රියා සනක්වය වැඩි ය. මෙම පේශ පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත කාලය පුරා ම රිද්මානුකූලව, අඛණ්ඩව සංකෝචනය වේ.

පිහිටන ස්ථාන - හඳුයේ පමණි.

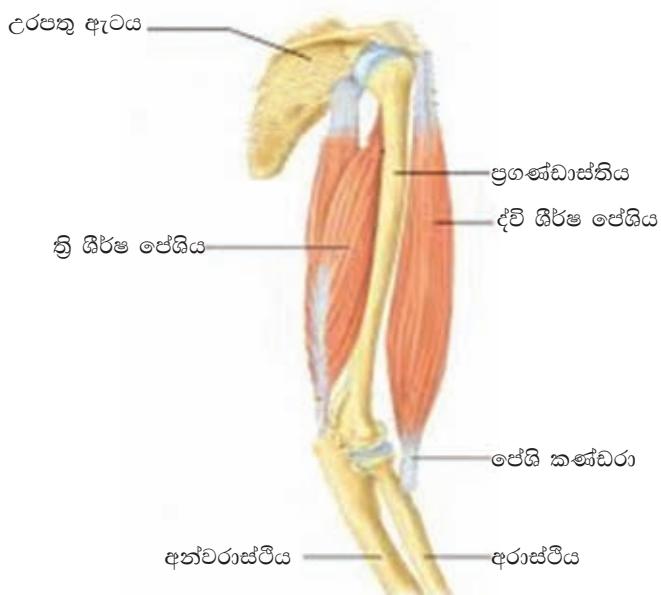
පේඩි පද්ධතිය මගින් ඉටු වන කාර්යයන්

- සංකෝරවනය හා ඉහිල් වීම මගින් ගරිරයේ වලනවලට ආධාර කිරීම
- පේඩි ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී විශාල වශයෙන් තාපය නිපද වන අතර එම තාපය දේහ උෂ්ණත්වය නියතව තබා ගැනීමට උපකාරී වීම
- ගක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ග්ලයිකොජන් තැන්පත් කර ගැනීම
- අන්තර්පරුශක පේඩි සහ මහා ප්‍රාවීරය ශ්වසනයට දායක වීම

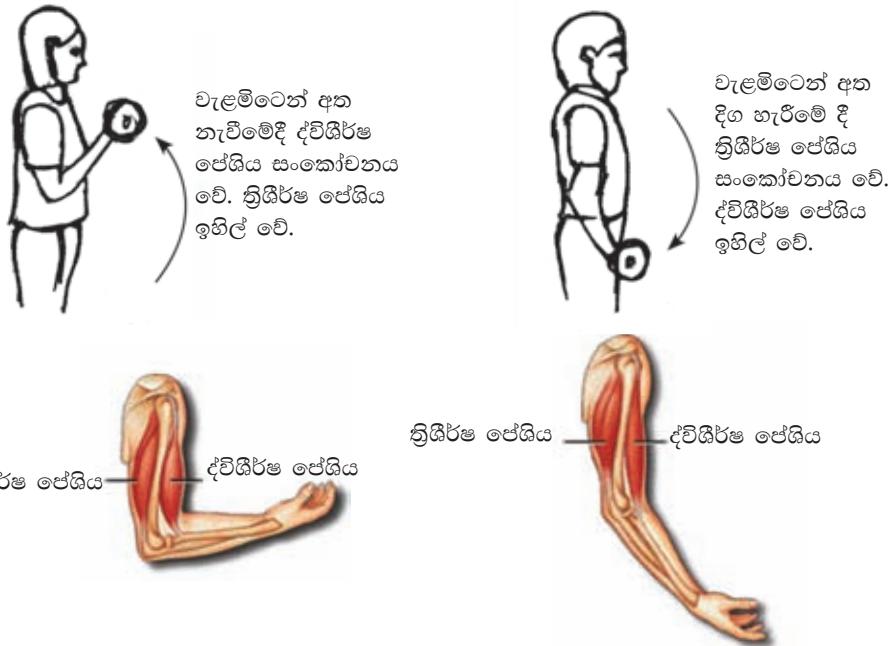
පේඩි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය

පේඩි සංකෝරවනය හා ඉහිල් වීම

ඉහත පේඩි වර්ග තුන අතරින් වලනය සඳහා සංශ්‍යුත ක්‍රියා කරන්නේ කංකාල පේඩින් ය. කංකාල පේඩියක් නිරමාණය වී ඇත්තේ දෙකෙළවර සිහින් ද, මැද මහත් ද වන ආකාරයෙන් ය. මෙය වලනය කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීම සඳහා වන පිහිටීමකි.



13.2 රුපය - කංකාල පේඩි අනෙකි අස්ථි සමග
සම්බන්ධ වන ආකාරය



13.3 රුපය - කංකාල පේඩියක සංකෝචනය

13.2 රුපයෙන් කංකාල පේඩියක් අස්ථී හා සම්බන්ධ වන ආකාරය පරීක්ෂා කර බලන්න.

13.3 රුපය මගින් අත ක්‍රියා කරන විට ජේඩි සංකෝචනය සිදු වන අයුරු පරීක්ෂා කරන්න.

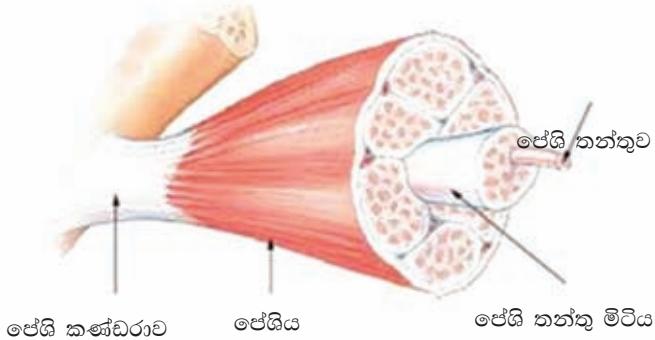
මෙහිදී වැළම්ටට පහළ කොටස ඉහළට නවන විට ද්විධිරුප පේඩිය සංකෝචනය වී ත්‍රිධිරුප පේඩිය දිග හැරේ. වැළම්ටට පහළ කොටස පහතට යොමු කිරීමේ දී ද්විධිරුප පේඩිය දිග හැරී ත්‍රිධිරුප පේඩිය සංකෝචනය වේ.

五 緣 ක්‍රියාකාරකම

මෙහේ දකුණු අතේ අල්ලට පොතක් ගන්න. ඉන් පසු අත ඉහළට නවන්න. දැන් මෙහේ ජේඩි සංකෝචනය හා ඉහිල් වන අයුරු පරීක්ෂා කරන්න.

මෙම ක්‍රියාව සිදු වන අයුරු තේරුම් ගැනීම සඳහා එක් ජේඩි තන්තුවක ක්‍රියාකාරිත්වය විමසා බලමු.

ඡ්‍රේන්ගේ මූලික තැනුම් එකකය සෙසලය වේ. ජේඩියක් තුළ ඇති සෙසලයක් ජේඩි තන්තුවක් ලෙස හඳුන්වයි. 13.4 රුපයට අනුව තන්තු රාඛියක් එකතු වී තන්තු මිටියක් ද තන්තු මිටියක් එකතු වී ජේඩියක් ද ත්‍රිධිරුප පේඩියක් වී ඇත. තන්තුවට ආවේග ලබා දීම සඳහා සැම තන්තුවකට ම ස්නායුවක් සම්බන්ධ වී ඇත.



13.4 රුපය - කංකාල පේඩියක හරස්කඩ



වියාකාරකම

වීම බට හෝ ඉරටු උපයෝගි කරගෙන පේඩියක හරස්කඩක් නිර්මාණය කරන්න.

තන්තු අනුපාතය

දැන් ඔබ පේඩි තන්තුවල නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරීත්වය සරලව අවබෝධ කරගෙන ඇත. ඔබගේ යහළවන් ක්‍රිඩා පිටියේ දී ක්‍රිඩා කරන අයුරු සිතා බලන්න. එක් යහළවෙකුට වේගයෙන් දිවිය හැකි ය. නමුත් ඉක්මණීන් වෙහෙසට පත් වේ. අනෙක් යහළවාට සෙමෙන් දිගු වේලාවක් දිවිය හැකි ය. ඔහු විභාවට පත් නොවේ. මෙම කාර්යය සඳහා පේඩි තන්තු උපකාරී වේ.



අමතර දැනුමට

යම් කාර්යයක් සිදු කිරීම සඳහා ගිරිරයේ මාංග පේඩි තුළින් ජනිත කරන බලය පේඩි ගක්තිය ලෙස හඳුන්වයි.

වේගයෙන් දුවන සිසුවාගේ පේඩි වේගයෙන් සංකේරනය හා ඉහිල් වීම සිදු වේ. සෙමෙන් දුවන සිසුවාගේ පේඩි සෙමෙන් සංකේරනය සහ ඉහිල් වීම සිදු වේ. මේ පිළිබඳ විමසා බලමු.

ක්‍රිඩාවේ දියුණුව සඳහා ක්‍රිඩා වෛද්‍යාවේ සොයා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ක්‍රිඩා වෛද්‍යාවේ දියුණුවන් සමග මිනිසාගේ කංකාල පේඩිවල අන්තර්ගත තන්තු, ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය, විශේෂ ලක්ෂණ ආදිය හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබුණි. වේගයෙන් ක්‍රියා

කරන පේඟ තන්තු හා සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තු ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇත. ඒ අතර වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තු වර්ග දෙකකට බෙදේ. ඔබට මෙම ග්‍රේණියේ දී ඉගෙනීමට අවශ්‍ය වන්නේ වේගයෙන් ක්‍රියා කරන හා සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු වර්ග දෙක පමණි.

උපතේ දී මෙම තන්තු වර්ග දෙක යම් අනුපාතයක් අනුව හිමි වී ඉපදේ. එසේ නම් වේගයෙන් දිවීමට හැකි යහළවන්ට වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තු වැඩි අනුපාතයක් ද සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු අඩු අනුපාතයක් ද පිහිටයි. සෙමෙන් දුවන යහළවන්ට සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු වැඩි අනුපාතයක් හා වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු අඩු අනුපාතයක් ද ඇත.

1. සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු - රතු තන්තු (Slow twitch fiber -STF ; type I)

මෙම තන්තු ගක්තිය නිපදවීම සඳහා ඔක්සිජන් හාවිත කරයි. ඔක්සිජන් පරිවහනය සිදු කරන්නේ රතු රුධිර සෙලයි. එම නිසා මෙම තන්තු රතු තන්තු ලෙස හඳුන්වයි. මෙම තන්තු හා කේඟ නාලිකා සම්බන්ධ වීම වැඩියි.

මෙම තන්තු අනුපාතය වැඩි ක්‍රිඩකයන්ට දුර දිවීම වැනි දැරීමේ හැකියාව අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වලින් උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

2. වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු - සූදු තන්තු (Fast twitch fiber -FTF ; Type II)

මෙම තන්තුවල ඔක්සිකාරක හැකියාව (මක්සිජන් හාවිතය) අඩු ය. එයට හේතුව ගක්තිය නිපද වීම සඳහා ඔක්සිජන් හාවිත නොකරන බැවිති. එම නිසා සංකෝචන වේගය වැඩි වේ.

මෙම තන්තු අනුපාතය වැඩි ක්‍රිඩකයන්ට කෙටි දුර දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, වැනි වේගවත් ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැඩි දක්ෂතා පෙන්විය හැකි ය.

මෙම තන්තු වර්ග දෙක් වෙනස්කම් හඳුනා ගන්න

13.1 වගුව - වේගයෙන් හා සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තුවල වෙනස්කම්

විශේෂ ලක්ෂණ	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තුවල වෙනස්කම්	සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේඟ තන්තු
වර්ණය	සූදු	රතු
සංවිත ආභාර (ග්ලයිකේප්පන්)	වැඩියි	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
ස්වායු ග්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
නිර්වායු ග්වසනය	වැඩියි	අඩුයි
වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩියි
අධිවේගි ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	වැඩියි	අඩුයි
දිර්ස කාලීන ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	අඩුයි	වැඩියි

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්ය එලය

ක්‍රිඩා ප්‍රහුණුව තුළින් අපට, උපතේ දී ලැබෙන තන්තුවල ප්‍රධාන වෙනස්කම් කිහිපයක් සිදු කළ හැකි ය.

- තන්තුවල හරස්කඩ වර්ගඹ්‍ය වැඩි කර ගත හැකි ය. මාංග පේශියට ප්‍රතිරෝධයක් සහිත ව්‍යායාම්වලින් ගක්තිය වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එවිට එසින් වැඩිපුර බලයක් නිපද වේ.
- ක්‍රියාකාරී වන වාලක ඒකක සංඛ්‍යාව වැඩි වේ. ආවෙශ ඉක්මනින් තන්තු වෙත ලැබේ ප්‍රතිත්වියා වේගය වැඩි වේ. එම නිසා තන්තු වඩා වේගයෙන් සංකේතවනය වේ.
- තන්තුවල ඇති මයිටොකොන්ඩ්‍රියා ප්‍රමාණය වැඩි වේ. ඒ තුළින් ATP නිපදවා ගැනීම හා ගබඩා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වර්ධනය වේ. එම නිසා පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවේ.
- මාංග පේශි තුළ රුධිර නාල සනත්වය වැඩි වේ. තන්තු වටා ඇති කේශනාලිකා ප්‍රමාණය වැඩි වේ. මාංග පේශි සෙසලවලට සපයන ග්ලුකෝස් O₂ ඉක්මනින් ලබා දිය හැකි ය. එමෙන් ම අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කෙරේ. එම නිසා වැඩි කාලයක් ක්‍රියා කළ හැකි ය.

ක්‍රිඩිකයන්ගේ ක්‍රිඩා ඉසව් හා බැඳුණු ප්‍රහුණුවීම් ක්‍රම අනුව ඉහත කරුණුවල අනුවර්තනයක් සිදු වේ. දිගු දුර බාවකයන්ගේ හා කෙටි දුර බාවකයන්ගේ ගක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය සැකසුම ගොඩ තැගෙන අයුරින් ප්‍රහුණුවීම් ක්‍රම සිදු කළ යුතු ය.

පේශි පදනමියේ ක්‍රියාකාරන්වයට බාධා පමණුවන සාධක

1. පෝෂණ උග්‍රනතා
දුරුවා මවිකුස තුළ දී පටන් වර්ධන අවධි පසු කිරීමේ දී නිසා පෝෂණය නොලැබීම නිසා පේශි වර්ධනය අඩුපණ වේ.
2. වැරදි ඉරියවි
වැරදි ඉරියවි තුළින් පේශිවලට වෙහෙසක් ඇති වේ. එම නිසා පේශි ආශ්‍රිත ආබාධවලට ගොදුරු වේ. පේශි නිවැරදි ව වලනය නොවීමෙන් වැඩි ගක්තියක් වැය කිරීමට සිදු වේ. එසේ ම දීර්ස කාලීනව වැරදි ඉරියවි නිසා රෝගාබාධවලට ගොදුරු වේ.
3. ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාම සහ විවේකය නොලැබීම
කළීරයට ව්‍යායාම නොලැබීමෙන් මාංගපේශිවල ක්‍රියාකාරන්වයට බාධා ඇති වේ. ගෙවීයන සෙසල යථා තන්වයට පත් කිරීම සඳහා විවේකය අවශ්‍ය වේ. එසේ ම පුද්ගලයෙකු විවේකයක් නොලබා දීර්ස කාලීනව වැඩි කිරීම නිසා ගාරීරික දූලතා ඇති විය හැකි ය. ක්‍රිඩා කිරීමේ දී හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී ඇග උණුසුම් කරන ව්‍යායාම්වල නිරත වීම වැදගත් වේ. තැකෙහෙත් පේශිවලට හානි සිදු විය හැකි ය.

පේණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කිරීම

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු

තමාගේ දෙනික කැලරි අවශ්‍යතාව ඉටු වන ලෙස ආහාර ගැනීම සහ සමඟල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් පේණ පද්ධතිය රෙක ගත හැකි ය. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම හා හැකි සැම විටක ම ස්වාහාවික ආහාර ගැනීම මෙහි දී වැදගත් වේ. ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන සහ සත්ව ආහාර ලබා ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ.

2. තිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම

තිවැරදි ඉරියව් මගින් පේණයට දුනෙන විභාව අවම කර ගත හැකි ය. තිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් පේණ තීරෝගි වේ.

3. දිනපතා ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාම හා විවේකය ලැබීම

අවම වශයෙන් දිනකට පැයක පමණ කාලයක් ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතු ය. ව්‍යායාම මගින් පේණය හා එයට සම්බන්ධ වන කේෂනාලිකා, ස්නායු තන්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වේ. දිනකට පැය අටක් පමණ නින්ද ලබා ගැනීම තුළින් විභාවට පත් වන ගරීරය යථා තත්ත්වයට පත් වේ. ගෙවී යන සෙල අලුත්වැඩියාව සිදු වේ. පේණ ස්වාහාවික තත්ත්වයට පත් වේ. ව්‍යායාම කිරීමේ දී, ඇග උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අස්ථි පද්ධතිය

මබට අස්ථි පද්ධතියක් නොලැබූනේ නම් මබගේ හැඩිය කෙසේ විය හැකි ද? මබගේ හැඩිය ලබා දී ඇත්තේ අස්ථි 206කින් පමණ සමන්විත අස්ථි පද්ධතිය මගිනි.

