

සේවය

හා

ජාතික අධ්‍යාපනය

8 ගේතීය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුදණය	2016
දෙවන මුදණය	2017
තෙවන මුදණය	2018
සිව්වන මුදණය	2019
පස්වන මුදණය	2020

සියලු හිමිකම් ඇවේරිණි.

ISBN 978-955-25-0294-1

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
අංක 343, කොළඹ පාර, කුරුණෑගල පිහිටි වම්පිකා ප්‍රින්ටරස් ආයතනයේ
මුදණය කරවා ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදී.

Published by : Educational Publications Department
Printed by : Champika Printers, No. 343, Colombo Rd, Kurunegala.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික හිය

ශ්‍රී ලංකා මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ නමෝශ නමෝශ නමෝශ මාතා

සුන්දර සිරිබරිනි, සුරදි අති සෝබමාන ලංකා

ධානා ධනය තෙක මල් පලනුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා

අපහට සැප සිරි සෙත සදානා ජ්වනයේ මාතා

පිළිගනු මැන අප හක්ති පුජා

නමෝශ නමෝශ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ නමෝශ නමෝශ නමෝශ මාතා

මබ වේ අප විද්‍යා

මබ ම ය අප සත්‍යා

මබ වේ අප ගක්ති

අප හද තුළ හක්ති

මබ අප ආලෝකේක්

අපගේ අනුපාතෙන්

මබ අප ජ්වන වේ

අප මුක්තිය මබ වේ

නව ජ්වන දෙමිනේ නිතින අප පුහුදු කරන් මාතා

ඇුන වීරය වඩවලින රගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා

එක මවකගේ දරු කැල බැවිනා

යමු යමු වී තොපමා

ප්‍රේම වඩා සැම තේද දුරර ද නමෝශ නමෝශ නමෝශ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝශ නමෝශ නමෝශ නමෝශ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගේ දරුවට
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රැඩිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවැනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩිනා
ජ්වන් වන අප මෙම නිවස්
සොදින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙන් කරුණා ගුණෙනී
වෙල් සමඟ දුම්නී
රන් මිනි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කළ නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

දැයුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් තව්‍ය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමගින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදීම් සහිරුණු හා කුසලතාවලින් යුත්ත දරු පරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මූහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය විම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සකීය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැයන්ගේ නැණ පහන් දළ්වාලීමේ උතුම් අදිවනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කෝෂ්‍යාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැදුවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වචවාලන්නේ අන්කවිධ කුසලතා ප්‍රඛුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුත්මෙන් සමුගත් දිනක වූව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටි ඔබ සමගින් අත්වැළේ බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමගම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසවි වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූර්ණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

තිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානරස ත්‍යාගයක් සේ මේ ප්‍රස්ථකය ඔබ දෝතට පිරිනැමේ. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් දෙනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පාඨු ගුන්ථය මනාව පරිශීලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු ශ්‍රද්ධාවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයු ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගුණම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමවත් මාගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුද්කරමි.

එම්. එන්. අධිලජ්පෙරුම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉසුරුපාය

බත්තරමුල්ල

2020.06.26

- නියාමනය හා අධික්ෂණය**
- ඩී. එන්. අධිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- මෙහෙය්වීම**
- බඩුලිව්. ඩී. නිරමලා පියසිලි
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- සම්බන්ධිකරණය**
- අම්ලා රුපසිංහ
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
 - ඩී. එම්. ඩී. දිනුම් එන්. මුහන්දිරම්
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020)
- සංස්කරක මණ්ඩලය**
- 1. මහාචාරය පූජීත විතුමසිංහ - වෛද්‍ය පියය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
 - 2. වසන්ත ඩී. එන්. අමරදීවාකර - පියාධිපති (විග්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පියය
 - 3. වී.එම්. දේවේන්ද්‍රන් - උප පියාධිපති (විග්‍රාමික), ව්‍යුතියා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පියය
 - 4. විශේෂය වෛද්‍ය අයේෂා - පුරු වෛද්‍ය විශේෂය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය
ලොකුබාලපුරිය
 - 5. රේණුකා පිරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගාබාව,
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
 - 6. අනුර අබේවිතම - සහකාර අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍යය, ගාරීරික
අධ්‍යාපන හා ක්‍රිඩා ගාබාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
 - 7. ධම්මික කොමිතුවක්තු - ජේෂ්ඨ ක්‍රිකාට්වර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
 - 8. අම්ලා රුපසිංහ - සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- භාෂා සංස්කරණය**
- ප්‍ර්‍රේමසිරි නාගසිංහ - ජේෂ්ඨ ක්‍රිකාට්වර්ය, සිංහල අධ්‍යයනාංශය,
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
- ලේඛක මණ්ඩලය**
- 1. විශේෂය වෛද්‍ය මධුභාෂීනී - වෛද්‍ය පියය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
දායාලැණ්ඩාර
 - 2. ඩී.එම්.කේ. පුෂ්පලතා - ක්‍රිකාට්වර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපියය,
මිරිගම
 - 3. ව්‍යැරදා පද්ම් වීරක්කොට් - ගුරු සේවය, ධර්මාගෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොට්

4. ශ්‍රී. ජයනත්ද - කමිකාවාරය, මහවැලි අධ්‍යාපන විද්‍යාපියය, පොල්ගොල්ල
5. හර්ජා පෙරේරා - ගුරු සේවය, ගෝතම් බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ
6. ඩී. එම්. ගුණපාල - ගුරු සේවය, බැමරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
7. සන්ධා විරකෝන් - ගුරු සේවය, බැමිණිවත්ත මහ විද්‍යාලය, මාවනැල්ල
8. බඩි. ආර්. ජයමාලි මැණිකේ - නියෝජ්‍ය විදුහල්පති, රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, නංවැල්ල
9. මහාවාරය වරුණී ද් සිල්වා - වෛද්‍ය පියය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
10. විශේෂය වෛද්‍ය දුල්පිකා - වෛද්‍ය පියය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
වාස්
11. එ.එ්. අමරසේන - පාර්ලිමේන්තු කඩා පරිවර්තක
12. එම්.එච්.එම්. මිලාන් - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික)
13. එස්. එං. ශ්‍රී. උල්ගොත් - ගුරු සේවය, අලි-ගාර මහ විද්‍යාලය, කළුළුලිය
14. සී. එම්. තවිනික් - ගුරු සේවය, සමන්ත්වරෙයි මූස්ලිම් ජාතික පාසල,
සමන්ත්වරෙයි

සේද්දුපත් කියවීම

එ. එම්. කිත්සිර පී. පිරිස්

- ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර

චිත්‍ර

බඩි. එස්. බඩි. බොතේන්ස්

- ගුරු සේවය, සී. බඩි. බඩි. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය,
හුණුමුල්ල

පිටකවර නිර්මාණය

අයේෂා මධුවන්ති

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුත්තරා මත්‍යගම

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

2. අයේෂා මධුවන්ති

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 සහ 7 ග්‍රෑනීටල දී ඔගෙන ගත් “සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය” විෂය තව දුරටත් හදාරන්නටයි. මේ විෂය ඔබට ක්‍රියාක්‍රී, සුවදායි, සතුවන් පිරි, අහිමානවත් ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

මගේ සිරුර සුවපත් නම්, මනස නිරවුල් නම්, හැම විට ම සමාජයේ අන් අය සමග සතුටින් කටයුතු කරන්නට සමත් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මිකව බොහෝම ගක්තිමත්. මේ විෂයේ අරමුණ වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝජ්‍යානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරවීමයි.

මගේ සිරුර හඳුනා ගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රක ගන්න, නිවැරදි ඉරියවී හාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහඳුන් සමග සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න. ජීවිතයේ අහියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය එලදායීව ගත කරන්න. ආත්ම අහිමානයෙන් යුත්ත වෙන්න. නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගන්න. යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබා ගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගිකව එය අත් විදින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම ක්‍රියා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට ඔබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එම්මහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගළපා ගන්න.

2015 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් නව විෂය නිරදේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිඹිලනය කරන්න. මෙම පොතහි පාඨම් පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිරදේශිත ඉගෙන්වීම් අනුකමයට අනුව ය. එබැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඨම් ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ද ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. විෂය නිරදේශයෙන් ඔබිට ගිය අමතර තොරතුරු ද මේ පොත තුළ ඇත. ඒවා ඔබේ දැනුම පෙළේණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. පාඨම් එග ඇති අභ්‍යාසවලට පිළිතුරු සපයා ඔබ ඒ පාඨමෙන් ඉගෙන ගත් දේ තේරුම් ගත්තාදුයි තහවුරු කර ගන්න. මෙහි දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කර ඔබේ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගන්න.

ජීවිතය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම සෞයා යන්නට මේ පොත අන්වැලක් වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන

1.	ආත්ම අහිමානයෙන් යුක්ත වෙමු	1
2.	ආචාර පෙළපාලි ඉරියවි පූඩුණු වෙමු	9
3.	වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙමු	27
4.	නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	36
5.	ධාවන තරග ආරම්භය හදරමු	48
6.	සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නැගමු	54
7.	අනුක්‍රිඩාවල යෙදෙමු	76
8.	පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	84
9.	ධාවන අභ්‍යාස පූඩුණු වෙමු	90
10.	පැනීම් ඉසවි ඉගෙන ගනිමු	94
11.	ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රක ගනිමු	101
12.	විසි කිරීම් ඉසවි පැහැදිලි කරමු	111
13.	ක්‍රිඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු	122
14.	ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රක ගනිමු	132
15.	සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	151
16.	ඡ්‍රීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු	162
17.	පාරිසරික අහියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු	172
18.	ඒදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු	187

ආත්ම අහිමානයෙන් යුක්ත වෙමු

ස්වභාවයෙන් ම මිනිසා විවිධ වූ අවශ්‍යතාවලින් යුක්ත වේ. එවැනි එක් අවශ්‍යතාවක් සපිරුණු කළේහි නිතැතින් ම තවත් අවශ්‍යතාවක් පැන නැහි. එය මිනිස් ස්වභාවය යි. පළමුව මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා මිනිසා අනතුරුව ද්වීතීයක අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම කෙරෙහි යොමු වේ. එම අවශ්‍යතා ඉටු වූ විට ඉහළ මානව අවශ්‍යතා හට ගනී.

අපට එදිනේද ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ආහාර, ජලය හා වාතය වැනි සාධක මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන බවත් ද්වීතීයක අවශ්‍යතා ලෙස ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි මානසික අවශ්‍යතා පවතින බවත් හයවන හා හත්වන ග්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් බව මතක ඇති.

ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවයක් වන ආත්ම අහිමානය පිළිබඳව ද ආත්ම අහිමානයට හේතු වන සුවිශේෂී හැකියා සහ ගුණාංග මෙන් ම ආත්ම අහිමානයට බලපාන සාධක පිළිබඳව ද ඔබට මෙම පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි ය.

ආත්ම අහිමානය

ග්‍රාමීය පරිසරයක පිහිටි කනිඡේ විද්‍යාලයක විදුහල්පතිවරයා තම නියෝජ්‍ය විදුහල්පති වෙත හඳුනීයේ ගොස් මෙලෙස පැවසුවේ ය. “සිරීමෙවන් මහත්මයා..., මේ දැන් අපේ ක්‍රිඩා භාර ප්‍රියන්ත සර්ගෙන් දුරකථන පණිවිධියක් ලැබුණා. අර අමේ පංතියේ නිමල් පුතා ජාතික පාසල් ක්‍රිඩා තරගයේ දී මේර 100 තරගයෙන් රන් පදක්කම දිනා ගත්ත කියල.”