අස්ථි පද්ධතියේ සුවිශේෂී තිර්මාණය

- හිස්කබල සනව රවුම් ව පිහිටීමෙන් මොළයට ආරක්ෂාව ලැබේ.
- ඇස් කුහර තිබීමෙන් ඇසට ආරක්ෂාව ලැබේ.
- ගෙළ කුහර සන්ධි පිහිටීමෙන් වලන පරාසය වැඩි වේ.
- ඇගිලි පුරුක් පිහිටීම තිසා භාදින් ගුහණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇති වේ.
- දිරු උපතකට උවිත වන අපුරින් ස්ත්‍රී ග්‍රෑන් මෙබලාව සැකසී ඇත.
- පරුණ මගින් හෘදයට සහ පෙණහළුවලට ආරක්ෂාව ලබා දී ඇත.
- ගරීරයේ බර දරා ගැනීමට හැකි වන පරිදි උග්‍රවස්ථීය දිගටි, මහත හා ගක්තිමත් බවින් යුත්ත ය.
- සන්ධි අතර පිහිටන කාටිලේප මගින් අස්ථිවලට ආරක්ෂාව ලබා දේ.
- අස්ථියක් බිඳුනත් එය නැවත සවී වීමට හැකියාව තිබේ.
- අස්ථිවල ඇති ඇට මිශ්‍රුවල රුධිර සෙල තිපදවයි.

මෙම අස්ටී පද්ධතියට තහියෙන් ක්‍රියා කළ නොහැකි ය. වලනය සඳහා පේඩි උපකාරී වේ.

මිනිසාගේ අස්ටී පළමුවෙන් කාටිලේපවලින් සැදී පසුව අස්ටී සෙසලවලින් ප්‍රතිස්ථාපනය වේ. එහි බනිජ ලවණ තැන්පත් වීම මගින් දූඩ් බව ලැබේ. අස්ටීවලින් වැඩි කොටසක් කුහරාකාර වේ. අස්ටී කුහරයේ ඇති ඇට මේෂුල (marrow) මගින් රුධිර සෙසල නිපදවනු ලබයි. කැල්සියම් සහ පොස්ජේට් රස් කරන ගබඩාක් ලෙසින් ද අස්ටී ක්‍රියා කරයි.

අස්ටීවල හැඩය අනුව ප්‍රධාන වර්ග කිහිපයකට බෙදේ.

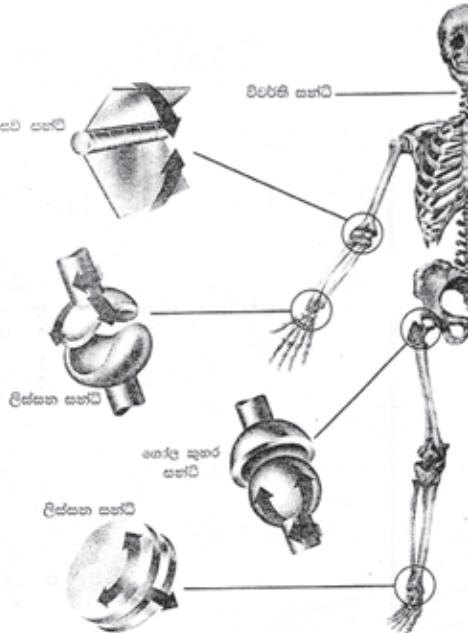
1. දිගු අස්ටී (Long Bones) - අත් හා පාදවල පිහිටා ඇත
2. කෙටි අස්ටී (Short Bones) - ඇගිලිවල පිහිටා ඇත
3. පැතලි අස්ටී (Flat Bones) - කජාල, ඉල ඇට, උර පතු, උකුල් ඇට
4. අතුමවත් අස්ටී (Irregular Bones) - කොළු ඇට, අත්ලේ හා පතුලේ සමහර අස්ටී

අස්ටී පද්ධතිය මගින් මුළු වන කාර්යයන්

- සිරුරට නියමිත හැඩයක් ලබා දීම
- සිරුර දරා සිටීම
- සන්ධි වලනයට අවකාශය සැලසෙන සේ පේඩි කණ්ඩරා මගින් සම්බන්ධ වීම
- රුධිර සෙසල නිපද වීම
- කැල්සියම් වැනි බනිජ ගබඩා කිරීම
- අභ්‍යන්තර අවයව සඳහා ආරක්ෂාව සැපයීම

අස්ටී පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය

අස්ටී පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ආධාර වෙමින් ප්‍රාග් යෝජිත වලනය සඳහා සහභාගි වන සන්ධි වර්ග පහත දැක්වේ.



අසව් සන්ධි (Hinge joint)

- දොරක් අරින වසන වලනයට බොහෝ දුරට සමානය. දොරේ අසව්ව ක්‍රියා කරන ආකාරයට මෙම සන්ධිය ක්‍රියා කරයි.
- වලනය අංශක 180 ට වැඩි නොවේ.
- මෙම වලනවලට උදාහරණ වන්නේ වැළමිට, දත්තිස, ඇගිලි පුරුත් සන්ධිය.

13.5 රුධිර

ගෝල කුහර සන්ධි (Ball and socket joint)

- ගෝලයක කොටසක් එට ගැලපෙන කුහරයක් තුළ වලනය වන ආකාරයේ සන්ධියකි.
- වලනය අංශක 360කි
- මෙම වලනවලට උදාහරණ වන්නේ උරහිස් සන්ධි සහ උකුල් සන්ධි ය.

වච්චති සන්ධි (Pivot joint)

- කශේරුකාවේ පිහිටා ඇති ඇවිලස් කශේරුකාව (ග්‍රයිව 1) අක්ෂ කශේරුකාවට (ග්‍රයිව 2) සම්බන්ධ වන ස්ථානයේ ඇති සන්ධි වේ.
- හිස ඉහළට පහළට සෙලවීමට, හිස දෙපසට වලනයට මෙම සන්ධි නිරමාණය වී ඇත.

ලිස්සන සන්ධි (Gliding joint)

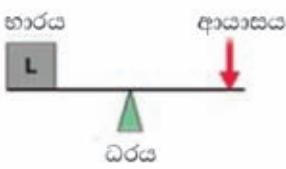
- වළුලකරෙහි හා මැණික් කුටුවෙහි ඇත්තේ මේ ආකාරයේ සන්ධින් ය.
- ඉදිරියට, පිටුපසට, වමට හා දකුණට වලනය කළ හැකි ය.

දිගු අස්ථී කොටස් වලනයේ දී ලිවරයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. ලිවරයක් යනු අවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩකි. මෙම දණ්ඩ සමාන වන්නේ අස්ථීයටයි. අස්ථී හා පේශී සම්බන්ධ වී සිදු වන වලන සමහරක් ලිවර ලෙස ක්‍රියා කරයි.

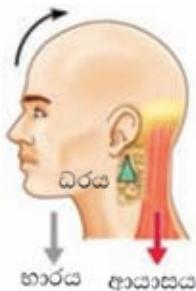
- ලිවරයේ ආධාරක ලක්ෂය ධරය සි. ගේරයේ සන්ධින් මෙයට උදාහරණ වේ
- ලිවරයට මොදන බලය ආයාසය සි. පේශීන් මගින් මෙය ඉටු කරනු ලබයි
- ලිවරයේ මැඩ පැවැත්වෙන ප්‍රතිරෝධකය හාරය සි. අතින් ඔසවන බර මෙයට උදාහරණ වේ

මිනිස් සිරුරේ සිදු වන පේශී අස්ථී වලන කිහිපයක් මෙම ලිවර ගණ තුනෙන් කවර හෝ එකක ක්‍රියාකාරිත්වයට සමාන වේ.

පළමු ගණයේ ලිවර



13.6 රුපය



13.7 රුපය

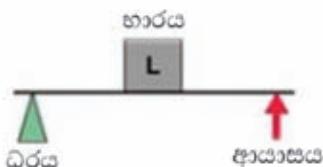
13.6 රුපයට අනුව මෙම ලිවරයේ ධරය දෙපස ආයාසය හා භාරය පිහිටයි. ගිරයේ මෙම ලිවරයට උදාහරණයක් ලෙස 13.7 රුපය බලන්න.

ආයාසය : ගෙල පිටුපස පේඳී සංකෝචනයෙන් ලබා දෙන බලය

ධරය : 1, 2 ගෙළුවේ කශේරුකා (අව්‍යාප්‍ය සහ අක්ෂ කශේරුකා) අතර සන්ධිය

භාරය : හිසේහි බර

දෑවන ගණයේ ලිවර



13.8 රුපය



13.9 රුපය

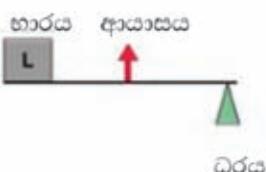
13.8 රුපයට අනුව භාරයට දෙපස ධරය හා ආයාසය පිහිටයි. ගිරයේ මෙම ලිවරයට උදාහරණයක් ලෙස 13.9 රුපයට අනුව ක්‍රිඩකයකු තම සිරුරේ බර පාදයේ ඇගිලි මත පිහිටන සේ සිටගෙන පා ඇගිලිවලින් ඉස්සීමේ ඉරියව්ව දැක්විය හැකි ය.

ධරය : පොලොව මත ඇති පා ඇගිලි

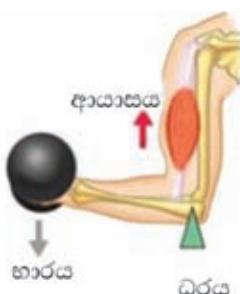
ආයාසය : වළුලු කරවන් දැන්හිසටන් පිටුපස පිහිටා ඇති සෞලිසස් සහ ජංසාපේඳී සංකෝචනය වීම

භාරය : ගිරයේ බර ගුරුත්ව රේඛාව ඔස්සේ පහළට යොමු වීම

තුන්වන ගණයේ ලිවර



13.10 රුපය



13.11 රුපය

13.10 රුපයට අනුව ආයාසයට දෙපසින් ධරය හා භාරය පිහිටියි. ගැරයේ මෙම ලිවරයට උදාහරණයක් ලෙස 13.11 රුපයේ ක්‍රිඩිකයක් අත් යගුලිය තබා යටි බාහුවෙන් වැළමිට නවා යගුලිය ඉහළට එස්ථීම දැක්විය හැකි ය.

ධරය : වැළමිට

භාරය : අත් ඇති යගුලිය

ਆයාසය : ද්‍රීවිධිරූප පේශීය සංකෝචනය කර බලය ලබා දීම

අස්ථී පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමණුවන සාධක

1. අනතුරු
2. ජානමය වශයෙන් ඇති වන අස්ථී රෝග
3. වැරදි ඉරියවි
4. පෙශීණ ලානතා සහ ස්ථූල්භාවය
5. සන්ධි පුදාහය (ආතරයිස්) තිසා ඇති වන අස්ථීවල දුර්වලතා

අස්ථී පද්ධතිය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරණු

1. තිවැරදි පෙශීණය
2. යහපත් ජ්වන රටා
3. තිවැරදි ඉරියවිවල යෙදීම
4. තිතිපතා ව්‍යායාම් කිරීම
5. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කැල්සීයම් සහිත ආහාර ලබා ගැනීම

ස්නායු පද්ධතිය

අපගේ වළනයන් සඳහා අවශ්‍ය ආවේග ලබා දෙන්නේ ස්නායු පද්ධතියයි. මෙම පද්ධතිය පිළිබඳ මතා අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මගින් එහි ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කර ගත හැකි ය.

ස්නායු පද්ධතියේ නිර්මාණය

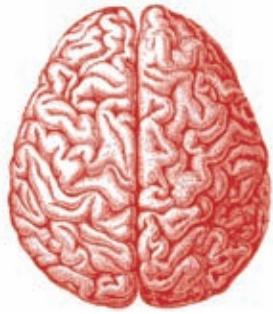
- බාහිර පරිසරයේ සංවේදන ලබා ගැනීමට හැකියාවක් ඇත
- බාහිර පරිසරයෙන් ලබා ගන්නා උත්තේත් විශුන් ආවේග බවට පත් කිරීමට හැකියාව ඇත
- ඉතා කුඩා කළක් තුළ දී ආවේග ගමන් කරවීමට ස්නායුවලට හැකියාවක් ඇත
- සමහර ස්නායුවලට සිතා මතා කිරීමක් තොරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකියාවක් ඇත
- ගාරීරික ක්‍රියා පාලනයට හා මතක තබා ගැනීමට හැකියාවක් මොළයට ඇත

ස්නායු පද්ධතිය ප්‍රධාන කොටස දෙකකි.

1. මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය
2. පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය

මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය

මොළය :-



13.12 රුපය - මස්තිෂ්කය

මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියට අයත් වන්නේ මොළය (brain) හා සූප්‍රමිනාවයි (spinal cord). මොළයේ කැපී පෙනෙන කොටස මස්තිෂ්කය වේ. මෙය වම් හා දකුණු මස්තිෂ්ක අර්ධ ගෝල දෙකකින් සමන්විත වේ. මෙම අර්ධ ගෝල දෙක එකිනෙකින් වෙන් වී ඇත්තේ ගැහුරු තෙරිමකිනි. (13.12 රුපය) මානසික හැකියාවන් වන මතකය, බුද්ධිය, වගකීම පිළිබඳ හැඟීම, සිතිවිලි විවාරය, සඳාචාරත්මක හැඟීම සහ ඉගෙනීම පාලනය වන්නේ මස්තිෂ්කය මගිනි. දෘශ්‍යය, ගුවණය, රස, ගන්ධය, ස්පර්ශය, පිචිනය, වේදනාව, සිසිලස, උණුසුම ආදි සංවේදන හඳුනාගනු ලබන්නේ ද මස්තිෂ්කය මගිනි.

සූප්‍රමිනාව :-

මොළයේ සිට කශේරුව කුළින් පහළට දිවෙන සිලින්චරාකාර ස්නායු රහුනක් බඳු ව්‍යුහය සූප්‍රමිනාව වේ. සූප්‍රමිනාවන් ස්නායු හට ගන්නේ එහි දෙපැත්තෙනි. ඒ සම්මික යුගල ලෙස ය. එවැනි සූප්‍රමිනා යුගල 31ක් ඇත.

පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය

මොළයෙන් නිකුත් වන කපාල ස්නායු යුගල 12 සහ සූප්‍රමිනාවන් නිකුත් වන සූප්‍රමිනා ස්නායු යුගල 31 පොදුවේ පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය ලෙස හඳුන්වයි.

මිනිස් සිරුරේ වෙනත් පටක මෙන් ම ස්නායු පටක ද සෙලවලින් තිරමාණය වී ඇත. ස්නායු සෙලයක් තියුරෝනයක් ලෙස හැඳින් වේ. තියුරෝන ප්‍රධාන වර්ග තුනකි.

1. සංවේදක තියුරෝන (Sensory Neurons)

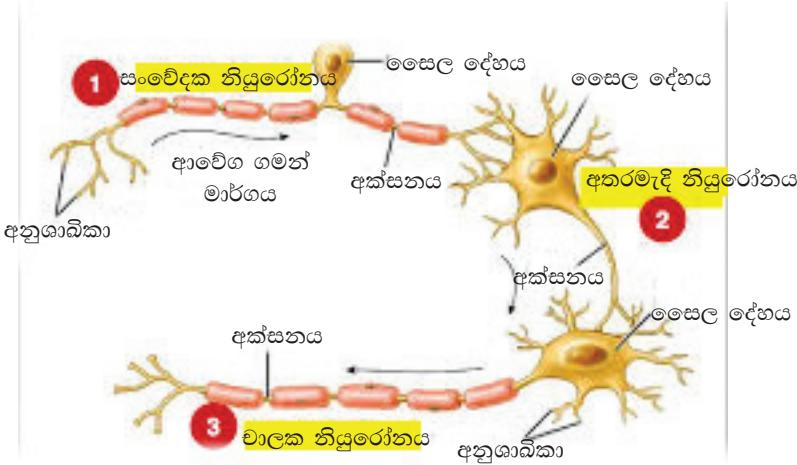
සංවේද ඉන්ඩියවල සිට මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය වෙත පණිවුඩ (ආවේග) යැවෙන තියුරෝන

2. වාලක තියුරෝන (Motor Neurons)

මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ සිට කාරක ඉන්ඩිය (ලදා: මාංග පේෂි) වෙත ආවේග යැවෙන තියුරෝන

3. අන්තරභාර නියුරෝන/අතරමැදි නියුරෝන (Intermediate Neurons)

සංවේදක නියුරෝන හා වාලක නියුරෝන අතර ආවේග සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට උපයෝගී වන නියුරෝන



13.13 රුපය

ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරන්වය

වාලක හා සංවේදක ක්‍රියාවලිය

සංවේදක නියුරෝනවල අනුගාවිකා ආරම්භ වන්නේ සංවේදී ඉන්ඩියයන්වලිනි. සංවේදී ඉන්ඩියයන්ගෙන් උත්තේෂන ලබා ගන්නේ එම අනුගාවිකා මගිනි. එම නියුරෝනවල අක්සනයේ තන්තු අන්ත මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ පවතී. ආවේග ගමන් මාරුගය සංවේදී ඉන්ඩිය භරහා මොලය දෙසට සැකසී ඇත. වාලක නියුරෝනවල ආවේග ගමන් කිරීම මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ සිට කාරක වෙත සැකසී ඇත.