“ඇ... ඇත්ත ද ලොකු සර්, හරිම සතුවුයි නේදි? අපට කොට්ඨර ආඩම්බරයක් ද ඒ ආරංචිය.”

“මව සිරමෙවන් මහත්තයෝ, මේ ජයග්‍රහණය අපට විතරක් නොවේ අපේ පාසලටත්, අපේ පුදේශයටත්, මේ පළාතටත් විභාල ගෞරවයක්. අපි නිමල් පුතාව පිළිගන්න උත්සවයක් පවත්වමු. නිමල්ගේ දෙමාපියන්ටත් මේ පණිවිධය යවලා ඒ අයටත් පාසලට එන්න කියමු.”

ඉහත ඇති වූ සිද්ධිය හා බැඳුණු දෙබස හොඳින් කියවන්න. එහි මේටර 100 ජය ගත් නිමල් සැබුවින් ම සතුටට හා උද්දමයට පත් වනු ඇත. එසේ තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම අපි ආත්ම අහිමානය කියා හඳුන්වමු. ආත්ම අහිමානය නිහතමානීව විද දරා ගත යුතු තත්වයකි.

අපි දැන් තවත් අවස්ථාවක් සලකා බලමු. කිසියම් පුවත්පතක් මගින් සංවිධානය කරනු ලැබූ විතු තරගයක් සඳහා ඔබ විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද විතුය පුරුම ස්ථානය දිනා ඇති බවත්, ත්‍යාග හා සහතික පත් ලබා ගැනීමට පැමිණෙන ලෙසත් දන්වා ඔබට ලිපියක් එවා ඇතැයි සිතන්න. එවන් විටෙක ඔබ ඉපිලි ගිය සතුවින් හා උද්දමයෙන් යුතුව දෙමාපියන්ට යුතින්ට හා යහළ යෙහෙලියන්ට ඒ බව පවසනවා නේද? එසේ ඔබ පිළිබඳ ඔබ තුළ ඇති වන ගෞරවණීය හැඟීම ආත්ම අහිමානය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

五 ත්‍යාකාරකම

ඉහතින් දක් වූ පළමු අවස්ථාවේ දී නිමල්ගේ ජයග්‍රහණය පිළිබඳව ඔහු හැර සතුවූ වූ හෝ සතුවූ වූවා යැයි සිතිය හැකි අනෙක් අය කවුරුන්දැයි ලැයිස්තුත කරන්න.

“ලොවින් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමත” මේ කියමත ඔබ හොඳින් අසා ඇති. අප දන්නවා සැම පුද්ගලයෙකුට ම ඔහුට ආවේණික වූ විශේෂ කුසලතා, නැත්තම් දක්ෂතා තිබෙන බව. ඉහතින් දක් වූ උද්හරණය දෙස බැලීමේ දී මේටර 100 ජයග්‍රහණය කළ නිමල්ට ක්‍රිඩා දක්ෂතාවක් තිබෙන අතර විතු තරගය ජයග්‍රහණය කළ ගිෂායාට විතු ඇදීමේ දක්ෂතාවක් තිබේ. මෙසේ අප එකිනෙකා සතු වන දක්ෂතා ආත්ම අහිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. ක්‍රිඩා දක්ෂතා ඇති අය ක්‍රිඩාව මගින් ද සෙයන්දර්යමය දක්ෂතා ඇති අය විතු ඇදීම, ශී ගැයිම, තර්තනය ආදිය මගින් ද ආත්ම අහිමානය ලාගා කර ගනිති.

1.1 රුපය - ආත්ම අහිමානයට හේතු වන විවිධ කුසලතා

මෙම අනුව ආත්ම අහිමානය සඳහා විවිධ කුසලතා ඉවහල් වන බවත් තමා සතු කුසලතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ආත්ම අහිමානය ගොඩ නගා ගත හැකි බවත් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම

එක් එක් පුද්ගලයන් සතු සුවිශේෂී හැකියා වගුගත කර ඒ එක් එක් හැකියාවන්ට අදාළව ඔහුට ලිඟා කර ගත හැකි තත්ත්වයන් ලියන්න.

මෙම වගුගත කළ පුද්ගල හැකියා හා තත්ත්ව පහත දැක්වෙන වගුව හා සැසදේ දැයුණු බලන්න.

1.1 වගුව

පුද්ගල හැකියාව	හැකියාවට අනුව ලැබේය හැකි තත්ත්වය
ක්‍රිඩා හැකියාව	ක්‍රිඩකයෙකු වීම
විතු ඇදිමේ හැකියාව	විතු ගිල්පියෙකු වීම
නරතන හැකියාව	නරතන ගිල්පියෙකු වීම
සංගිතමය හැකියාව	සංගිතයෙකු වීම
රගපැශීමේ හැකියාව	රෝගන ගිල්පියෙකු වීම
ගණිතමය හැකියාව	ගණිතයෙකු වීම
හාජාමය හැකියාව	හරවත් කවි, ගිත, පොත්, පත් ආදියේ රචකයෙකු වීම
නිරමාණාත්මක හැකියාව	නිර්මාණකරුවෙකු වීම

ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අහිමාන අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමේදී අපි එකිනෙකාට ඇති හැකියා හඳුනා ගත යුතු වෙමු. එමෙන්ම, එසේ හඳුනා ගත් හැකියා සංවර්ධනයට සහ පුද්ගලික අවස්ථා ද ලබා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබට ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය තොමද්ව ලැබෙනු ඇත.