සංවේදී ඉන්ඩියයන්වලින් එනම් ඇස, කන, තාසය, දිව, සම යන ඉන්ඩියයන් මගින් ලබා ගන්නා උත්තේෂන පිළිබඳ ආවේග සංවේදක නියුරෝන මගින් ඉන්ඩියයන්වල සිට මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය වෙත පණීවිච යවයි. එහි දී මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය මගින් කළ යුතු කාරකය පිළිබඳ පණීවිචය වාලක නියුරෝන මගින් කාරකය වෙත දත්ත්වනු ලැබේ.

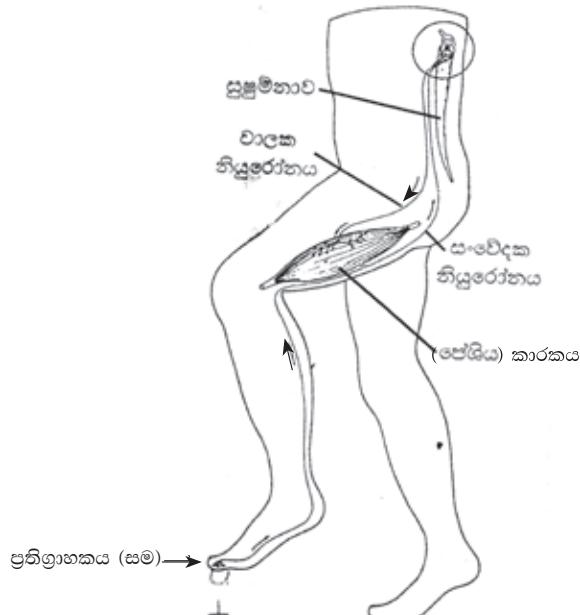
ප්‍රතික ක්‍රියා

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදුකරන වලන අප විසින් සිතා මතා සිදු කරනු ලබයි. එහෙත් අපේ අනු දැනුමකින් තොරව, උත්තේෂනයකට ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිච්‍රියා දැක්වීම “ප්‍රතික ක්‍රියා” නමින් හඳුන්වයි.

රත් වූ විදුලි ස්ත්‍රීක්කයට ඔබගේ අත ගැවුන විට ඔබ ක්‍රියා කළ අන්දම සිතා බලන්න. සැණිකව අත ඉවත් කළ ආකාරය ඔබට මතක ද? එය ප්‍රතික ක්‍රියාවකි.

මෙහි උත්තේත්තනය තාපයයි. එය දැනෙන්නේ සමෙනි. සමේ සිට සංවේදක නියුරෝන දිගේ සුපුමිනාව වෙත ආවේගය එන අතර සුපුමිනාවේ පිහිටි අන්තර්හාර නියුරෝන හරහා වාලක නියුරෝන දිගේ අතට ආවේග ලබා දේ. එවිට සැණිකව අත ඉවතට ගනු ලබයි. මෙහි දී මොළයට පණිවිඩ නොයාව ක්‍රියාව සිදු කරයි. එම නිසා අඩු කාලයකින් ක්‍රියාව කිරීම මගින් සිදු විය හැකි හානිය අවම කර ගත හැකි ය. එම ක්‍රියාව සිදු කළ පසුව, සිදු වූ දේ ගැන මොළයට පණිවිඩයක් යැවේ.

මෙහි දී අත ඉවතට ගත්තේ දැනුවත් ව නොවේ. එය දැන ගත්තේ ප්‍රතික ක්‍රියාවෙන් පසුවයි. ප්‍රතික ක්‍රියාවන් සිදු වීම සඳහා ආවේග ගමන් ගත්තා මාර්ගය ප්‍රතික වාපය නම් වේ. එම ආවේග ගමන් ගත්තා මාර්ගයේ ප්‍රතික වාපය මෙසේ ය.



13.14 රුපය

තත්වාරෝපිත ප්‍රතික

සහජයෙන් ලැබෙන මෙටැනි ප්‍රතිකවලට අමතරව අත්දැකීම් මගින් නව ප්‍රතික ගොඩනැගෙන බව විදායුයන් විසින් අනාවරණය කරනු ලැබ ඇත. අත්දැකීම් මගින් ගොඩනැගෙන ප්‍රතික තත්වාරෝපිත ප්‍රතික වේ. තත්වාරෝපිත ප්‍රතික තහවුරු වන නව ආවේග මාරුග වැරී ඇත්තේ මොළය ඔස්සේ ය. සරල ප්‍රතිකවලට වඩා සංකීරණ වූ තත්වාරෝපිත ප්‍රතික ඇතැම් විට මුළු ජ්විත කාලය තුළ ම පවතින ඒවා නොවිය හැකි ය. ක්‍රමවත්ව පුහුණු කටයුතු හා ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මගින් තත්වාරෝපිත ප්‍රතික ඇති කර ගැනීමට හා එම ප්‍රතික තහවුරු කර ගැනීමට හැකි විමෙන් සංකීරණ ක්‍රිඩා දක්ෂතා පහසුවෙන් හා නිවැරදිව කළ හැකි වේ.

ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරන්වයට බාධා පමණු වන සාධක

- දුම්පානය
- මත්දුවා හාවිතය
- ඡානමය වශයෙන් ඇති වන රෝග
- ගරහිණී සමයේ දී සහ දරු උපතේ දී ඇති වන තත්වයන්
ගරහිණී සමයේ දී හෝ රේට පසුව ඇති වන පෝෂණ උෂ්ණතා

ස්නායු පද්ධතිය ආරක්ෂා කිරීම

- දුම් පානයෙන් වැළකීම
- මත්දුවා හාවිතයෙන් වැළකීම
- ගරහිණී මව්වරුන්ට හා යොටුවන් කාන්තාවන්ට නිසි පෝෂණයක් ලබා දීම
- ව්‍යායාම කිරීම
- ඡානසික සතුව ඇති වන පරිදි සැහැල්ලු සිතින් හා ආතතියෙන් තොරව ජීවත් වීම
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම
- ඇස, කන, දිව, සම, නාසය ආරක්ෂා කිරීම

වලනය සඳහා ගක්තිය සැපයෙන ආකාරය

පේඩියක සංකේරනය හා ඉහිල් විමෙ ක්‍රියාවලියක් ඇති බව ඉහත දී අපි ඉගෙන ගතිමු. පේඩි සංකේරනය සඳහා ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.

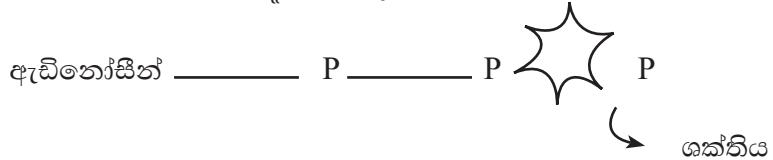
මේ සඳහා ගක්තිය ලබා දෙන්නේ පේඩි තන්තුවේ මයිටොකාඩ්‍රියම තුළ ඇති ATP (Adenosine triphosphate) සංයෝගයයි.

ATP අණුව

ඇඩ්නොසින් — පොස්ගේට් — පොස්ගේට් — පොස්ගේට්
Adenosine — Phosphate — Phosphate — Phosphate

ඇඩ්නොසින් අණුව සමඟ පොස්ගේට් අණු තුනක් සම්බන්ධ වී ඇත. මෙහිදී ගක්තිය නිපදවනු ලබන්නේ ඇඩ්නොසින් සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති පොස්ගේට් කාණ්ඩ තුනෙන් අවසන් පොස්ගේට් කාණ්ඩය බිඳ හෙළිමෙනි. එම ගක්තිය පේඩි සංකේරනය සඳහා ලබා දේ.

මෙම ක්‍රියාවලිය සම්කරණයක් මගින් දුක්විය හැකි ය.



ඇක්තිය නිපදවීමෙන් පසු ඇඩිනොසීන් සමග පොස්ගේට් කාණ්ඩ 2ක් ඉතිරි වේ. එය ADP (Adenosine diphosphate)වේ.



දිගින් දිගටම ATP බිඳ හෙළිමෙන් ATP අවසන් වීම සිදු වේ.

ADP අනුව

ඇඩිනොසීන් _____ පොස්ගේට් _____ පොස්ගේට්

Adenosine _____ Phosphate _____ Phosphate

නැවත ගක්තිය නිපදවීමට ADP වලට නොහැකි ය. ඒ සඳහා නැවත ADP වලට පොස්ගේට් කාණ්ඩයක් එකතු කර ATP අනුවක් ලෙස සැදිය යුතු ය.

එනම් ගක්තිය නිපදවීමේදී ඉවත් වූ පොස්ගේට් කාණ්ඩය නැවත එක් කිරීම සිදු කිරීමෙන් ATP සැදිය හැකි ය. මෙසේ ADP නැවත ATP කිරීමේ ක්‍රියාවලියට ද ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.

එසේ අවශ්‍ය ගක්තිය ප්‍රධාන ආකාර දෙකකින් සැපයේ.

1. නිරවායු ක්‍රමය
2. ස්වායු ක්‍රමය

1. නිරවායු ක්‍රමය

පේඩි තන්තුවල ඇති ග්ලයිකොජන් මෙයට උපකාරී වේ. වේගවත් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔක්සිජන් හාවිත නොකර ගක්තිය නිපදවයි. ඔක්සිජන් නොමැතිව ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවීම් ගක්තිය සැපයීමේ මෙම ක්‍රියාවලිය නිරවායු ලැක්ටික් ක්‍රමය ලෙස හැඳින් වේ. මෙමගින් ADP නැවත ATP බවට පත් කිරීමට ගක්තිය සපයයි.

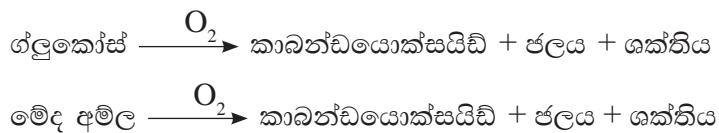


මෙම ක්‍රමයේදී ගක්තිය නිපදවිය හැක්කේ කෙටි කාලයකට පමණි. මෙම ක්‍රමය නිසා පේඩිය තුළ ලැක්ටික් අම්ලය එකතු වී පේඩි විභාව ඇති කරයි. ඔක්සිජන්, සැදුනු ලැක්ටික් අම්ලය ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.

මිටර 400 වැනි වේග ධාවන තරගවල දී මෙම ගක්ති ක්‍රමය උපකාරී වේ. 800m, 1500m තරගවල අවසාන වේග ධාවන සඳහා ද මෙම ක්‍රමය උපකාරී වේ. නුපුහුණු ක්‍රිබිකයින් මි.400 වැනි ඉසවිවලදී අවසානය අසු වේයෙකින් ධාවනය කරන්නේ මෙම ලැක්ටික් අම්ලය පේශීය තුළ නිපද වීම නිසාය.

2. ස්වායු ක්‍රමය

මෙම ක්‍රමයේ දී ග්ලුකොස් හා මේද අම්ල ගක්තිය නිපදවීමට හාවිත කරයි. ග්ලුකොස් හෝ මේද අම්ල ඔක්සිජන් සමග එක්වී ඔක්සිකරණය නමැති ක්‍රියාවලියට හාජනය වී ගක්තිය පිට කරනු ලබයි. මෙසේ ලැබෙන ගක්තිය ADP නැවත ATP බවට පත් කිරීමට උපකාරී වේ. එම ක්‍රියාවලියේ අතුරු එලයක් ලෙස කාබන්චියොක්සයිඩ් හා ජලය පිට වේ.



ඔක්සිජන් හාවිත කරන නිසා මෙම ක්‍රමය ස්වායු ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම ක්‍රමයේ දී වැඩිපුර ගක්තිය නිපදවන නමුත් සැපයුම වේගවත් නැත. එම නිසා දිග කාලයක් තුළ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මෙම ගක්ති සැපයුම හාවිත වේ. මැරතන් ධාවනය, මිටර 10,000 වැනි දිගු දුර ධාවන ඉසවි සඳහා මෙම ක්‍රමයෙන් ගක්තිය ලැබේ.

ඉහත ක්‍රම දෙකට අමතරව;

සූජුක වේගවත් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්ෂේමිකව ගක්තිය සැපයීමට තවත් ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක වේ. ඒ සඳහා ක්‍රියාවත් පොස්ගේට හෙවත් පොස්පොක්‍රියාවත් නම් සංයෝගය උපකාරී වේ. මෙම ක්‍රියාවත් පොස්ගේට (Creatine Phosphate) ක්‍රියාවත් හා පොස්ගේට ලෙස වෙන් විමෙන් නිපදවෙන ගක්තිය, ADP නැවත ATP බවට පත් කිරීම සඳහා ලබා දේ.



මෙම ක්‍රමය ක්‍රියාවත් පොස්ගේට ක්‍රමය හෙවත් CP ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම ගක්ති නිපදවීම ඔක්සිජන් වායුව ඇති විටත් නැති විටත් සිදු වේ. ඔක්සිජන් හාවිත නොකරන විට එය නිරවායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම ක්‍රමයෙන් ක්ෂේකව වැඩි ගක්තියක් සූළ වේලාවක් තුළ සැපයීය හැකි ය. ගක්ති සැපයීම වේගවත් ය.

මිටර 100, 200, 100x4 සහාය තරග, පැනීම්, විසි කිරීම්, බර ඉසිලීම් වැනි ක්ෂේක වේගවත් ක්‍රියාකාරකම්වල දී මුල් තත්පර කිහිපය තුළ මුලික ගක්ති සැපයුම් ක්‍රමය මෙය වේ.

ව්‍යාපෘතියේදී පේශී පදනමියේ සහභාගීත්වය

- පේශී ක්‍රියාකාරකත්වය සඳහා අවශ්‍ය ගක්තිය ලබා දීමට ගක්තිය සැපයුම් ක්‍රම පිහිටා ඇත. තීවුතාවෙන් යුතු ව්‍යාපෘතිවල දී හා තීවුතාවෙන් අඩු ව්‍යාපෘතිවලදී ගක්ති සැපයුම් ක්‍රම වෙනස් වේ
- වලනයේ දී වැඩිපුර ක්‍රියාකාරී වන හා වැඩි බලයක් යොදන පේශී ගක්තිමත් හා විශාල වේ. එයට හේතුව හරස්කඩ වර්ගෝලය වැඩි වීම නිසා ය
- පුහුණුව තුළින් පේශීයේ නම්තාව හා ප්‍රත්‍යාස්ථාව වැඩි දියුණු කළ හැකි ය
- පේශී තන්තුවල අනි මසිටොකොන්ඩ්‍රියා ප්‍රමාණය වැඩි වේ. එවිට ATP වැඩි වේ
- පුහුණුවේම්වල දී මාංග පේශීයේ නිපදවන ලැක්ටික් අම්ලය බිඳ හෙළීමේ ක්‍රියාවලිය ඉක්මණීන් කළ හැකි ය
- ව්‍යාපෘතිවල නිරත වීමෙන් තම කාර්ය එලය වැඩි කර ගත හැකි ය
- ක්‍රියාකාරකත්වය වැඩි හා වැඩි බලයක් යොදන ස්ථාන සඳහා ගක්තිමත් හා විශාල පේශී පිහිටා ඇත
- ක්‍රියාකාරකත්වයෙන් වැඩි හා වෙහෙසකර ක්‍රියාකාරකම්වල දී පේශීවලට සිදු විය හැකි අනතුරු වැළක්වීම සඳහා පේශී විභාවට පත් වීම සිදු වේ
- පුහුණුව මගින් පේශීවල රුධිර කේශනාලිකා සනනත්වය වැඩි කරවා ගත හැකි ය
- පුහුණුව මගින් පේශීයේ ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවීම සඳහා ගත වන කාලය දීර්ස කර ගත හැකි ය
- දීර්සකාලීන පුහුණුව මගින් හාද් පේශී ගක්තිමත් වේ.

ව්‍යාපෘතියේදී අස්ථී පදනමියේ සහභාගීත්වය

- සිරුරේ බර දරා ගැනීමට හා ආරක්ෂාවට හැකි වන පරිදි පුරුව හා අපර ගාත්‍රා සඳහා ගක්තිමත්, දිගු අස්ථී පිහිටා ඇති අතර ව්‍යාපෘතියේදී එය ගක්තිමත් වේ
- ගෙශලකුහර සන්ධි පිහිටීමෙන් වලන පරාසය වැඩි කර තිබේ
- අවිලස් කශේරුකාවේ ස්වාභාවික පිහිටීම නිසා හිස විශාල පරාසයක් තුළ වලනය කළ හැකි වේ
- සන්ධි වලනය සඳහා පේශී සම්බන්ධ වී ඇති අතර ව්‍යාපෘති මගින් ඒවා සවිමත් වේ
- කොඳු ඇට පෙළෙහි ස්වාභාවික පිහිටීම නිසා වඩාත් සුවපහසුව සහ කාර්යක්ෂමව වලන සිදු කිරීමට හැකි වේ

- පාදයේ පතුල වතු වීම නිසා ඇවිදීම හා දිවීම වඩා කාර්යක්ෂමව කිරීමට හැකි වේ
- පාදවල පිහිටන සන්ධි මගින් කම්පන අවශ්‍යෝගය කර ගත හැකි වේ

ව්‍යායාමයේ දි ස්නායු පද්ධතියේ සහභාගිත්වය

- තත්වාරෝපිත ප්‍රතික දියුණු වේ
 - අදාළ ආවේග නිසා අයුරින් යොමු වීම නිසා අනවශ්‍ය වලන අඩු වේ
 - විවේකයේ දි ප්‍රත්‍යානුවෙහි පද්ධතියේ ක්‍රියා කිරීම වැඩි වේ
 - ව්‍යායාමයේ දි අනුවෙහි පද්ධතියේ ක්‍රියා කිරීම වැඩි වේ
 - ඉන්දියයන්ගේ කාර්යක්ෂමතාව හා සමායෝගනය දියුණු වේ
- උදා :- හැදය, පෙණහළ
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන විට දහඩිය ලෙස ඉවත් වන ජල පරිමාව නැවත සිරුරට ලබා දීම සඳහා පිපාසය ඇති වේ
 - බොහෝ වේලාවක් ව්‍යායාමයක යෙදෙන විට මොළයට ලැබෙන ඕක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වන නිසා එය නැවත ලබා ගැනීම උදෙසා සිහි නැති වීම සිදු වේ

සාරාංශය

වලනයේ දි ප්‍රධාන වශයෙන් පද්ධති තුනක් සහභාගි වේ. මෙම පද්ධතිවල නිර්මාණය එහි ක්‍රියාකාරිත්වයට මතා ලෙස ගැලපෙන පරිදි සිදු වී ඇත.