මෙවැනි දක්ෂතා එළි දැක්වීමට අමතරව ඔබට යම් යම් ආකාරයට පුද්ගලයින්ට උදුවූ උපකාර කළ හැකි ය. එවැනි අන්‍යතාවට කළ තොහැකි දේ ඔබ විසින් ඔවුන්ට කර දෙනු ලැබීම ද ඔබ තුළ ආත්ම අහිමානය ඇති කර ගැනීමට හේතු වේ.

1.2 රුපය - අන් අයට උදුවූ උපකාර කිරීම

එසේ ම අවංක බව, ඉවහිම, කාරුණික බව, විනය ගරුක බව හා නීති ගරුක බව වැනි උසස් ගුණධර්ම පවත්වා ගැනීමෙන් ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අහිමානයක් නිරායාසයෙන් ම ගොඩ තැගේ.

අප දක්ෂතා එළි දක්වන විට එය තවත් අයගේ ආත්ම අහිමානයට ද හේතු වූ බව මේ පාඨම මුල දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද? උදුහරණයක් ලෙස, නිමල් මේටර සියය තරගයෙන් ජයග්‍රහණය කිරීම හේතුවෙන් ඔහුගේ දෙමාපියන් වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, සිසුන්, පාසල් ප්‍රජාව හා පුදේශයේ මෙන් ම පළාතේ ම අය ද සතුවට හා උද්දමයට පත් වන්නට ඇත. ඉන් අප තේරුම් ගත යුත්තේ අපගේ හැකියා හා ගුණධර්ම නිසා අප හා සබඳ අනෙකුත් අය තුළ ද අප පිළිබඳ අහිමානයක් ඇති වන බවයි.

සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රිඩිකාව ඔලිම්පික් රිදී පදක්කම දිනා ගත් අවස්ථාව සහ ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට ලෝක කුසලානය දිනා ගත් අවස්ථාව සිහියට නගා ගන්න. එම අවස්ථා රටක් වශයෙන් අප තුළ ඇති කළේ මහත් අහිමානයකි.

ආත්ම අහිමානයට හේතු වන හැකියා සහ ගුණාග

හැකියා

- ගායනය
- වාදනය
- රෝගනය
- නර්තනය
- පරිගණක සාක්ෂරතාව
- සාහිත්‍ය තීර්ණාණ කිරීමේ හැකියාව
- විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා
- විසිනුරු බඩු සැසීම
- කුණුරු වැඩ
- මල් වැවීම
- කැම පිසීම
- කළීකත්වය

ගුණාග

- නායකත්වය
- සංවිධානාත්මක බව
- අවංක බව
- පරාරූපකාමී බව
- ඉවසීම
- නිහතමානිකම
- විනය ගරුක බව
- නීති ගරුක බව
- සමාජානුයෝගී බව
- සහයෝගීතාව

මෙම අනුව අප සතු හැකියාවන් සහ යහපත් ගුණාග සංවර්ධනයෙන් අපට ආත්ම අහිමානයට පත් විය හැකි ය.

ආත්ම අහිමානයට බලපාන සාධක

අප සතුව කුමන දක්ෂතා තිබුණ ද ආත්ම අහිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී එයට ඉවහල් වන විවිධ සාධක ඇත. ඒවා අභ්‍යන්තර සාධක හා බාහිර සාධක ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.

ශ්‍රී ත්‍රියාකාරකම

ආත්ම අහිමානය වර්ධනය සඳහා පවුලෙන් හා පාසලෙන් ඔබට දායකත්වය ලබා දුන් අවස්ථා පිළිබඳව ලියන්න.

අභ්‍යන්තර සාධක (අප තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු සාධක)

- තම හැකියා/ නොහැකියා හඳුනා ගැනීම - ස්වයං අවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- කැපවීම හා උනන්දුව තිබීම
- තමාගේ වගකීම හා යුතුකම් හඳුනා ගැනීම සහ එවා නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම

බාහිර සාධක (බාහිර සමාජයෙන් ලැබෙන සාධක)

- දෙම්විපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය සහ උපදේශනය
 - ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන්, දෙමාපියන්, යහළ යෙහෙලියන් හා ගුහ පතන්නන්ගේ පිළිගැනීම, මගපෙන්වීම හා අගය කිරීම
 - ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීමෙන් දිරීමත් කිරීම
-

1.3 රුපය - ජයග්‍රහණ ඇගයීමට ලක් වීම

ඉහත දැක් වූ ආත්ම අහිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක දෙස පරීක්ෂාකාරීව බැලීමේ දී අප සතුව ඇති හැකියාවලින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම සමාජ සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවක් වන ආත්ම අහිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

ආත්ම අහිමානයට පත් වූ අප අනෙක් අයගේ ආත්ම අහිමානය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ ම, ඔවුන්ගේ ආත්ම අහිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

අපගේ බාල සොයුරු සොයුරියන්, මිතුරු මිතුරියන්, නිවසේ හෝ පාසල් සේවක සේවකාවන්ගේ ආත්ම අහිමානය ඇති කර ගැනීමට අපට ද දෙක විය හැකි ය.

ආත්ම අහිමානයට හානි වන හේතු

1.3 වගව

සමාජමය හේතු	තමා කුල ඇති හේතු
සමාජයෙන් කොන් කිරීම නොසලකා හැරීම අගය නොකිරීම අනුන්ගේ උදහසට ලක් වීම උසුඩු විසුඩුවලට ලක් වීම හිංසනයට ලක් වීම	සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම නීති රිති කඩ කිරීම වෛරය, තෙක්ශය, ර්‍රේෂණාව, අධිමානය, මානසික ආත්තිය වැනි ලක්ෂණ මතු කරමින් කටයුතු කිරීම



1.4 රුපය - හිංසනයට ලක් වීම

ආත්ම අහිමානයෙන් යුතු අය සමාජයට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කරති. එසේ ම එකිනෙකාගේ ආත්ම අහිමානය හීන කරන ක්‍රියාකාරකමවලින් වැළකෙන අතර, අන් අයගේ මෙන් ම තමාගේ ද ආත්ම අහිමානය රැකෙන පරිදි කටයුතු කරති.