පේඩි පද්ධතියේ පේඩි සංකෝචනය හා ඉහිල් වීම මගින් වලනයට අධාර වේ.

අස්ථී පද්ධතියේ අස්ථී සන්ධි සමග සම්බන්ධ වී ලිවර ලෙස ක්‍රියා කරමින් වලනයට දායක වේ.

ස්නායු පද්ධතිය වලනය සඳහා අවශ්‍ය ආවේග ලබා දෙයි.

වලනය සඳහා අවශ්‍ය ගක්තිය ATP ADP බවට බිඳ හෙළිමෙන් සැපයේ. බිඳ හෙළන ලද ATP නැවත ADP බවට පත් කිරීමට අවශ්‍ය ගක්තිය සපයන්නේ නිර්වායු හා ස්වායු ග්‍ර්යාසනය මගිනි.

මෙම පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවන වීමෙන් වලනයේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ. එම නිසා එය ව්‍යාපෘති ගැනීම මගින් කාර්යක්ෂමව හා එලදායී ලෙස ඉරියටි පුදර්ණය කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

ව්‍යායාම මගින් පේඩි, අස්ථී හා ස්නායු යන පද්ධති ගක්තිමත් කළ හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. පේකි පද්ධතිය හා අස්ථී පද්ධතිය මගින් ඉටු වන කාර්යයන් තුන බැඟින් දක්වන්න
2. ස්නායු පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර තුනක් දක්වන්න
3. මිටර් 100 ධාවකයෙකු හා මැරතන් ධාවකයෙකුගේ පේකි, තන්තුවල වෙනස දක්වන්න
4. ප්‍රධාන ලිවර වර්ග තුන සඳහා ඔබගේ ගෝරය ක්‍රියාත්මක වන අයුරු උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න
5. ව්‍යායාමයේ දී ස්නායු, අස්ථී, පේකි, පද්ධතිවල සහභාගිත්වය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න

වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තාව පවත්වා ගනීමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ගාරීරික, මානසික, සමාජීය යෝගේන්තාව පවත්වා ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ පවතින සංකීරණ ජීවන රටාවත් සමග අපි සියලු දෙනා ම පාහේ කාරුය බහුල ස්වභාවයකට පත්ව සිටිමු. අතිතයේ කය වෙහෙසා සිදු කළ වැඩි කටයුතු තාක්ෂණික දියුණුව නිසා වර්තමානයේ දී යන්තු සූත්‍ර මගින් සිදු කර ගැනීමට බොහෝ විට තුරු වී සිටිමු. කුඩා අවධියේ සිට ම බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට එය බලපා ඇත. මේ නිසා ගාරීරික යෝගේන්තාව සඳහා පාසලේ දී මෙන් ම නිවසේ දී ද වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල තිරත වීම ප්‍රයෝගනවත් වේ. වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තාවයේ එන ගාරීරික යෝගේන්තා සාධක ක්‍රියාකාරකම්වල සුවිශේෂ දුක්ෂතා පුදරුණනය කිරීමට ද, දෙනික ජීවිතයේ දී ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ද උපකාරී වේ. මෙම දුක්ෂතා ඔබ තුළ පවතින අතර පුහුණුව තුළින් එය වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

10 වන ග්‍රේනියේ දී ඔබ සෞඛ්‍ය ආග්‍රිත යෝගේන්තා සාධක හා එම සාධක සංවර්ධනය කිරීමේ වැඩිසටහන් පිළිබඳ අධ්‍යායනය කර ඇත.

මෙම පාඨමෙන් වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තා සාධක ද එම සාධක සංවර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ද හැදැරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තා සාධක

වාලක දුක්ෂතා ආග්‍රිත යෝගේන්තා සාධක හයකි.

1. ජවය (Power)
2. උලැගිතාව (Agility)
3. සමායෝගනය (Coordination)
4. සමබරනාව (Balance)
5. වේගය (Speed)
6. ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed)

ඡවය - (Power)

වේගවත්ව, සූනීකව පේශී බලය මුදා හැරීමට ඇති හැකියාව ඡවය ලෙස හැඳින් වේ. එනම්, ප්‍රතිරෝධකයට එරෙහිව සූනීකව මාංග පේශී ක්‍රියා කරවීමෙන් වලනය වීමට ඇති හැකියාවයි. මෙය මාංග පේශී ගක්තියේ හා වේගයේ එකතු වීමකින් නිෂ්පාදනය වී ඇත.

ඡවය සැම ක්‍රිබාවක් සඳහා ම අවශ්‍ය වේ. එහෙත් සමහර ක්‍රිබා ජය ගැනීම සඳහා ඡවය වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදීමට සිදු වේ.

ක්‍රිබාවේ දී ඡවය වැඳුගත් වන අවස්ථා කිහිපයකට උඩහරණ



14.1 රුපය - බර ඉසිලිම්

■ බර ඉසිලිම් තරග

ස්නැච් (snatch), පවර් ක්ලින් (power clean) වැනි බර ඉසිලිම් තරගවල දී ජයග්‍රහණය කිරීමට නම් වැඩි බරක් සූනීකව එස්විය යුතු ය. එහි දී ඡවය වැඩි ක්‍රිබිකයා ජයග්‍රහණය කරනු ලබයි. මෙහි දී ප්‍රතිරෝධය බර ඉසිලිම් උපකරණය වන අතර මාංගපේශී මගින් සූනීකව හා ගක්තිමත්ව එය වලනය කරනු ලබයි.

■ මලල ක්‍රිබා

යගුලිය දුම්ම, දුර පැනීමේ නික්මීම වැනි අවස්ථාවල දී එම ක්‍රිබිකයන්ගේ ඡවය වර්ධනය වී තිබිය යුතු ය. යගුලිය දුම්මේ දී ගරීරයේ තිබෙන ඡවය, අනේ මාංග පේශී දක්වා එක් රස් කර සූනීකව යගුලිය මුදා හැරිය යුතු ය. යගුලිය දුම්මේ ගිල්පිය ක්‍රම මගින් මෙය ක්‍රිබිකයන්ට ප්‍රගුණ කෙරේ.

එසේ ම දුර පනින ක්‍රිබිකයන් නික්මීමේ ප්‍රවරුව මත යොදන බලය නිසා ඉදිරියට යා හැකි දුර වැඩි වේ. මේ නිසා දුර පැනීමේදී පාදවල ඡවය සූනීකව මුදා හැරිය හැකි ක්‍රිබිකයාට වැඩි දක්ෂතා පෙන්නුම් කිරීමට හැකි වේ.

මේ අමතරව,

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රහාරය
- කෙටි දුර තරග ආරම්භයේදී ආරම්භක පුවරුවෙන් නික්තීමේ අවස්ථා ආදිය ජ්‍යෙ උපකාරී වන අවස්ථාවලට උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය.

ජ්‍යෙ දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

I. මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම

මෙඩිසින් බෝල විවිධ බර ප්‍රමාණයන්ට සාදා ඇත. මෙහි දී මෙඩිසින් බෝලය දැනින් ඉදිරියට හා පිටුපසට විසි කළ හැකි ය. එසේ ම එක් අතකින් විසි කිරීමට ද පූර්ව ප්‍රතිච්ඡල සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කළ හැකි ය.

- පාද සමාන්තරව සිටින සේ සිට ගන්න
- මෙඩිසින් බෝලය දැනින් අල්ලා පපුව ආසන්නයේ තබා ගන්න
- පන්දුව තොසොල්වා පාද දණ හිසේන් මදක් තමා සිරුර පහළට ගෙන යන්න
- සිරුර ඉහළට ඔසවනවාන් සමග දැන් හැකි තරම් ඉදිරියට දිගු කර බෝලය වේගයෙන් ඇත්තට විසි කරන්න



14.2 රුපය - මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම

II. විවිධ පැනීම් අභ්‍යාස (මෙම ව්‍යායාම වේගයෙන්, ක්ෂේකව සිදු කළ යුතු ය)

- වම පාදයෙන් පියවර පහක් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම
- දකුණු පාදයෙන් පියවර පහක් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම
- හිටි දුර පැනීම (පාද දෙක එක ලග තබා ඉදිරියට පැනීම)
- උස අඩු පෙටි කිහිපයක් සමාන දුරින් තබා, ඒවා මතින් කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පැනීම (පාද දෙකෙන් මාරුවෙන් මාරුවට මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුතු ය)



ක්‍රියාකාරකම

මධ්‍යගේ පාසලෙන් හා ප්‍රදේශයෙන් සොයා ගත හැකි ද්‍රව්‍ය ආගුයෙන් ජවය වර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම නිරමාණය කර ඒවා ක්‍රිඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

ලලැංකාව (Agility)

දිගා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්‍රියාකාරකම හා සුම්මත ඉරියව් ප්‍රදාර්ගනය කිරීමට අනි හැකියාව ලලැංකාවයි.

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකමෙන් දී ක්‍රියාකාරකම විවිධ ඉරියව්වලට මාරු විය යුතු වේ. එක් ඉරියව්වක සිට තවත් ඉරියව්වකට මාරු වීමේ දී රෝග ඉරියව්ව හඳුනා ගැනීමත් එම ඉරියව්ව සඳහා ඉක්මනීන් අවතිරෙන වීමත් සඳහා ලලැංකාව අවශ්‍ය වේ.

ක්‍රිඩාවේ දී ලලැංකාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



14.3 රුපය - රගර ක්‍රිඩාව

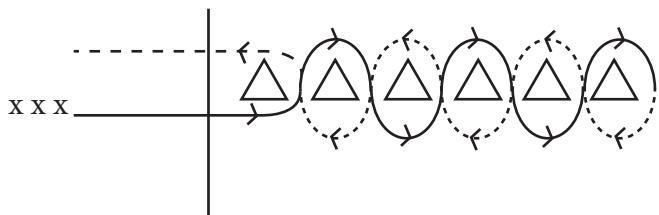
- රගර, පාපන්දු, බාස්කටබෝල් වැනි ක්‍රිඩාවල දී ප්‍රතිච්චිත ක්‍රිඩා මග හරිමින් පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට යාම සඳහා (ඉදිරියට යාමේ දී විරැද්ධි පිළේ ක්‍රිඩා මග හැකිමට තම් ක්‍රියාකාරකම ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු ය.)
- පාපන්දු, හොකී වැනි ක්‍රිඩාවල ගෝල් රකින්නා තමා වෙතට එන පන්දුවට අනුව ඉරියව් ක්‍රියාකාරකම වෙනස් කළ යුතු වේ.
- මලළ ක්‍රිඩාවේ හෙල්ල විසි කිරීම, ක්‍රිඩා මතින් දිවීම වැනි ඉසව්වල ද ලලැංකාව වැදගත් වේ.

ලිලැගිනාව දියුණු කිරීම සඳහා සූදුසු ක්‍රියාකාරකම්

I. අක් වක් ධාවනය (Zig zag run)

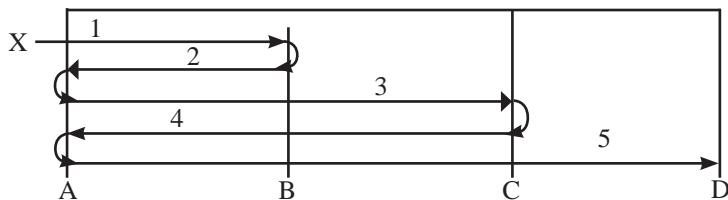
Zig zag කුමයට දිවීමට හැකි වන ලෙස කොන්ස් තබන්න. එම කොන්ස් අතරින් දිවයන්න.

—→ ආරම්භයේ දිව යාම
- - - - → ආපසු දිව ජීම



14.4 රුපය

II. පටල් ධාවනය - Shuttle run



14.5 රුපය

ඉහත රුපයේ ආකාරයට ABCD ලෙස සමාන දුරකින් (1m) රේඛා 4ක් ඇද ගන්න. සංයුත්ව අනුව A රේඛාවේ සිට B රේඛාව දක්වා දුවගොස් B රේඛාව අතින් ස්ථරීකරන්න. ක්ෂේක්ව හැරී නැවත A රේඛාවට දුවමින් A රේඛාව ස්ථරීකරන්න. නැවත ක්ෂේක්ව හැරී C රේඛාව වෙත දුවගොස් C රේඛාව අතින් ස්ථරීකරන්න. මෙසේ රේඛා ස්ථරීකර කර දිවීමෙන් ක්ෂේක්ව ගිරියයේ ඉරියට මාරු වීම සිදු වේ.



ක්‍රියාකාරකම

ලිලැගිනාව වර්ධනය කිරීමට සූදුසු තවත් ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණය කර ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රියා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

සමායෝජනය (Coordination)

ක්‍රියාකාරකම් සුම්වට හා නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ඇසීම, දූකීම වැනි සංවේදන හා ගාලීලික අවයව එක්ව ගොදු ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය සි. මෙහි දී ස්නායු පද්ධතිය හා පේඟි පද්ධතිය නිවැරදිව ක්‍රියා කළ යුතු ය. සියලු ම ක්‍රිඩා සඳහා සමායෝජනය වැදගත් වේ.

ක්‍රිඩාවේ දී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ



14.6 රුපය - බැඩිමින්ටන් ක්‍රිඩාව

- වේබල් වෙනිස්, ස්කේඡ්, බැඩිමින්ටන් වැනි රෙකට් හාවිත කරනු ලබන ක්‍රිඩාවල දී ඇස් හා අත් අතර මතා සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ය. පන්දුව ඇස්වලින් දැක, එම පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට රෙකට් එක ගෙන ආ යුතු ය.
- ආචාර පෙළපාලියේ දී විධානවලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට කන, පේඟි හා අස්ට්‍රි සමායෝජනය අනුව අත් හා පාද ක්‍රියා කිරීම සිදු කළ යුතු වේ.
- ක්‍රිඩා තරගවල දී හොඳ සමායෝජනයක් ඇති ක්‍රිඩකයේ තමාගේ දක්ෂතා හොඳින් පුද්ගලය කරති.

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

I. බාවන ඉනිමගේ දිවීම

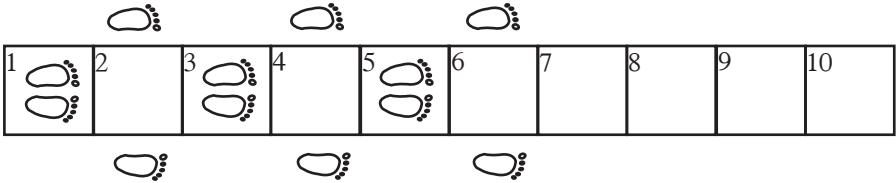
50cm x 50cm සහිත කොටුව 10ක් ක්‍රිඩාපිටියේ අදින්න.

50cm									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14.7 රුපය

- පාද දෙකෙන් ඉනිමගේ එක් කොටුව බැඟින් පනිමින් ඉදිරියට යන්න

- වම් පාදයෙන් කුත්දුවෙන් පැන පැන යන්න
- දකුණු පාදයෙන් කුත්දුවෙන් පැන යන්න



14.8 රුපය

- පලමු කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- දෙවන කොටුවේ දෙපස පිටතින් පාද දෙක තබන්න
- නැවත තුන්වන කොටුවේ ඇතුළතින් පාද දෙක තබන්න
- මෙලස රටාවකට ඉදිරියට පැන යන්න (14.8 රුපය)

ප 1 ස 2	ප 1 ස 2	ප 1 ස 2	ප 1 ස 2			
------------	------------	------------	------------	--	--	--

14.9 රුපය

- පලමු කොටුවේ වම් පාදය පලමුව තබන්න
- නැවත පලමු කොටුවේම දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න
- දත් වම් පාදය දෙවන කොටුවේ පලමුවෙන් තබන්න. දෙවනුව දකුණු පාදය තබන්න.
- මෙලස රටාවකට පාද දෙක තබමින් ඉදිරියට යන්න (14.9 රුපය)

II. වෙනත් ව්‍යායාම කිරීම

- 1, 2, 3, 4 ලෙස කාලයකට සෙමින් එක තැන දුවන්න
- එම දුවන කාලයට ම පලමුව වම් පාදය දණහිසෙන් නවා ඉදිරියට ඔසවන විට දකුණු අතින් වම් පාදයේ ඇගිලි අල්ලන්න
- දෙවනුව දකුණු පාදය දණහිසින් ඉදිරියට ඔසවන විට වම් අතින් දකුණු පාදයේ ඇගිලි අල්ලන්න
- තෙවනුව වම් පාදය පිටුපසට දිගු කර දකුණු අතින් පාදයේ ඇගිලි අල්ලන්න
- හතරවනුව දකුණු පාදය පිටුපසට දිගු කර වම් අතින් දකුණු පාදයේ ඇගිලි අල්ලන්න
- මෙම ක්‍රියාකාරකම අංක අනුව අඩු වේගයෙන් පලමුව සිදු කර ප්‍රහුණු වූ පසු වේගය වැඩි කර සිදු කරන්න

五 ක්‍රියාකාරකම

මධ්‍යගේ පාසලෙන් සොයා ගත හැකි උපකරණ හාවිත කර හෝ උපකරණ රහිතව හෝ සමායෝජනය වර්ධනය කළ හැකි ව්‍යායාම මාලාවක් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මගපෙන්වීම මත ක්‍රියාත්මක කරන්න.

සම්බරනාව (Balance)

නිශ්චලව සිටීමේ දී හෝ වලනය වීමේ දී සිරුර පාලනය කර ගැනීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට හෝ ඇති හැකියාව සම්බරනාවයි.

නිශ්චලව සිටින ඉරියවිවක දී හෝ සෙමෙන් සිදු වන වලනයක දී සමත්ලිතතාව යක ගැනීමට තිදුසුන් ලෙස පහසුවෙන් සිටීම, වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු පිරිනැලීම අංදිය දැක්විය හැකි ය.

සිරුරේ ඉරියවි වේගවත්ව සිදු වන වලනයක දී සිරුරේ සම්බරනාව යක ගැනීමට තිදුසුන් වශයෙන්, ජ්මිනාස්ට්‍රික් ක්‍රියාකාරකම් දැක්විය හැකි ය.

ක්‍රිඩාවේ දී සම්බරනාව වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදෑහරණ



14.10 රුපය - ජ්මිනාස්ට්‍රික් ක්‍රියාකාරකම්

- ජ්මිනාස්ට්‍රික් ක්‍රිඩාවේ දී කරනු ලබන ව්‍යායාම හා අවසානයේ නිශ්චලතාව පෙන්වීමේ අවස්ථාව දක්වා මතා සම්බරනාවකින් ඉරියවි ප්‍රදරුණනය කිරීම
- බර ඉසිලිමේ ඉසවිවල දී ක්‍රිඩකයා අවසානයේ බර දැනීන් ඉහළට ගෙන ඔසවා ගරීරයේ සම්බරනාව පෙන්වීම
- සටන් කළා ක්‍රිඩාවල දී විරුද්ධවාදියාට ප්‍රහාරය එල්ල කර පොලොවට පතිත වීමේ දී හා ප්‍රහාරය එල්ල කරන විට මතා සම්බරනාවකින් සිටීම
- බැලේ රැහුම් සඳහා ද මතා සම්බරනාවක් අවශ්‍ය වේ
- උස පැනීම, යගුලිය විසි කිරීම වැනි මලල ක්‍රිඩා ඉසවිවල දී ද සම්බරනාව වැදගත් වේ

සම්බරනාව දියුණු කිරීම සඳහා සූදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. උඩ පැන වට හාගයක් කරකැවී සම්බරව පතිත වන්න
- II. උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කරකැවී සම්බරව පතිත වන්න
- III. තනි පාදයෙන් සිටෙනෙන කද ඉදිරියට තවා අනෙක් පාදය පිටුපසට දිග හැර දැන් දෙපසට විහිදුවා රික වේලාවක් සිටින්න. (වම පාදයට හා දකුණු පාදයට මාරුකර මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ය.)



ක්‍රියාකාරකම

සම්බරනාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත එම ක්‍රියාකාරකම ක්‍රිඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගික ව කරන්න.

වේගය (Speed)

අවම කාල පරාසයක් තුළ දී උපරිම ලෙස වාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේගය ලෙස හඳුන්වයි. සියලු ක්‍රිඩකයින්ට වේගය අවශ්‍ය ම සාධකයකි.

ක්‍රිඩාවේ දී වේගය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ



14.11 රුපය - ධාවන තරග

- මේර 100, මේර 200, මේර 100 x 4 සහාය තරග සඳහා ධාවනය
- දුර පැනීමේ ඉසවිවේ දී අවතිරණ ධාවනය
- ක්‍රිකට් ක්‍රිඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. මේර 30ක් පමණ වේගයෙන් දුවන්න
- II. මද බැවුම් සහිත ස්ථානයක පහළට දුවන්න
- III. පන්දුවක් ඉදිරියට පොලොව දිගේ යවා ඒ පසු පස ගොස් පන්දුව ඇල්ලීම හෝ ස්ථාන කිරීම කරන්න



ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම් වෙගය දියුණු කිරීමට සූදුසු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත ක්‍රිඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

ප්‍රතික්‍රියා වෙගය (Reaction speed)

බාහිරින් ලැබෙන උත්තේපවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හිසුතාව ප්‍රතික්‍රියා වෙගය නම් වේ.

සැම ක්‍රිඩකයෙකුගේ ම ප්‍රතික්‍රියා වෙගය හොඳින් පවතී නම් එය ප්‍රයෝගනයට ගෙන තරග ජය ගත හැකි වේ. කණ්ඩායම් ක්‍රිඩාවල දී ප්‍රතිචාරියාගේ ඉරියට්, උපකරණවල වලන අනුව දක්වීය යුතු ප්‍රතිචාරය ක්ෂේත්‍රීක විය යුතු ය. එම නිසා ක්‍රිඩකයන්ගේ මෙම ගුණාංශය වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

ක්‍රිඩාවේ දී ප්‍රතික්‍රියා වෙගය වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ



14.12 රුපය - පන්දු රැකීම

- කෙටිදුර දාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම
- ක්‍රිකට් ක්‍රිඩාවේ දී කඩුල අසල පන්දු රකින්නාට හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වෙගයක් තිබිය යුතු ය
- පා පන්දු, හොකී වැනි ක්‍රිඩාවල දී දැල රැකීම

ප්‍රතික්‍රියා වෙගය දියුණු කිරීම සඳහා සූදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- I. මියෝ - මිලෝ ක්‍රිඩාව - හොඳින් සවන් දී අදාළ වවනයට ප්‍රතිචාර දක්වන්න
- II. ආරම්භක රේඛාවක් ඇද ඒ ආසන්නයේ බිම දිගා වී උඩු අතට සිටින්න. නායකයා නළාව පිළිමින් ආරම්භය ලබා දෙන්න. අන්ප්‍රාඩි ගැසීම ආදි සංයුවල දී නැගිට ඉදිරියට දිවීම සිදු කරන්න.
- III. නිටගෙන සිටින අතර හිස් වින් එකක් පිටුපසට විසි කරන්න. එය පොලොවේ ගැටෙන ගබ්දායට ඉදිරියට දුවන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රිඩකයන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වෙශය දියුණු කිරීම සඳහා සූදුසු ක්‍රියාකාරකම නිරමාණය කර ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම මත ක්‍රිඩා පිටියේ දී ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

සාරාංශය

වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වශයෙන් ජවය, උලැගිතාව, සමායෝජනය, සමබරතාව, වේශය, ප්‍රතික්‍රියා වෙශය යන කොටස් හය හැඳින්විය හැකි ය.

ක්ෂණිකව හා වේශවත්ව බලය මුද හැරීමේ හැකියාව ජවය යි.

දිගා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්ෂණිකව හා සුම්වව ඉරියව් පුදර්ගනය කිරීමට ඇති හැකියාව උලැගිතාව යි.

ක්‍රියාකාරකම් සුම්වව හා නිවැරදිව ඉවු කිරීමට ඇසීම, දැකීම වැනි සංවේදන හා ගාරීරික අවයව එක්ව යොද ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය යි.

සමබරතාව යනු නිශ්චලව සිටිමේ දී හෝ වලනය වීමේ දී සිරුර පාලනය කර ගැනීමේ හෝ පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව යි.

අවම කාල පරාසයක් තුළ උපරිම ලෙස වාලක ක්‍රියා සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේයයි.

බාහිරින් ලැබෙන උත්තේෂවලට ප්‍රතිවාර දැක්වීමේ දිසුනාව ප්‍රතික්‍රියා වෙශය වේ.

මෙම යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගැනීම ක්‍රිඩා දක්ෂතා ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම සාර්ථකව සිදු කිරීමට ද, නීරෝගි බව රෙක ගැනීමට ද මෙම සාධක වර්ධනය වී තිබීම වැදගත් වේ.

එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු වේ.



අන්තර්

1. වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හය නම් කරන්න.
2. එම එක් එක් සාධකය ක්‍රිඩාවේ දී වැදගත්වන අවස්ථා දෙකක් උදහරණ සහිතව දක්වන්න.
3. එම සාධක හය වර්ධනය කිරීමට ඔබ යොදගන්නා ක්‍රියාකාරකම බැඟින් විස්තර කරන්න.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සඛැලාතා පවත්වා ගනීමු

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සඛැලාතා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙනෙකු අතර අනෙක්නා වශයෙන් ඇති වන ධනාත්මක පුද්ගල සම්බන්ධතා වේ. ජීවිතයේ සැම අවස්ථාවක දී ම අපට අන් අය සමග ගැසුරු කිරීමට සිදු වේ. ජීවිතයේ පදරු අවධියේ දී අපගේ සඛැලාතා බොහෝ විට පැවුල වටා ගොඩනැගෙන අතර පාසල් ජීවිතය ඇරුණීමත් සමග ම පාසලේ දිජ්‍යුයින් සහ ගුරුවරුන් සමග සඛැලාතා ඇති වේ. මේ අමතරව ක්‍රිඩා සහ වෙනත් අමතර ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීමෙන්, අප ජීවත් වන ප්‍රජාව කුළ ද විවිධ සඛැලාතා ගොඩනැගේ. වැඩිහිටි වියට පත් වීමත් සමග විශ්ව විද්‍යාල සහ වෙනත් අධ්‍යාපන ආයතන, රැකියා ස්ථානය සහ ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධ වීමෙන් සමාජයේ විවිධ අය සමග සඛැලාතා වර්ධනය වේ.

10 ගෞණියේ දී මබ, මානසික, සමාජය යහ පැවැත්මට බලපාන විත්තවේ පාලනය සහ මානසික ආතතිය කළමනාකරණය පිළිබඳ හදාරා ඇත.

මේ පාඨමෙන් ඔබට යහපත් අන්තර් පුද්ගල සඛැලාතා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ හැදුරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

ක්‍රියාකාරකම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අන්තර් පුද්ගල සඛැලාතා පැවැත්මේ සිදු වන පුද්ගලයන් හෝ කණ්ඩායම් මොත්වාදැයි සාකච්ඡා කර පහත දැක්වෙන වගුවෙහි සඳහන් කරන්න.

15.1 වගුව

පැවුල ආක්‍රිත	පාසල ආක්‍රිත	සමවයස්	වෙනත්
දෙම්විපියන් සහෝදර සහෝදරියන්	ගුරුවරුන්	ක්‍රිඩා කණ්ඩායම්	ආගමික සංවිධාන තරුණ සංවිධාන
.....
.....
.....

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම



15.1 රුපය

සමාජයේ නොයෙකුත් අය සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙන් අපට විසි රාජියක් අන් වේ. වෙනස් වයස් කාණ්ඩා, විවිධ ජාතිය් හා ආගම්වලට අයත් අය, විවිධ දැනුම සහිත අය හා විවිධ ආර්ථික මට්ටම්වලට අයත් අය සමග සබඳතා පැවැත්වීමෙන් අපට ලබා ගත හැකි දේ බොහෝ ය. පුද්ගලයින් ආගුර කිරීමේ දී ඔවුන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට අපට හැකි විය යුතු ය. එමෙන් ම ඔවුන්ගේ හැකියා, පැදියා, දක්ෂතා හා වර්යා හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

කණ්ඩායමක් ක්‍රූල ක්‍රියා කිරීමේ දී එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීම, ගැටුලු හඳුනා ගැනීම, ගැටුලු විසඳීම හා තීරණ ගැනීම යන කුසලතා වර්ධනය වේ.

වැඩිහිටියන් සමග සබඳතා මගින් සිරිත් විරිත්, ගතිපැවතුම හා නීති රිති දැන ගැනීමට හැකි වේ.

එමෙන් ම ගවේෂණය, නිරීක්ෂණය හා විමර්ශනය මගින් මිනිසා හා ලෝකය පිළිබඳව දැනගැනීම සහ බුද්ධී වර්ධනය සිදු වේ.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතා නිසා අපට අන් අයගේ හැඟීම තේරුම් ගැනීමෙන්, ඒවාට ප්‍රතිචාරය දැක්වීමෙන් හැකියාව සහ එලදායි සන්නිවේදනය යන කුසලතා ඇතිවේ. එමගින් අන් අයගේ ආදරයට, ගෞරවයට පාතු වන අතර සමාජය ක්‍රූල සහජ්වනයෙන් විසිමට හැකියාව ලැබේ.

විවිධ අන්තර් පුද්ගල සඛෙලනා මගින් වන බලපෑම්



15.2 රුපය

15.2 වගුව

	යහපත් බලපෑම්	අයහපත් බලපෑම්
මාධ්‍යය	<ul style="list-style-type: none"> ■ විවිධ තොරතුරු ලබා ගත හැකි වීම ■ නව දැනුම ලබා ගැනීමට හැකි වීම ■ නිරමාණ එලිදැක්වීමට අවස්ථා ලැබේම ■ සන්නිවේදන කුසලනා වර්ධනය වීම ■ තාර්කික බව වර්ධනය වීම ■ රසවිත්ත්‍යය වැඩි දියුණු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ අසක්‍ය ප්‍රවාර පැතිරීම ■ මානසික කැලකීම් ඇති කරන දැරූන ප්‍රවාරය වීම ■ හරඹුන් වැඩ සටහන් ප්‍රවාරය වීම ■ අධ්‍යාපනයට බාධා වීම ■ මත්පැන්/ දුම්වැට් ප්‍රවාරණය ■ වැරදි දේ සඳහා යොමු කරවීම
සම්වයස් කණ්ඩායම්	<ul style="list-style-type: none"> ■ නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය පුරු වීම ■ නමුදිලි වීමට පුරු වීම ■ සුහදත්වය/කණ්ඩායම් හැඟීම ඇති වීම ■ ආදරය, කරුණාව බෙද හද ගැනීම ■ අරක්ෂාව හා පිළිගැනීම ලැබේම ■ අන් අයගේ අදහස් හඳුනා ගැනීමට ඉඩ ලැබේම ■ සමාජ ගැටලු හඳුනා කටයුතු කිරීමට පුරුදී වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මත්පැන්/දුම්වැට් සඳහා පෙළකීම ■ අනතුරුදායී ක්‍රියාවලට යොමු වීම ■ අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම ■ වැරදි තීරණ ගැනීම

<p>වෙනත් කණ්ඩායම්</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ වෙනත් කණ්ඩායම් අනුකරණයට පුරු වීම ■ ස්වයං ඉගෙනුමට පෙළඳීම ■ සිරිත් විරිත්, වර්යා ඉගෙනීම ■ විවිධ සමාජ පන්ති හඳුනා ගැනීම ■ නව දැනුම ලබා ගැනීමට හැකි වීම ■ ආදරය/ආරක්ෂාව ලැබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ මත්පැන්/දුම්වැටි සඳහා පුරු වීම ■ අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම ■ වැරදි ආදරය පුරු වීම ■ විවිධ වැරදි මතවාද/විලාසිතාවලට පෙළඳීම
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

අන්තර් පුද්ගල සඛ්‍යතා පැවතන්වීමේ දී වැදගත් වන නිපුණතා

අන්තර් පුද්ගල සඛ්‍යතා යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා අපට විවිධ නිපුණතා ප්‍රගතියෙහි අවශ්‍ය වේ. මේ ගැන මින් පෙර ව්‍යවසායා කළ දේ තැවත මතක් කර ගනිමු.

五 緊‍යාකාරකම

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබට ඇති විය හැකි හැඟීම මොනවාදියි සිතන්න.

- ඔබේ අසල්වැසි මිතුරෙකු සමස්ත ලංකා රවනා තරගයකින් පළමුවැනියා බවට පත් වීම
- ඔබේ මිතුරාගේ පියා විදේශගත වී සිටිය දී හඳිසි අනතුරකට ලක් වීම

1. සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට භා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාවයි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රිඩා තරගයක දී ආබාධයට පත් වීම නිසා තරගය අවසන් කිරීමට තොහැකි වීමෙන් දුකට පත් ඔබේ මිතුරාගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ ඔහුට උදුව කිරීමට හැකි වීම සහකම්පනයයි.



15.3 රුපය

තමාගේ මිතුරෙකු හෝ තමා දන්නා අයකුගේ ජයග්‍රහණයේ දී එම සතුට බෙදාහදා ගත හැකි වීම ද තමාගේ හිතවතෙකු අනතුරකට ලක් වීමේ දී එම දුක බෙදාහදා ගත හැකි වීම ද මෙයට අයත් වේ. අනුන්ගේ හැඟීම් ගැන සංවේදී වීම යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට බොහෝ සේ ඉවහල් වේ.

2. සන්නිවේදන කුසලතාව

අන් අය සමග අදහස් පූර්වමාරු කර ගැනීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම, සාකච්ඡා කිරීම, ප්‍රශ්න විසඳීම වැනි දේ සඳහා සන්නිවේදන කුසලතාව අවශ්‍ය වේ.