විවිධ හේතුවලින් අප එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, සැම කෙනෙකුට ම සුවිශේෂී වූ අනනුතාවක් පවතී. එය අගය කිරීමට අප වග බලා ගත යුතු ය.

උදහරණ ලෙස වෙවදායවරයෙකු තම හැකියාවෙන් රෝගීන් සුවපත් කරන අතර, ගොවී මහතෙක් තම හැකියාවෙන් රටක පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරායි. ඉංජිනේරුවෙකු ලබා දෙන තාක්ෂණික දැනුම ප්‍රයෝගනයට ගෙන කාර්මික හිල්පීඩු හා පෙදරේරුවෝ ප්‍රායෝගිකව ගොඩනැගිලි, පාලම් වැනි නිරමාණ බිජි කිරීමට දයක වෙති.

එ අනුව මේ සියලු දෙනා තමාට පැවරෙන කාර්යය සාර්ථකව ඉටු කරන්නේ නම් ආත්ම අහිමානයට පත් වන බවත්, සියලු දෙනා නොවෙනස්ව ඇගයීමට ලක් විය යුතු බවත් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

සාරාංශය

මූලික අවශ්‍යතා හා ද්විතීයක අවශ්‍යතාවලින් ඔබට යම්න් ඉහළ මානව අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මිනිස් ස්වභාවය සි. එ අතරින් ආත්ම අහිමානය වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වේ.

අපගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා සහ ගුණාංග ඔප් නෘතා ගැනීම ද ඇගයීමට ලක් වීම ද ආත්ම අහිමානයට හේතු වෙයි.

කායික, මානසික, සමාජීය ආදි විවිධ අංශවලින් පුද්ගලයන් සතු විවිධ කුසලතා ආත්ම අහිමානය ඇති වීමට හේතු වේ.

ආත්ම අහිමානය සඳහා විවිධ අභ්‍යන්තර සාධක සහ බාහිර සාධක බලපායි.

අන් අයගේත්, තමාගේත්, ආත්ම අහිමානයට හේතු වන කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා විවිධ පියවර ගත හැකි වේ. එසේ ම තමාගේ ආත්ම අහිමානය රක ගැනීමටත් අන් අයගේ ආත්ම අහිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමටත් අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

අන්තර්

1. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවා ද?
2. ආදරය, සුරක්ෂිතතාව වැනි සාධක කුම්න අවශ්‍යතා යටතට අයත් වේ ද?
3. ආත්ම අහිමානයට හේතු වන අපගේ සුවිශේෂී හැකියා කිහිපයක් නම් කරන්න.
4. ආත්ම අහිමානය ඇති වීමට බලපාන බාහිර සාධක මොනවා ද?
5. ආත්ම අහිමානය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු අභ්‍යන්තර සාධක නම් කරන්න.
6. ආත්ම අහිමානය සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට සිදු වන යහපත විස්තර කරන්න.

2

ఆవార పెల్పాలి ఉరియవి ప్రభుత్వ వెమ్ము

ఒక పాసలే నివాసానీతర క్రింది ఉల్లేఖాని ఆవార పెల్పాలి కనెంబాయం గమన్ కల ఆకారయ, శాఖిక నిధిహస్త ద్విన ఉత్సవయే యైద, ర్షవన్ ఖా నాలీక ఖమ్మద మెన్ ల పొలిసియే సామాజీక సామాజీకావన్ అహిమానవత్ అన్డుతిన్ గమన్ కల విలాసయ అబెచి మతకయిత నగు గన్న. ఉహత అవస్థా దెఱికి ల చిద్య కల ఉరియవి, విదీమన్, శీకాకూరి ఖా రిండుయాన్నక్కుల మెన్ ల విమనీకారశనక ద్వి వియ. ఒక వీధుయాలయే డిఫ్యూషన్ కనెంబాయంమే రిండుయాన్నక్కుల క్రియాకారకమి ఉరియవి ద్వి మెంజెస్ చిత్ ఆడగెన్నా జ్ఞాన వ్యాపారమ్ నెండ?

నివ్వరద్ది ఉరియవి పవత్వా గైనీమ నిసా ఒబాత అన్ వన యహపత్ ప్రతిటిలల పిల్లిబాయల ఖయ ఖా ఖత త్రైణీవల ద్వి ఖాయిర్ అన్డుమ మతక ఆటి నెండ? లిమెన్ ల చిర్మలెన్ చిర్మిల, పహస్సులెన్ చిర్మిల ఖా చిత్ సే చిర్మిల వైని మ్రులిక ఉరియవి ప్రగ్రణ కిరిమిత్ ఉధగైనీమ, చిత్ గైనీమ, ఆవైద్ మ ఖా వైనిరిమ యన దెడిక ఉరియవి నివ్వరద్దిల పవత్వా గైనీమిత్ ఒబా మె వన విప ఉగెన గెన ఆట.