3. නිවැරදි තීරණ ගැනීම

අන් අය සමග සම්බන්ධ වීමේ දී තීරණ තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. සමහර තීරණ “අද සටහසට අපි සෙල්ලම් කරන්නේ මොනවා ද?” වැනි සරල තීරණ වන අතර සමහර විට ගැඹුරෙන් සිතා බලා තීරණ ගැනීමට සිදු වන අවස්ථා ද ඇත. මෙසේ තීරණ ගැනීමේ දී අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම සහ අන් අයගේ අදහස්වලට ගැළ කිරීම ද අවශ්‍ය වේ.



15.4 රුපය

4. ආත්මාවබෝධය

තමාගේ හැඟීම, විශ්වාස, කැමැති හා අකමැති දේ ගැන ඇති අවබෝධය ආත්මාවබෝධය නම් වේ. ආත්මාවබෝධය නිසා අන් අය සමග පවත්වන සබඳතාවල දී අප හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ අපට තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ.

5. විවාරකීලි වින්තනය

තීරණ ගැනීමේ දී සියලු ම කරුණු විවාරකීලිව සලකා බලා, තරකානුකූලට විශ්‍රාන්ත කර බැලීමට තුළ දී අප හැසිරිය යුතු ය.

6. නිර්මාණකීලි වින්තනය

අන් අය සමග කටයුතු කිරීමේ දී නිර්මාණකීලිව සිතා බලා කටයුතු කිරීමෙන් ගැටුම් අවම කර ගත හැකි අතර අන් අය අතර ප්‍රියමනාප වේ.



15.5 රුපය

ං ඩ ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවට ඔබ සාර්ථකව මූහුණ දෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න

- I මිතුරන් කිහිපයදෙනෙකු සමග විනෝද ගමනක් හිය අවස්ථාවක එක් මිතුරෙකු මත්පැන් බේතලයක් ගෙනවිත් එය පානය කිරීමට ඔබට බල කිරීම
- II දේශපාලන පක්ෂයක ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයකු වන ඔබේ මිතුරෙකු පාසල් නොගොස් ඔහුගේ වැඩිවලට සහභාගි කර ගැනීමට ඔබ පෙළඳවීමට තැන් කිරීම
- III ඔබ උසස් පෙළට හැදැරීමට සුදුසු යැයි දෙම්වුපියන් බලාපොරොත්තු තබා ගෙන සිටින විෂය සේෂ්‍රුයට ඔබ අකැමැතිනම් ඒ බව ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දීම

සාරාංශය

එදිනෙද ජීවිතයේ දී අපට විවිධ පුද්ගලයින් සහ කණ්ඩායම් සමග අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට සිදු වේ.

අන් අය තේරුම් ගෙන සහයෝගයෙන් ජීවත් වීමටත්, දැනුම, අත්දැකීම් බෙද හද ගැනීමටත්, සමගිය, ආදරය, ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමටත් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැදගත් වේ.

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන කණ්ඩායම් මගින් යහපත් බලපෑම් මෙන්ම අයහපත් බලපෑම් ද ඇති වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැත්වීමේ දී අප තුළ සහකම්පනය, සන්නිවේදන ක්‍රසලතාව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ආත්මාවබෝධය, විවාරණීලි වින්තනය, නිර්මාණයිලි වින්තනය වැනි විවිධ නිපුණතා ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.



අභ්‍යාස

1. ඔබ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන විවිධ කණ්ඩායම් පහක් නම් කරන්න.
2. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ යහපත් බලපෑම් පහක් දක්වන්න.
3. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ දී ප්‍රගුණ කළ යුතු නිපුණතා හයක් නම් කරන්න.

නව යොවුන් වියේ අහිසෝග හඳුනා ගනීමු

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව වයස අවුරුදු 10 - 19 අතර කාල පරාසය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින්වේ. ලමාවියෙන් තරුණවියට සංකුමණය වන මෙම අවධිය වෙනස්වීම් හා අහිසෝග බහුල අවධියකි. කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව විවිධ වෙනස්කම් රෝකට ලක් වීමට සිදු වන නිසා මේ අවධිය පිළිබඳ හොඳින් දැනුම්වත් වීම ඔබට මූහුණ දීමට සිදු වන අහිසෝග ජය ගැනීමට පිටුවහලක් වේ.

10 වන ග්‍රෑනීයේ දී ඔබ ජීවිතයේ මූහුණ දෙන විවිධ අහිසෝග අතරින් ක්‍රිඩා අනතුරු, එදිනෙදා අනතුරු, ආපදා, ලිංගික අපවාර යන දී පිළිබඳ දැනුම්වත් වේ ඇත.

ර්ට පෙර වසරවල දී නව යොවුන් වියට මූහුණ දීමට ලත් දැනුම ද අප්‍රතිකර ගනීමින් නව යොවුන් වියේ ගැටුපු පිළිබඳ මෙම පාඨමෙන් හදාරමු.

නව යොවුන් විය වැඳගත් වන්නේ ඇයි?

- ලමා වියෙන් වැඩිහිටි වියට සංකුමණය වන කාලයක් වීම
- වේශවත්, කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට භාර්තනය වන කාලයක් වීම
- අනාගත පුරවැසියන් හැඩ ගැසෙන අවධිය වීම
- නව යොවුන් පිරිස රටක සම්පතක් වීම
- වගකීම් හාර ගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් වීම
- ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමු වන කාලයක් වීම



16.1 රැපය

යොවුන් වියේ ඇති වන කායික වෙනස්කම්

16.1 වගුව

බාලකයන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්	බාලිකාවන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්
<ul style="list-style-type: none"> ■ උසින් හා බරින් වැඩි වීම ■ මස්පිඩු වැඩිම ■ උරහිස් ප්‍රාථල් වීම ■ සම යට මේදය තැන්පත් වීම අඩු වීම ■ කිහිලි, පපුව, අත්පාවල, ලිංගාග්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම ■ ලිංගේන්දිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම ■ මූහුණේ කුරුලැ ඇති වීම ■ දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම ■ ඉකුණු නිෂ්පාදනය ■ ස්වරාලය ඉදිරියට තෙරා ඒම ■ කටහඩ ගොරෝසු වීම ■ රුවුල වැවීම 	<ul style="list-style-type: none"> ■ උසින් හා බරින් වැඩි වීම ■ පියයුරු වැඩිම හා සම පැහැපත් වීම ■ උකුල ප්‍රාථල් වීම ■ සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩි වීම ■ කිහිලි හා ලිංගාග්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම ■ ලිංගේන්දිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම ■ මූහුණේ කුරුලැ ඇති වීම ■ දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම ■ ආර්තවය ආරම්භය ■ යෝනි ග්‍රාව ඇති වීම

ඉහත වගුවේ දැක්වෙන කායික වෙනස්කම් සිදු වනවාට අනුරුදව මානසිකව හා සමාජීයව ද මෙම වයසේ දී විවිධ වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

යොවුන් වියේ ඇති වන මානසික, සමාජීය වෙනස්කම්

1. තමා ගැන, තම සිරුර ගැන උනන්දුවක් ඇති වීම
2. පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළැසීම
3. අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
4. අප්‍රත් දී අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
5. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළැසීම
6. තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
7. දක්ෂතා එහි දැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙළැසීම
8. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
9. ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
10. ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම



16.2 රුපය

11. වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම
12. සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම

මෙම කායික, මානසික වෙනස්කම්වලට හේතු ඔබ දන්නවා ද?

යොවුන් වියට එළඹීමත් සමග ගරිරයේ හෝරමෝනවල සිදු වන වෙනස්කම් නිසා බොහෝ කායික, මානසික වෙනස්කම් ඇති වේ.

පිටියුටරි ගුන්සීය මගින් නිපදවන FSH හා LH හෝරමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ බ්‍රිමිල කේංඡ මගින් රස්ක්වුතන් හෝරමෝනය ග්‍රාවය වන අතර, බාලකයන්ගේ වෘෂණ කේංඡ මගින් වෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝරමෝනය ග්‍රාවය වේ. මෙම ලිංගික හෝරමෝනවල ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා ගැහැනු හා පිරිමි ලමුන් තුළ ද්වීතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වේ.

හෝරමෝනවල ක්‍රියාකාරිත්වය හේතුවෙන් ගරිරයේ වේගවත් වර්ධනයක් හේවත් වර්ධන නැග්මක් ඇති වේ. හෝරමෝන මගින් බ්‍රිමිල කේංඡ ක්‍රියාකාරී වීම, ගුණාණු නිපදවීම ආදි ලිංගික පද්ධති ආශ්‍රිත වෙනස්කම් රසක් ද මෙම අවධියේ දී සිදු වේ.

ගැහැනු දරුවක්ගේ මෙම වර්ධන නැග්ම (වර්ධනයේ ශිෂ්‍ර වැඩි වීම) වයස අවුරුදු 9 - 12 අතර සිදු වන අතර පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම ආරම්භයේ අවුරුදු 12 - 14 අතර කාලයේ දී සිදු වේ.



ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම



පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම

16.3 රුපය

ඔබ ජ්වත් වන සමාජීය පරිසරය ද ඔබගේ මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපායි.

- ලදා: විරැද්ධ ලිංගිකයන්ගේ බලපෑම
සම වයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම
ඡන මාධ්‍යවල හා වෙළඳ දුන්වීම්වල බලපෑම
පවුලේ හා ඇසුරු කරන නැ හිතම්තුරන්ගේ ආකල්ප සහ හැසිරීම

මේ වයස් දී ප්‍රතිඵල ගැන නොසිනා හැඟීම්වලට වහල් වී තීරණ ගැනීමට පෙළමේ. මේ වන විට ඉදිරිපස මොළයේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වී නොතිබේ මෙයට හේතුවක් වේ. ඒ බව දැනුම්ත් ව තීරණ ගැනීමේ දී වැඩිහිටි උපදෙස් ලබා ගැනීමට ඔබ මතක තබා ගත යුතු ය.

නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට කිදු වන ගැටලු හා අනියෝග

1. පෝෂණ ගැටලු

සමබල ආහාර වේළක් නොගැනීම, ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර නොලැබීම මෙන් ම ක්ෂේක ආහාර, පාන්පිටි, තෙල්, සිනි අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා ස්ථුලතාව හා රෝග ඇති වීම ද සිදු විය හැකි ය. මේ අවධියේ දී පෝෂණය අඩු වීම වකුයක් මෙන් ර්ලග පරපුරට ද බලපායි.

2. ද්වීතීයික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු

පිරිමි ලමයි රුවුල වැඩිම ප්‍රමාද වීම, ඕශ්නයේ ප්‍රමාණය, කටහඩ වෙනස් වීම පිළිබඳ ව සහ ගැහැනු ලමයි පියුරු විශාල වීම හේ කුඩා වීම පිළිබඳව අනවාය ලෙස ලත වෙති. ගැහැනු ලමුන්ගේ ආර්තව වකුයේ අත්මිකතා, ඔස්සේ දිනවල ඇති වන බඩු රිදීම වැනි කාරීරක අපහසුතා ද ද්වීතීයික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු වේ.



16.4 රුපය

ආර්තවය හා ගුණාත්මක නීෂ්පාදනය ආරම්භය ද විවිධ සාධක මත වෙනස් වේ.

ලදා: ආරය, පරිසරය, වර්ධනය, පෝෂණය

3. ලිංගිකත්වය නිසා ඇති වන ගැටලු

- ලිංගිකත්වය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත
- ලදා: ඔස්සේ කාලය කිලි කාලයක් ලෙස සැලකීම
- ලිංගික අපයෝගනවලට ලක් වීම
- ගැබී ගැනීම

බලහන්කාරයෙන් ඇති වූ සබඳතාවක් හෝ අතවරයක් නිසා හෝ කැමැත්තෙන් සිදු වූ ලිංගික සම්බන්ධතාවක් නිසා ගැඹු ගැනීම සිදු විය හැකි ය. මවක වීමට කායිකව හා මානසිකව සූදානම් තැනි මෙම අවධියේ ගැඹු ගැනීම ජ්විතයේ සියලු අරමුණු වෙනස් වීමටත්, ගැටු සහගත වීමටත් හේතු වේ.

4. කල්ලි ලැදියාව නිසා ඇති වන ගැටු

- කල්ලියේ බලපැමි ප්‍රතික්ෂේප කළහොත් තමන් කොන් වෙතැයි යන හැඟීම නිසා මත්ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර, දුම්පානය, විවිධ ලිංගික වර්යා අත්හද බැලීම වැනි වැරදි ක්‍රියාවලට පෙළඳීමෙන් මේ වයසේ දී ගැටුවලට මුහුණ පැමට සිදු වේ.

5. මාධ්‍යයන්ට හසු වීමේ ගැටු

මාධ්‍යවලින් ප්‍රවාරය වන වැරදි සහගත දේ නිවැරදි යැයි සිතා ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන් හා ඒවා අත්හදා බැලීමට යාමෙන් ගැටු ඇති වේ.



16.5 රුපය

6. අධ්‍යාපතික පිචින හා විභාග ගැටු

- පන්තියේ පවත්වන පාඩම් තේරුම් ගැනීමේ අපහසුතා සහ මතක තබා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වීම
- විභාගවලින් අසමත් වීම නිසා දෙමාපියන්ගෙන්, සමාජයෙන් ඇති වන බලපැමිවලට බිය වීම
- සුදුසුකම් සපුරා නොගැනීම නිසා රැකියා ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම

7. මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැට් සහ තහනම් උත්තේත්ක හාවිතයට යොමු වීම නිසා ඇති වන ගැටු

- මත් ද්‍රව්‍ය නිසා සමාජයෙන් කොන් වීම, ඉගෙනීම කඩා කජ්පල් වීම, රැකියාවෙන්, පාසලෙන් පහ කිරීම, සොරකම වැනි වෙනත් දුරාවාරවලට යොමු වීම, නීතියේ රහුනට හසු වීම නිසා සිරහාරයට පත් වීම හෝ, පරිවාස භාරයට පත් කිරීම ආදිය සිදු වේ.
- තහනම් උත්තේත්ක හාවිතය සිරුරට දීර්සකාලීන හානි හෝ ජ්විත හානි අති කරයි. රට අමතරව ක්‍රිඩා තහනමට ලක් වීම, ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම, අපකිර්තියට ලක් වීම සිදු වේ.

8. වර්ධනය හා රුපය සම්බන්ධ ගැටු

තම රු සපුරාව, වර්ණය, උස මිටි බව, කෙටිවු, මහත බව, කොළඹය, කුරුලැං, අභ්‍යම් ආදිය පිළිබඳව මේ කාලයේ දී ගැහැනු, පිරිමි දෙපස්සය ම උනන්දු වෙති. පිරිමි ලමසි ගරීර ගක්කිය වැඩි කර ගැනීමට ද ගැහැනු පමණි රුපාලංකාරය වැඩි කර ගැනීමට ද අවධානය යොමු කරති.

අනවශ්‍ය ගැංචී ගණීම්

මෙ අවධියේදී ඔබ කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව විගාල වෙනස්කම්වලට ලක් වන්නේ අනාගතයේදී නව ජීවීන් බිජි කිරීමේ වගකීමට අඩ්‍යාලමක් වශයෙනි. එනම් ප්‍රජනනය සඳහා ඔබේ ගරීරය සූදානම් කිරීම මේ කාලය තුළ සිදු වේ. අවුරුදු 20 පමණ වන තෙක් ගරීරය මේ සඳහා වර්ධනය වේ. එමෙන් ම දරුවෙකු බිජි කිරීම සඳහා ගැහැනු ප්‍රමාදයක් ගරීරය සූදානම් ව්‍යවත්, මවක හෝ පියෙකු වීම මානසිකවත්, සමාජීයවත් සූදානම් විය යුතු අතිශය බැරුම් කාර්යාලයකි. එම සූදානම ආගම, සංස්කෘතිය, ජීවත් වන රට අනුව වෙනස් වේ. අධ්‍යාපනය නිම කර, ආර්ථික තත්ත්වය යහපත් කර ගෙන, දරුවන්ගේ වගකීම ඉටු කිරීමට සවිමත්ව, සමාජ සංස්කෘතියේ පිළිගැනීම්වලට අනුකූලව මේ මහඟ වගකීම ඉටු කළ යුතු වේ.

ලිංගික අධ්‍යාපනය තොලැබීම හා හැඟීම්වලට තොව බුද්ධියට අනුව කටයුතු කිරීමේ නිපුණතා ප්‍රගත තොකිරීම නිසා ඇතැම දරියේ තොදුනුවත්ව අනවශ්‍ය ගැංචී ගැනීම්වලට ලක් වෙති. තුළුසු වයසේදී ලිංගික සම්බන්ධතාවලට පෙළත්ම නිසා එසේ ගැංචී ගැනීමෙන් එයට හඳුන්වූ වූ පිරිමි දරුවේද මානසිකව, සමාජීයව ගැටුවුවලට මුහුණ දෙති. මිට අමතරව තමාගේ ආරක්ෂාව ගැන තොසැලුකිලිමත් වීම නිසා ද, සමාජයේ වෙශෙන වගකීම රහිත පුද්ගලයින්ගේ ක්‍රියා කළාපයන් නිසා ද, ලිංගික අතවරවලට ලක් වීමෙන් ද ගැංචී ගැනීම් සිදු වේ.

එසේ ගැංචී ගැනීම් සිදු වීමට යොවුන් වියේ සිදු වන පහත වෙනස්කම් ද හේතු වේ.

16.2 වගව

කායික වෙනස්කම්	මානසික/සමාඡීය වෙනස්කම්
<ul style="list-style-type: none"> ■ ලිංගික හෝරෝන නිසා ඇති වන <ul style="list-style-type: none"> ■ ලිංගික උත්තේෂනය ■ ගාරීරික වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ■ විරුද්ධ ලිංගිකයින් කෙරේ ඇති වන ආකර්ෂණය ■ ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත ■ අන් අය අතර කැඳී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත ■ වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත ■ අප්‍රත් දේ අත්හද බැඳීමට ඇති කැමැත්ත ■ තම සිරු ගැන ඇති උනන්දුව ■ ලිංගික ක්‍රියාවලිය සහ ගැංචී ගැනීම ගැන දැනුම්වත්ව තොසිටීම ■ තම ආරක්ෂාව ගැන සැලුකිලිමත් තොවීම

අනවශ්‍ය ගැංචී ගණීම් නිසා ඇති වන ගැටුව

මධ්‍යමයන් වීමට අවශ්‍ය කායික, මානසික, ආර්ථික සහ සමාජ පරිසරයකින් තොරව දරුවෙකු බිජි කිරීම මගින් අදාළ යොවුන් දෙමාපියන් මෙන් ම උපදීන දරුවා ද ගැටුව රාඛියකට මුහුණ දෙයි.

බාල වියෙහි මාපියන්ට සමාජයේ තොන් වීමට හා තනි වීමට සිදු වේ. පාසල් ගමන බොහෝ විට කඩා කජ්පල් වන නිසා සුළු වැටුපකට කමිකරු රැකියාවල තිරත වීමට සිදු වේ. එවිට තම දරුවාගේ මෙන් ම තමාගේ අවශ්‍යතා ද ඉටු කර ගත තොහැකිව මානසික පිළිනයන්ට ගොදුරු වීම සිදු වේ. මෙවැනි අවස්ථාවක විවාහ ව්‍යවද එම විවාහය කෙටි

කලකින් අවසන් වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති නිසා මෙවැනි යුවුල් අතර එපා වීම, අතහැර දුම්ම, දික්කසාදය බහුලව දැකිය හැකි ය.

මෙලෙස උපදින දරුවා ද බොහෝ විට මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත විය හැකි අතර ලදරු වියේ දී ම මිය යාමේ ප්‍රවණතාවක් ද ඇත. එසේම එවැනි දරුවේ 'ඇවජාතක' හෙවත් සම්මත නීති රිකිවලට පටහැනිව උපන් දරුවන් ලෙස සමාජයේ අපකිර්තියට ලක් වෙති.

මෙවැනි සමාජ ගැටුපු ගැන සිතා ගබඩා කිරීම්වලට යොමු විම ද දැකිය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ ගබඩාව නීතියෙන් තහනම් වන අතර නීතියට පටහැනිව, අනාරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමෙන් ද්‍රවුතම් ලැබේම ද සෞඛ්‍යයට තර්ජන හෝ ජේවිත හානි ද සිදු විය හැකි ය.

එසේ හෙයින් කුමන හේතුවක් නිසා හෝ යොවුන් ගැඹුම් අනුමත කළ නොහැකි ය. නමුත් දත් හෝ නොදුන එවැනි තත්ත්වයකට පත් වුවහොත් දෙම්විපියන්ගේ, සම්පූර්ණ වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය සේවාවල මෙන් ම සමාජ සේවා ආයතනවල පිහිට ලබා ගැනීමට නොපලාව කටයුතු කළ යුතු ය.

නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවතා

- නිර්මාණයිලිත්වය හා ගෙවීම්සාත්මකව
- නිර්හිතව
- සෞඛ්‍යයාත්මකව
- පරාර්ථකාමිව
- සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත සහ කැපවීම
- පරාමාද්‍රයිව
- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීව
- සාධාරණව



16.6 රුපය

මෙම විභවතා සුහවාදීව යොද, ගැනීමෙන් ඔබට නව යොවුන් වියේ අහියෝග ජය ගැනීම පහසු වනු ඇත.



16.7 රුපය

නව යොවුන් වියේ අහියෝග ජය ගැනීමට කළ යුතු දැර

1. වින්තන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම
 - වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
 - නිරමාණයිලිව සිනීම
 - විවාරයිලි වින්තනය
 - තාරකික වින්තනය
2. නාට්‍ය කළාව, විතු කළාව, ලේඛන කළාව, සංගිතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක අංශ කෙරෙහි යොමු වීම
3. ගුමුදන, ගැවේෂණ කටයුතු, පරික්ෂණ, නව අත්හදා බැලීම් සඳහා වැඩිහිටි උපදෙස් සහිතව යොමු වීම
4. ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම
5. ක්‍රිඩා හා ආත්මාරක්ෂක ක්‍රම ආදිය ඉගෙනීමෙන් කායික හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීම
6. මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා ප්‍රජනනය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ අදාළ විද්‍යාත්මක පොත්පත් කියවීම



16.8 රුපය

සාරාංශය

නව යොවුන් විය ඔබගේ ජීවිතයේ විවිධ කායික, මානසික, සමාජීය වෙනස්කම් ඇති කරන ඉතා වැදගත් අවධියක් වේ.

හෝරෝන ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ජීවත්වන පරිසරය මෙම වෙනස්වීම්වලට බලපෑම් ඇති කරයි.

මේ අවධියේ දී ඇති වන විවිධ ගැටලු සහ අහියෝග ජය ගැනීමට නව යොවුන් වියේ විහාරාතා සුබවාදීව යොදා ගැනීම ද, ජීවතා නිපුණතා ප්‍රගුණ කිරීම ද කළ යුතු වේ.



අහඝාස

1. ඔබ පසු කරමින් සිටින නව යොවුන් විය ජීවිතයේ වැදගත් කාල සීමාවක් ලෙස සැලකෙන්නේ ඇයි?
2. නව යොවුන් වියේ දී ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රමුණ්ගේ ඇති වන කායික වෙනස්කම් තුන බැහින් දක්වන්න
3. නව යොවුන් වියේ දී මූහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු පහක් දක්වන්න
4. අනවගා ගැංි ගැනීම් නිසා ඇති වන ගැටලු තුනක් ලියා දක්වන්න
5. නව යොවුන් වියේ අහියෝග ජය ගැනීමට ඔබට කළ භාකි දේවල් පහක් දක්වන්න

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකෙමු

ලිංගික හැසිරීමක දී ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින් වේ. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග අද ලෝකයේ වෙශයෙන් පැතිරී යයි. නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් ද නොදුනුවත්කම නිසා මෙවන් රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදනමක් ඇත. එබැවින් ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සහ ඉන් වැළකීම පිළිබඳ දැනුම්වත් වී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

පෙර වසරවල දී ඔබ බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව ද, ඒවායින් වැළකීමට අනුගමනය කළ හැකි යහා පුරුදු පිළිබඳව ද උගෙන ඇත.

මෙම පාඨමෙන් ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සහ ඉන් වැළකීම සම්බන්ධ ව හදාරමු.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

සුදු බිංදුම (Gonorrhoea)

රෝග ලක්ෂණ -

- පිරිමින්ගේ මූත්‍ර මාර්ගයෙන් සැරව හෝ සුදු දියරමය ග්‍රාවයක් පිට වීම සහ මූත්‍ර කරන විට දුවිල්ලක් හා වේදනාවක් ඇති වීම
- ස්ත්‍රීන්ගේ කළාතුරකින් අවස්ථාවක යෝනි මාර්ගයේ සැරව හෝ දියරමය ග්‍රාවයන් පිට වීම
- බොහෝ විට මුල් අවධියේ ස්ත්‍රීන්ගේ රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි.
- ආසාදිත මවකගෙන් ප්‍රසුතියේ දී දරුවාට බෝවිය හැකි ය. දරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වේ. අන්ධ වීම පවා සිදු විය හැකි ය.



17.1 රුපය

හර්පිස් (Genital Herpes)

ලිංගික එක් වීමෙන් පමණක් නොව, ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ඇති වන සිප ගැනීම්, මූඩ හෝ ගුද ලිංගික සබඳතා මගින් ද තිරෝගී අයෙකුට රෝගය බෝ විය හැකි ය.

කෙනෙකුට මෙම රෝගය ඇති කරන වෙරසය ඇතුළු වූ පසු මූඩ ජ්විත කාලය පුරා ම එය ගරිරය කුළ ජ්වත් වෙමින්, වරින් වර රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි.

රෝග ලක්ෂණ

- දියර පිරුණු කුඩා බිඛිලි හටගෙන පසුව වේදනාකාරී තුවාල බවට පත් වේ.
- පළමුවරට ඇති වන තුවාල අඩු වීමට දින 10-14 අතර කාලයක් ගත වේ.
- මූත්‍ර පිට කිරීමේ දී වේදනාවක් හෝ දුවිල්ලක් ඇති වේ.
- උණ හට ගනී.
- හර්පිස් බිඛිලිවල වෙවරසය අඩිංගු බැවින් එවා වෙනත් අයෙකු ස්පර්ශයෙන් රෝගය නිරෝගි කෙනෙකුට බෝ විය හැකි ය.



හර්පිස්

17.2 රුපය

රෝග සුව වීමෙන් පසුව ද පහත සාධක හේතුවෙන් නැවත ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

- වෙනස හා ආතතිය
- උණ හා වෙනත් උගු ආසාදන තත්ත්ව
- ආර්තව ක්‍රියාවලිය
- සමහර ඔඟය
- එචිස්
- ගර්හිණීභාවය

මෙම රෝගය පාලනය සඳහා ඔඟය තිබුණෙන් සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමට ඔඟය තවම සෞයා ගෙන නැති.

උපදාංශය (Syphilis)

රෝගය බෝ වී දින 9-90 අතර කාලයක දී රෝග ලක්ෂණ මතු වේ. ගර්හිණී සමයේ දී ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට බෝ විය හැකි ය. ර්ට අමතරව රුධිර පාරවිලයනය මගින් ද බෝ විය හැකි ය. (නමුත් සාමාන්‍යයෙන් රුධිර පාරවිලයනයට පෙර මෙම රෝග නැති බවට තහවුරු කර ගනී.)

රෝග ලක්ෂණ

- ලිංගේන්දිය තුළ හෝ ඒ අවට වේදනාවක් නැති තුවාලයක් ඇති වීම
- ඉකිලිවල වසා ගුන්මී ඉදිමීම



ලිපදීංගය

17.3 රුපය

මේ අවධියේ නිසි ප්‍රතිකාර තොකළහාන් මාස හයකට පසුව නැවත රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.

ක්ලැම්බියා (Clamidia)

ලිංගික එක් වීමකින් මෙන් ම ගුද හෝ මූඛය ආඩ්‍රිත ලිංගික සම්බන්ධතා නිසා ද ඇති විය හැකි ය. ආසාදිත මවකට උපදීන දරුවා අන්ද වීමේ අවධානමක් ඇත.

රෝග ලක්ෂණ

- ස්ත්‍රීන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන් ද, පිරිමින්ගේ දිජ්නයෙන් ද සුෂාවයක් පිට වේ.
- මුතු පිට කිරීමේ දී දුවිල්ල හා වේදනාව ඇති වේ.
- ගර්ඩාඟ ගෙල ආසාදනය වේ.
- පුරුෂයින්ගේ ලිංගාඩිත ප්‍රදේශය ඉදිමේ.

ලිංගික ඉන්නන් (Genital warts)

රෝග ලක්ෂණ

- ස්ත්‍රීයකගේ යෝනි ප්‍රදේශයේ හා පිරිමින්ගේ දිජ්නය ආඩ්‍රිතව රෝස පැහැ ඉන්නන් එකක් දෙකක් හෝ සම්ඟයක් මත වේ.
- ගුද සංසර්ගයේ දී ගුද මාර්ගය අවටත්, මුඛ සංසර්ගයේ දී මූඛය අවටත් ඉන්නන් ඇති වේ.
- කාන්තාවන්ගේ ගැබිගෙල පිළිකා සඳහා හේතු විය හැකි ය.



ලිංගික ඉන්නන්

17.4 රුපය

මෙම තත්ත්වය පාලනය කළ හැකි වුවත් සම්පූර්ණයෙන් සූච කළ නොහැකි ය.

HIV/AIDS (හනුකරගත් ප්‍රතිඵලක්ති උගත්තා සහලක්ෂණය)

මෙම රෝගය (Human immuno deficiency virus) මානව ප්‍රතිඵලක්ති උගත්තා වයිරසයෙන් ඇති වේ.

වර්තමානයේ බරපතල ගැටුවක් වී ඇති HIV/AIDS රෝගය පිළිබඳ අපි වැඩි පුරු අවධානය යොමු කරමු.

HIV/AIDS

බෝවිය හැකි ක්‍රම

1. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා (සම්ලිංගික හෝ විරැදුෂ්‍ය ලිංගික) මගින්
2. අපරීක්ෂාකාරී රුධිර පාරවිලයනය මගින්
3. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
 - ගර්හිණී සමයේ දී
 - ප්‍රස්ථියේ දී
 - මව කිරී දීමේ දී
4. ගේරිය සිදුරු කිරීමට භාවිත වන ජීවානුහරණය නොකරන ලද කටු තතිව හෝ හවුලේ භාවිතය මගින්
උදා: මත්දුව්‍ය භාවිතයේ දී, පළිව (tatoo) කෙටිමේ දී

අප සිරුරේ ප්‍රතිඵලක්තිකරණ පද්ධතිය මගින් සිරුරට ඇතුළු වන විෂ්වීජ විනාශ කරයි. එමගින් රෝග ඇති වීම වෘත්තාලයි. එහෙන් HIV ආසාදනය වීමෙන් පසු සිරුරේ ප්‍රතිඵලක්තිය දුර්වල වී වෙනත් ක්ෂේර ජීවීන් මගින් ඇති කරන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.

ආසාදනය වී අවුරුදු 3-12 කාලය තුළ රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ඉඩ ඇතු. රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ආසාදනය වීමෙන් පසු අවු: 10ක් පමණ වුව ද ගත විය හැකි ය. කාලයන් සමග ප්‍රතිඵලක්තිය ක්‍රමයෙන් හින වී ගොස් වෙනත් ආසාදන රෝගවලට ගොදුරු වන අතර එම ආසාදනවලින් ම මිය යයි.

AIDS රෝගීයකුගේ ගේරියට ඇතුළු වන ඕනෑ ම විෂ්වීජයක් මගින් ඉතා දරුණු ලෙස රෝගී වේ. විෂ්වීජය අනුව රෝග ලක්ෂණ මතු වේ.

රෝග ලක්ෂණ

- කෙටි කළක දී ගරිරයේ බර බෙහෙවින් අඩු වීම
- දිගු කල් පවතින පාවනය
- මාසයකට වැඩි කාලයක් උණ පැවතීම
- ක්ෂය රෝගය
- තිශ්‍රමෝත්තියාව

මිට අමතරව,

- කාලයක් පවතින හතිය, කැස්ස, අධික තෙහෙවුව
- බෙල්ලේ හෝ කිහිලි යට වසා ගුන්ලී ඉදිමීම
- මූබය තුළ කැන්චිඩා (candida) ආසාදන හෙවත් උල්ලේගම ඇති වීම
- රාත්‍රියේ අධිකව දහඩිය දුමීම
- ආහාර අරුවීය

රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කළක් ගත වන බැවින් HIV ආසාදිත පුද්ගලයේ විශාල සංඛ්‍යාවක් ඒ බව නොදන සමාජයේ ජ්වත් වෙති.

HIV වයිරසයට සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජ්වත් විය නොහැකි ය. ඒ සඳහා ජ්ව සෙල තිබිය යුතු ය. ආසාදිතයකු ගේ රැකිරේයේ බහුල වශයෙන් වයිරසය අඩංගු වේ.

වයිරසය අඩංගු විය හැකි වෙනත් තරල/සුව

- පිරිමියෙකුගේ යුතු තරලය
- කාන්තාවකගේ ගැබී ගෙල හා යෝනි සුව
- මේ කිරී

කෙළ, කදුල්, දහඩිය, අපුළු හෝ මූත්‍රවල ඉතා සුළු වශයෙන් අඩංගු වන නමුත් මෙම තරල මගින් බෝ වීම සිදු නොවේ.

පහත සඳහන් මාර්ගවලින් ආසාදනය කිදු නොවේ

- අතට අත දීම
- සිප ගැනීම
- එක්ව ක්රිඩා කිරීම
- කිවිසීමේ දී පිට වන සෙම, සොටු, කෙළ මගින්
- වැසිකිලි මගින්
- මදුරුවන්ගෙන්
- කොළඹ, තුවා, ඇද ඇතිරිලි වැනි හාණ්ඩ හවුලේ හාවිතයෙන්
- එකම නිවසේ ජ්වත් වීමෙන්
- එකම ඇද පාවිච්ච කිරීමෙන්

HIV වයිරසය ගැටුව ඇතුළු වූ පසු සිරුර තුළ වර්ධනය වෙමින් ප්‍රතිදේහ නිපදවයි.

HIV ආසාදනය හඳුනා ගත් මුළු කාලයේ දී කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමි තුන් ගුණයක් පමණ ආසාදනයට ලක් වී ඇත. එහෙත් වර්තමානයේ කාන්තාවන් හා පිරිමි එක හා සමානව ආසාදිත වී ඇත.

කාන්තාවන්ගේ ජ්‍යෙ විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ අනුව පිරිමියෙකුට වඩා කාන්තාවකට වයිරසය ආසාදනය වීමේ අවධානම වැඩි වේ. යෝනි මාර්ගයේ ඇති තුනී පටල මෙන් ම වැඩි වේලාවක් ගුණ තරලය රඳී තිබීම ආසාදනය වීමේ හැකියාව තුන් ගුණයක සිට නව ගුණයක් දක්වා වැඩි කිරීමට හේතු වී ඇත.