మొమ పాచిమ అవసానయే ద్వి ఆవార పెల్పాలియక ఆట్టుల్ని విదీమన్ నివ్వరద్ది ఉరియవి ప్రర్షు-ప్రభుత్వ విమి ఒబాత అవస్థాల లాబెచి. లింగి ద్వి నివ్వరద్ది ఖారీమ, కల్ బైరీమ, గమనే యామ, నాలుతిమ, సమిమాన ద్వికీల్ ఖా ఆవార పెల్పాలి కనెంబాయంకి జైకిసిల యనాయి పిల్లిబా అవబోయికిల్ లబా గత ఖాకి య. మొమ పాచిమె ద్వి లిక్ లిక్ క్రియాకారకమి విస్తరుస్తమకల ద్విలు ఆట్టెన్, క్రింది పిల్లియల గొచ్ ప్రభుత్వ విమె పహస్సుల జ్ఞానా లివ మతక తబా గన్న.

నివ్వరద్ది ఖారీమ

చేపునగత వీ చిర్మిన చేపునయే మ చిత్ ఖా ఆట్టిల్ ఖా వీల్రుష ఉపయోగి కర గనితిన్ ముఖుతలు చిర్మిన ద్విగావెన్ వెనత్ ద్విగావకల లలనయ విమ ఖారీమ యన్నవెన్ చరలు ఖాల్నిలు ద్వి ఖాకి య.

විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතින අතර මෙම පාඩමේ දී ඔබට පහත සඳහන් හැරීමේ ඉරියව් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

1. වමට හැරීම
2. දකුණට හැරීම
3. ආපසු හැරීම

මෙම හැරීමේ අවස්ථා සියල්ල ම සරඟාත්‍යකුලට, විධිමත්ව, රිද්මයකට අනුව හා නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදු කළ යුතු ය. එසේ ම මෙම සැම ඉරියවික් ම සිරුවෙන් සිටිමේ දී පමණක් සිදු කරන බව මතක තබා ගත යුතු ය. විධාන ලබා දෙන ගුරුවරයා හෝ කණ්ඩායම් නායකයා ද නිවැරදිව සිරුවෙන් සිටිමින් පමණක් අදාළ විධාන ලබා දෙයි.

දැන් අපි එක් එක් හැරීමේ ඉරියව් සරලව හඳුනා ගනිමු.

I. වමට හැරීම

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ දැනට මූහුණලා සිටින දිගාවෙන් 90°ක් වම පැත්තට හැරීම සි. මෙහි දී ඔබගේ වම් පාදයේ විළුම් ද දකුණු පාදයේ පා ඇගිලි ද උපයෝගී කර ගනී.

වමට හැරීමේ ඉරියව්ව පහත අයුරින් පියවර අනුව පූහුණු වන්න.

- 2.1 රුපය පරිදි සිරුවෙන් සිටින ඔබගේ වම්පාදයේ විළුම් ද දකුණු පාදයේ පා ඇගිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින් 90°ක් වම පැත්තට හැරෙන්න. (2.2 රුපය)
- ඉත් පසු දකුණු පාදය දැනහිසින් නවා කළවය පොලොවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.3 රුපය)
- අවසානයේ ඔසවා ඇති දකුණු පාදය, සිරුවෙන් ඉරියවිවේ ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.4 රුපය)

මෙම කියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දැන් නොසොල්වා ගැරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.



2.1 රුපය සිරුවෙන් ඉරියවිට	2.2 රුපය 90°ක් වමට වලනය වීම	2.3 රුපය දකුණු පාදය ඔසවා සිටිම	2.4 රුපය වමට හැරුණු පසු ඉරියවිට
------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

ශේෂ ක්‍රියාකාරකම

- සිව් දෙනා බැහින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට වෙන් වී වරකට එක් අයෙකු බැහින් නායකත්වය ගෙන විධාන දෙන අතර ඉතිරි තිදෙනා වමට හැරීමේ ඉරියවිට පූහුණු වන්න.
- තනි කණ්ඩායමක් ලෙස පන්තියේ සිසුන් පෙළ ගැසී සිරුවෙන් සිටින්න. මාරුවෙන් මාරුවට නායකයෙකු පත් වී ඔහු ලබා දෙන විධානය අනුව වමට හැරීමේ ඉරියවිට කර දක්වන්න.

2. දකුණට හැරීම

මෙම ඉරියවේ දී සිදු වන්නේ ඔබ දුනට මූහුණ ලා සිටින දිගාවෙන් 90°ක් දකුණු පැත්තට හැරීම සි. එහි දී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විළුණ ද විම පාදයේ පා ඇගිලි ද උපයෝගී කර ගෙන දකුණට හැරිය යුතු ය.

දකුණට හැරීමේ ඉරියවිට පහත අයුරින් පියවර අනුව පූහුණු වන්න.

- 2.5 රුපයේ පරිදි සීරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විළුම් ද වම් පාදයේ පා ඇහිලි ද උපයෝගී කර ගතිමත් 90⁰ක් දකුණු පැත්තට හැරෙන්න. (2.6 රුපය)
 - ඉන් පසු වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවය පෙළාවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.7 රුපය)
 - අනතුරුව ඔසවා ඇති වම් පාදය සීරුවෙන් ඉරියවිවේ ඇති දකුණු පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.8 රුපය)
ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දැන් නොසොල්වා සාපුව ගීරිරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.

2.5 ରେପାଯ

2.6 රුපය

2.7 ରେଖା ପାଦ

2.8 රුපය.

වියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැඟීන් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. එක් අයෙකු දැකුණට හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් තිදෙනා දැකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව පූහුණු වන්න.
 2. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම දෙකකට බෙදාගන්න. නායකයෙකු/ නායිකාවක පන් කර ඔහුගේ/ ඇයගේ දැකුණට හැරීමේ විධානයට අනෙක් සමාජිකයන් එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න.

3. ආපසු හැරීම

ආපසු හැරීම යනු ඔබ දැනට මූහුණලා සිටින දිගාවට ප්‍රතිචිරුද්ධ දිගාවට හැරීම සියලුම සියලුම අංශු මූල්‍ය දිගාවෙන් 180° ක් ප්‍රතිචිරුද්ධව හැරීම සිදු වෙයි. සැම විට ම ආපසු හැරීමේ ඉරියවිව තමාගේ දකුණු පසින් සිදු කළ යුතු බව මතක තබා ගන්න.

- 2.9 රුපය පරිදි සිරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විළුණ ද වම් පාදයේ පා ඇගිලි ද ආධාරයෙන් 180° ක් දකුණු පසට හැරෙන්න (2.10 රුපය).
- මෙහි දී පාද දණහිස් මතින් හිර කර (Lock) තිබිය යුතු අතර දැන් තොසාල්වා ගිරිය දෙපස තබා සිටීම අනිවාර්ය වේ.
- අනතුරුව පිටුපස ඇති වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවය පොලොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න (2.11 රුපය).
- අවසානයේ ඔසවා ඇති වම් පාදය සිරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කරන්න (2.12 රුපය).

2.9 රුපය
සිරුවෙන් ඉරියවිව

2.10 රුපය
 180° ක් වලනය

2.11 රුපය
ආපසු හැරීමේ
දෙවන ඉරියවිව

2.12 රුපය
ආපසු හැරුණු පසු
ඉරියවිව



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ මිතුරන් සමග කුඩා කණ්ඩායම සාද ගන්න. එක් අයෙකු විසින් ආපසු හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය නිවැරදිව එම ඉරියවිව සිදු කරන්න. නායකයා මාරු වෙමින් විධානය ලබා දීම සිදු කරන්න. මෙම ක්‍රියාව කිහිප වතාවක් තොකව්වා සිදු කරන්න.

නිවැරදි කල් බලීම

කල් බැලීම ද රිද්මයානුකූල ඉරියවිවකි. මෙය, සීරුවෙන් සිටීමේ ඉරියවිවේ දී “කල්.. බලන්...” යන විධානයට ආරම්භ කරයි.

- පළමුවෙන් වම් පාදය දැණහිසින් නවා කළවා පොලොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- සීරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල එම පාදය තබන්න.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය දැණහිසින් නවා කළවය පොලොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- එස වූ දකුණු පාදය සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල තබන්න. මෙම පියවර අතර විරාමයක් නොතබා ක්ෂණිකව මෙය සිදු කළ යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට පාද දෙක විධානයේ රිද්මය අනුව මාරු කරමින් එසවීම නා පතිත කිරීම කරන්න.

මෙම ඉරියවිව සිදු කිරීමේ දී ද දැන් නොසොල්වා ගේරය දෙපස සාපුරුව තබා ගත යුතු ය. දැස් සාපුරුව ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු අතර කද සාපුරුව තබාගත යුතු ය.

2.13 රුපය

සීරුවෙන් ඉරියවිව

2.14 රුපය

කල් බැලීමේ ඉරියවිව

කල් බැලීමේ දී නැවතිම

කල් බලමින් සිටින පුද්ගලයෙකුට හෝ කණ්ඩායමකට ලැබෙන “නවතින්...” යන විධානයට සිදු කරන ඉරියවිව මෙයින් අදහස් කෙරේ. “නවතින්” යන විධානය ලැබෙනුයේ දකුණු පාදය පොලොවේ විදිනවාත් සම්ගයි.

- පවත්වාගෙන ආ රිද්මය අනුව වම් පාදය ඔසවා තැවත බිම පතිත කරන්න.
- දකුණු පාදයේ දැන්හිස නවා කළවය පොලොවට සමාන්තරව ද ඇගිලි තුඩු පොලොවට ද යොමු වන සේ ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න.



2.15 රුපය
කල් බැලීමේ දී නැවතිම

2.16 රුපය
සිරුවෙන් ඉරියවිව

මූලික තියාකාරකම

තිදෙනා බැගින් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් වෙන් වන්න. එක් අයෙකු කල් බැලීමේ හා නැවතිමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය කල් බැලීමේ ඉරියවිව හා නැවතිමේ ඉරියවිව නිවැරදිව පුහුණු වන්න.

පන්තියේ සියලු ම ලමුන් පෙළට සිට ගන්න. එක් අයෙකු විසින් රංගනක් හෝ වෙනත් හාන්චයකින් රිද්මයානුකූල වූ ගබ්දයක් ලබා දෙන විට එම රිද්මය අනුව කල් බලන්න.

නිවැරදිව ගමනේ යාම

ගමනේ යාම යනු ඇවේදීමේ ඉරියවිව, ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට අනුව සිදු කරන අවස්ථාවකි. සමුහයක් වශයෙන් ගමනේ යාමේ දී සියලු දෙනාගේ ම දැක් හා පාද එක ම රිද්මයකට වලනය කිරීමක් සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රජ්‍යා දෙකකි.

1. හිසු ගමනේ යාම (quick march)
2. සෙමෙන් ගමනේ යාම (slow march)

අප මෙහි දී හිසු ගමනේ යාම පුහුණු කරමු. ඒ අනුව,
තනිව හෝ කණ්ඩායමක් වශයෙන් සිරුවෙන් සිටින ඉරියවිවේ දී “ගමනේ ...
යා...” යන විධානයට ගමනේ යාම ආරම්භ කරයි.

2.17 රුපය

ගමනේ යා...වම කිදු විට ඉරියවිව

2.18 රුපය

දකුණ කිදු විට ඉරියවිව

- “වම” නමැති විධානය ලැබෙනවාන් සමගම වම් පාදය ඉදිරියට විද පළමුව විශ්වාස බිම පතිත කරන්න.
- අනතුරුව එම පාදයේ ඇගිලිවලට පැමිණෙන්න.
- ඒ සමගින් ම සිරුවෙන් ඉරියවිවේ පැවති දකුණු අත ඉදිරියට හා උරහිස් මට්ටමින් පොලොවට සමාන්තරව දිග හරින්න.