එසේ ම යෝනි ගුවයට වඩා ගුණ තරලයේ වැඩිපුර වයිරසය අඩංගු වීම ද කාන්තාවන් ආසාදනයට ලක් වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති වීමට හේතු වේ.

රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා තම සහකරුගෙන් අවශ්‍ය සහාය නොලැබීම මෙම අවදානම තවත් වැඩි කරයි.

කාන්තාවන්ට HIV ආසාදනය වීම පවුල් එකකය තුළ හා සමාජය තුළ ගැටලු ඇති කිරීමට හේතු වේ.

කාන්තාවන් ආසාදනය වීම නිසා උපදීන දරුවන්ට ආසාදන වීමේ අවදානම, මධ්‍යියන් දෙදෙනා ම රෝගී වීම සහ මරණය නිසා දරුවන් අනාථභාවයට පත් වීම මෙම රෝගය ආග්‍රිත සමාජ ගැටලු වේ.

HIV ආකාරීනබව හඳුනා ගැනීම

1. රුධිරයේ HIV වයිරසය සඳහා වන ප්‍රතිදේහ තිබේදුයි හඳුනා ගැනීම

මේ සඳහා කළ හැකි රුධිර පරීක්ෂණ දෙකකි.

- ELISA Test - එලිසා පරීක්ෂණය
- Rapid Test - රපිඩ් පරීක්ෂණය

මෙම පරීක්ෂණ දෙක ම හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ වන අතර එහි ප්‍රතිඵලය දන (Positive) වුවහොත් සහතික කර ගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් සිදු කළ යුතු ය. මේ මගින් ආසාදනය වී මුළු මාස තුන ඇතුළත දී HIV හඳුනාගත නොහැකි බැවින්, එම කාලය කුවුළු සමය (window period) ලෙස හඳුන්වයි.

2. සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණය

Western Blot Test - වෙස්ට්‍රේම් බිලොට් පරීක්ෂණය

HIV පරීක්ෂාවේ වැදගත්කම

1. HIV ආසාදිත බව දැන ගත් විට නිසි කළට ප්‍රතිචිරස් මාජය ප්‍රතිකාර antiretroviral therapy (ART) ලබා ගත හැකි ය.
2. මේ මගින් ආසාදිතයාට ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය සහ ආයු කාලය වැඩි කර ගත හැකි ය.
3. නිසි අයුරින් ප්‍රතිකාර ගත් විට රුධිරයේ ව්‍යුහස්ථ මට්ටම අඩු වී ආසාදිතයාගෙන් තවත් අයෙකුට බෝවීම අවම කරයි.
4. ආසාදිතයෙකු හඳුනා ගැනීම මගින් රෝගය තව දුරටත් ව්‍යුහාත්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
5. ARV මාජය (antiretroviral drugs) ගත් විට මවගෙන් දරුවාට ගරහිණී සමයේ හෝ මට් කිරිවලින් බෝවීම අවම කර ගත හැකි ය.

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වා ඇති නම් HIV පරීක්ෂාවක් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. HIV පරීක්ෂාව රජයේ සියලු ම ලිංගාග්‍රීත රෝග සායනවලින් තොමිලේ සහ රහස්‍යගතව සිදු කර ගත හැකි ය.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝගවලින් ඇත් වීම සඳහා කළ හැකි දේ

1. විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කරන්න
2. විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තම විවාහක සහකරුට හෝ සහකාරීයට පමණක් සීමා කරන්න
3. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමවලින් වළකින්න
4. සමාජය තුළ ඇති අවදානම් තත්ත්වය හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වන්න
5. පවුල් ඒකකය යක්තිමත්ව පවත්වා ගෙන යන්න
6. ලිංගාග්‍රීත රෝගයක් ආසාදනය වී ඇතැයි සැක සහිත නම් වහාම වෙවද්‍යවරයෙකු හමු වන්න
7. ලිංගාග්‍රීත රෝග ආසාදන ඇත්තාම නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න
8. රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වළකින්න
9. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න

ලිංගික ආසාදනවලට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාව ඇති අය

- වානිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැනු සහ පිරිමි
- එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- සම්ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- ලිංගික අවයවවල වණ, දද හෝ තුවාල ඇති අය
- අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝග ඇති අය

- එන්නත් මගින් හවුලේ මත්ද්‍රව්‍ය ගැඹුර ගත කර ගන්නා අය
- HIV ආසාදිත මධ්‍යවරුන්ට උපදින දරුවන්



ඩියුකාරකම

ලිංගික ආසාදන නිසා ඇති වන ජ්‍යෙ විද්‍යාත්මක, ආර්ථික හා සංස්කෘතික බලපෑම අලා රවනයක් ලියන්න

HIV හෝ ලිංගික රෝග ආසාදිතයකු තුළ බිය, ලැජීජාව, තොශය, සැකය, තැති ගැනීම, මානසික අවපිචිනය ආදි හැඟීම සමඟ විවිධ මානසික ගැටලු ඇති වේ.

සාරාංශය

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා නිසා ආසාදිත පුද්ගලයෙකුන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග වේ.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග අතර සුදු බිංදුම, නර්පිස්, උපදිංචය, ක්ලැමිචියා, ලිංගික ඉන්නන් සහ HIV/AIDS හැඳින්විය හැකි ය.

මේ අතරින් AIDS ප්‍රතිඵක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කරමින් වෙනත් බෝවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරන හයානක රෝගයකි.

ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නිසා කායික, මානසික, සමාජීය ගැටලු රෝගකට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

ලිංගික සම්බන්ධතා පොල්‍යාරක්ෂිතව සිදු කිරීම මෙම රෝගවලින් වැළැකීමට ගත හැකි හොඳ ම පියවරයි.



අභ්‍යාස

1. ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පහක් දක්වන්න
2. AIDS බෝ විය හැකි කුම හතරක් ලියා දක්වන්න
3. HIV හැඳුනා ගැනීමේ හා රෝග සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණ නම් කරන්න
4. HIV පරීක්ෂාවේ වැදගත්කම දක්වන කරුණු හතරක් ලියන්න
5. ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළැකීමට ගත හැකි පියවර හතරක් දක්වන්න

பாரினாட்டிக் கலெக் மாலாவு

அவிங்கு குவிசு	ingredients	பதார்த்தம்
அனியமி நிழக்ஸ் பகர	indirect free kick	நேரில் சுயாதீன்
அனுஞானிக்கூய்	follower	பின்பற்றுநர்
அவசீலீதிய	inertia	சடத்துவும்
அவதிரை வாவனய	approach run	ஓடி அணுகுதல்
அவநுமனய	attack	தாக்குதல்
அாத்மாவாயீர்ய	self awareness	சுய விழிப்புணர்பு
அாடிரக பாஷல்	supporting base	தாங்கும் பாதம்
அாயாஸய	effort	சம்லிடம்
அாரமினக பூவரை	starting block	தொடக்கக் கட்டை
அாஹார அபாக்ஸிக்காவ	food allergy	உணவு ஒவ்வாமை
அாஹாரவல சோவிசாரக்ஸிக்காவ	food safety	உணவுக் காப்பு
அாஹார வால கிரிம்	food adulteration	உணவுக் நஞ்சாதல்
ஐஞ் நிழக்ஸ் பகர	direct free kick	நேர் சுயாதீன உதை
எலேக்டிகாவ	agility	துரிதம்
கவில்ல தரணய	clearing the hurdle	தடையைத் தாண்டுதல்
கழு தரணய	mountaineering	மலையேறுதல்
கார்கய	effector	கணத்தாக்கம்
கூலே கலேவீஷனய	jungle exploration	வன ஆய்வு
குந்டுவ	hop	கெந்துதல்
குடு அரசீம	crouch start	குறும்புறப்பாடு
கொந் கஷூவ	corner post	மூலைக் கம்பம்
கொந் பகர	corner kick	மூலை உதை
குத்தீக அாஹார	instant food	உடன் உணவு
கவிசாவ	abortion	கருச்சிதைவு
கமோகாவ	momentum	உந்தம்
கூருத்துவ கேந்டுய	centre of gravity	புவியீர்ப்பு மையம்
கூருத்துவ ரேவாவ	line of gravity	புவியீர்ப்புக் கோடு
கூவன் கந விம	flight	பறத்தல் நிலை
கேல் கணுவ	goal post	பேற்றுக் கம்பம்
கேல் பகர	goal kick	பேற்றுக்கு உதை
குவய	power	வலு
குவ ஓரியலிவ	power position	வலு நிலை
குவ யாந்து மூலைரமய	biomechanic principle	உடற்றெராழிலியல் கோட்பாடுகள்
குவ விடுயாத்மக சாகைய	biological factor	உயிரியற் காரணி
குவிதயே டுஞ்சுத்தமக்காவய	quality of life	வாழ்க்கைத் தரம்
கேஷு விவீதித்துவம்	bio diversity	உயிரியல் பல்வகைமை
குவிலாரேபித பிதிகய	conditioned reflex	மண்ணையோட்டுத் தெரிவினை
குரக அங்க	athlete bib	போட்டி இலக்கங்கள்
குரகாவலிய	tournament	போட்டி
குவரணய	acceleration	ஆர்மூகல்
குரூன் விய	youth	வாலிபப் பருவம்
குலுவ வீசி கிரீம்	trow-in	உள் ஏறிகை
குலுவுமி யாழிம்	penalty pass	தண்ட ஏறிகை
குலுவுமி வீடும்	penalty shot	தண்ட எய்கை
குலுவுமி பகர	penalty kick	தண்ட உதை
குலுவுமி பூட்டீய	penalty area	தண்டப் பிரதேசம்
குலுவைகு அதர பந்டுவ டுவி டுமிம்	toss up	மேலெறிகை
குரய	fulcrum	எத்தனம்
குலக	toxin	கழிவுகள்
குவன அஹாஸ	running exersice	ஒட்டப்பயிற்சி

வாவன அப்ப	running track	ஓடு பாதை
நல் கர நக் புதின்தி உங்களா ஃக லக்ஷ்ணய	acquired immune deficiency syndrom (AIDS)	நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடுகளின் அறிகுறி சிகப்பருவம்
நலத் அப்பிய	neonatal period	கட்டிள்மைப் பருவம்
நல யோவுந் விய	adolescence	மிதித்தெழும் கோணம்
நிக்கிலே கேர்ணய	angle of take-off	மிதித்தெழும் உயரம்
நிக்கிலே டீஸ	height of take-off	மிதித்தெழும் வேகம்
நிக்கிலே வேயை	velocity of take-off	மிதித்தெழுமல்
நிக்கிலே	take off	மிதித்தல்
நீடங்கீ பகர	free kick	சுயாதீன உதை
நீடங்கீ யூட்டும்	free pass	சுயாதீன ஏறிகை
நீல்வாய்	anaerobic	உடன் உணவுகள்
நிசர் ஆஹார	junk food	உரித்தற்ற இடம்
நிசி நோவன சீர்பானய	off side	நிலம்படல்
பகின வீம்	landing	பந்து விளையாட்டில்
பந்துவ் கிளிவீ நோயெடென அவச்ரா	ball out of play	ஈடுபடுத்தப்படாத சந்தர்ப்பங்கள்
பந்துவ் கிளிவீ யேடென அவச்ரா	ball in play	பந்து விளையாட்டில்
பந்து பாலனய	controlling the ball	ஈடுபடுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
பந்துவ் பாலனென் ரஙென யாம்	driblling the ball	பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
பந்துவுட பாலனென் பகர இம்	kicking the ball	பந்தை உதைத்தல்
பந்துவுட கிசின் பகர இம்	heading the ball	பந்தை தலையாலடித்தல்
பரவுக்கை	trajectory	பந்தைச் சொட்டிச் செல்லுதல்
பங்கீங்கீ ஓரியவில்	recovery (follow through)	பரவுளைவு
பங்கு மூலிய	late childhood	உடன்தொடர் நிலை
பா ஆர்டூம்	kick off	பந்தை உதைத்தல்
பாட ஜூரூவி	foot work	போட்டி ஆரம்பம்
பாசல் சுதிபாரக்கை சுமீக்கைய	school sanitation survey	பாத அசைவு
பா சுலக்கை	foot print	பாடசாலை சுகாதாரப் பரிசோதனை
பார்டி பிலிமிலூன் பீටு டூகிமே குமய/ஒவத ஒமே குமய	knockout tournament	பாதத்தடையங்கள்
பிரீமி கர்ன லட ஆஹார	processed food	விலகல் முறை நிறந் போட்டி
பிரீய ரகிம்	field defending	
பிரீவே நரகய	field event	
பியவர	step	
பிரீநூலீம்	service	
பிலிமல் கிளிகாவி	opposing player	
பூர்வ பூசுவ அப்பிய	prenatal period	
பேர மூடா விய	early child hood	
பூக்கீல்பனய	projection	
பூக்கீல்பனய	projectile	
பூதிருாக்கைய	receptor	
பூதிரேங்	antibody	
பூதிதியை வேயை	reaction time	
பூதி இக்கிகாரய	anti oxidant	
பூதிவேரசே மாங்க	antiretroviral drugs (ARV)	
பூதிக கியாவ	reflex	
பூதிக வாபய	reflex arc	
வலய	force	
ஹாரய	load	
மார சுலக்கை	land mark	
மங்கன சௌஷவ பரீக்கை	public health inspector (PHI)	பயணப் பாதை அடையாளங்கள்
மங்கன சுமிபன்	human resource	பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் மனித வளம்

மூர்த சங்கூவ	road sign	வீதிச் சமிஞ்சை
மூர்த சிதியம்	road map	வீதி வரைபு
மூடி விய	middle age	நடுத்தர வயது
மூடானாரீமே ட்ரஸ	height of release	விடுகை உயரம்
மூடானாரீமே கேக்னய	angle of release	மிதித்தெழும் வேகம்
மூடானாரீமே வீயெய	velocity of release	சுவையூட்டி
ரஸ்காரகய	flavour	பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
லீங்கிக அபலுரய	sexual harrassment	சரல்
லீவரய	lever	வன நுட்பம்
வன ஜில்லய	jungle craft	நிறமுட்டி
வரண்காரகய	dye	முதுமை
வூவீகிடி விய	old age	சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்
வீவாரகிலி வீன்தனய	critical thinking	பேறு
வீட்டு கலூவ	goal	விரைவாக இயங்கும் தசை நார்
வீவெயென் தீயா கரன தன்ன	fast twitch fibres (FTF)	உடற்றகைமைகள்
காலீரீக யேவெஶநாவ	physical fitness	காற்றுச் சவாசம்
ஜீவாஸ்டி	aerobic	சமநிலை
ஜமலர்தாவ	balance	ஒத்திசை
ஜமாயேஶனய	coordination	பரிவணர்வு
ஜகக்கிலிப்னய	empathy	சமுற்சி முறை நிறற் போட்டி
ஜாகலஸ குமய	league tournament	மெதுவாக இயங்கும் தசை நார்
ஜெமேன் தீயா கரன தன்ன	slow twitch fibres (STF)	சுகாதார மேம்பாடு
ஜெங்வெ பூ புவர்஦னய	health promotion	பாதங்களைக் குறுக்காக வைத்தல்
கரஸ் பா நூவீம	cross-over	நின்ற நிலைப் புறப்பாடு
கிரி ஆரக்டிம	standing start	

பாரிம அனுகூலமை

பெல்லொன் பரிசுசேஷன்	நிபூஷக மிகிம	காலவிஞ்சி ரண்டு
பலமுகு வாரய		
1. ஜெங்வெ பா புவர்஦னயக் கோவி நகளு 2. மூலா வீயென் பஸ் பிளாடென தீவன அவதி ஹடுநா கெனிமு 3. நிவூர்டி ஓரியு ஜாலா தீவி யான்ன மூலாடெர்ம ஹடுநா கெனிமு 4. வோலிலேவ்ல் தீவிவெவி நிரத வெழு 5. நெவிவேவ்ல் தீவிவெவி நிரத வெழு 6. பாபன்டி தீவிவெவி நிரத வெழு	1.1 2.1 3.1 4.1 4.2 4.3	6 5 3 4 4 4
ஏவிக வாரய		
7. நிவூர்டி ஓரியுவென் ட்ரக்கரன் ஹஸ்ரவுமு 8. டீலிமஹன் தீயாகாரக்குவில நிரத வெழு 9. மலல தீவிவல வாவிக ஹஸ்வி ஹடுரமு 10. தீவிவ மதின் கலமனாகரன்யட ஹ சு.விவானயட டுக வெழு 11. ஜெங்வெ பா ஹார பரிசேஶனய கரமு	3.2 4.4 5.1, 5.2, 5.3 6.1, 6.2 7.1, 7.2	2 2 8 6 10
துந்வு வாரய		
12. மலல தீவிவல பாதீம ஹ வீசி கிரீம ஹபுவி ஹடுரமு 13. பேசி ஹ அப்பீ பாட்டதி ஹடுநா கெனிமு 14. வாலக தீவுநா ஆட்டிந யேவெஶநாவ புவத்வா கெனிமு 15. யஹபத் அந்தர பூட்டுகல சுவெஶநா புவத்வா கெனிமு 16. நுவ யெவுன் விவே அநியேஶ ஹடுநா கெனிமு 17. லீங்கிக வ சுமிபேஶனய வன ரெவலின் வேலகேமு	5.4, 5.5 8.1 9.1 9.2 10.1 10.2	4 8 2 5 4 4