- වම් අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට වලනය කරන්න (2.17 රුපය).
- “දකුණු” යනුවෙන් කියන විට පිටු පස ඇති දකුණු පාදය පළමුව විශ්වෙශන් ද අනතුරුව පා ඇගිලිවලින් ද ඉදිරියට තබන්න.
- පිටු පස ඇති වම් අත උරහිස මට්ටම දක්වා ඔසවා පොලොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිග හරින්න.
- ඉදිරියේ පැවති දකුණු අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට වලනය කරන්න (2.18 රුපය).

මෙම ආකාරයට විරැද්ධ අත හා පාදය ඉදිරියට හා පිටුපසට වලනය කරමින් මෙම ක්‍රියාව අඛණ්ඩව සිදු කරන විට ගමනේ යාමේ ඉරියවිව සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ඉරියවිවේ දී කඳ සූජුව තබා ගත යුතු අතර, ඉදිරිය බලා ගමන් කළ යුතු ය. මෙහි දී පියවර අතර දුර (පසු පාදයේ විශ්වෙශන් කෙළවර සිට ඉදිරි පාදයේ ඇගිලි තුළුවල කෙළවර දක්වා) අතල් 30ක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත් ය.

ගමනේ යාමේ දී නැවතිම

මෙය ගමනේ යන අවස්ථාවේ “නවතින්....” යන විධානය ලැබුණු පසුව සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියවිකි. ගමනේ යාම සිදු වන අවස්ථාවේ වම් පාදයේ විශ්වෙශන් පොලොවේ ස්පර්ශ වීමත් සමග “නවතින්” යන විධානය ලැබේ.

- සාමාන්‍ය ගමනේ රිද්මය පවත්වා ගනිමින් දකුණු පාදයෙන් සාමාන්‍ය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.
- සාමාන්‍ය පරිදි දැන් ඉදිරියට හා පිටු පසට වලනය කරන්න.
- අනතුරුව වම් පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ඉදිරියට තබන අතර වලනය වෙමින් පැවති දැන් ගැරිරය දෙපස සිරුවෙන් තබන්න.
- දකුණු පාදයේ කළවා පොලොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල පතිත කරන්න. නැවතිම අවසානයේ නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියවිවේ සිටින බව දැක ගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. රුපයේ ආකාරයට තනි පෙළකට තියෙනෙකු සිට ගන්න. ඉතිරි ශිෂ්‍යයාගේ විධාන අනුව මූල් තියෙනා ගමනේ යාම හා නැවතිම සිදු කරන්න.

← X	X
← X	X
← X	X

නායකයා

2. පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් වන්න. පළමුව නායකයාගේ විධානය අනුව ගමනේ යාම හා නැවතීම පුරුදු වන්න. අනතුරුව නායකයා විසින් රංහකක්, බෙරයක් හෝ බේස් බුම (Base Drum) වැනි උපකරණයකින් නිකුත් කෙරෙන රිද්මයානුකූල ගබඳයට අනුව ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් නිවැරදිව සැකසීම

නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උලෙලෙහි අවසාන අංගය ආචාර පෙළපාලිය යි. ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුළු පිරිසට තම නිවාසයේ හා විද්‍යාලයේ ගෞරවය දැක්වීමේ සංකේතයක් ලෙස මෙම සාමූහික ඉරියව්ව සිදු කරයි. මෙහි දී සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියව්ව රටා ඒකාකාරීව පුද්රේනය කිරීම සඳහා මනා පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීම පිළිගත් පියවර අනුව සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ද ඇතුළුව උපරිමය විසිපස් දෙනෙකි. මෙය බණ්ඩය, කණ්ඩායම, සනය යන වචනවලින් ද භදුන්වන අතර ඉංග්‍රීසියේ දී එය Platoon වශයෙන් භදුන්වයි. පෙළපාලි කණ්ඩායමක් එක් පෙළකට අට දෙනා බැඟින් දික් ජේලි තුනකින් ද එක් පෙළකට තුන් දෙනා බැඟින් කෙටි ජේලි අටකින් ද සමන්විත ය.

දික් ජේලි →	X X X X X X X X		කෙටි ජේලි
නායකයා	X X X X X X X X		
	X X X X X X X X		

2.19 රුපය

ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන පියවර හා ලබා දිය යුතු විධානයේ ස්වභාවය ඔබේ අමතර දැනුම සඳහා 2.1 වගුවේ දැක්වා ඇත. එමෙහින් ගොස්, ඔබේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව එම ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

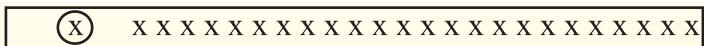
2.1 වගුව - ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර

පියවර අංක	ඉරියව්ව	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරුපය
1	තනි පෙළ සැදීම	කණ්ඩායම තනි පෙළ... සඳහා (නායකයා කණ්ඩායමට මූහුණ ලා ඉදිරියෙන් සිට විධානය ලබා දෙයි.)	කණ්ඩායමට අයත් ගිශ්‍යයන් හෝ ගිශ්‍යාවන් 24 දෙනා (නායකයා හැර) අතරින් උසින් වැඩි කෙනාගේ සිට උස අඩු කෙනා දක්වා උරහිසේ ගැවෙන නොගැවෙන ලෙස උසේ පිළිවෙළට දකුණේ සිට වමට තනි පෙළක්ව සිට ගැනීම (2.20 රුපය)
2	සීරුවෙන් සිටීම	සීරුවෙන් සිටීන්..	නිවැරදි සීරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණීම (2.20 රුපය)
3	දකුණින් ගණන් කිරීම	දකුණින්.. ගණී..න්..	දකුණු මූලිකගෙන් අරමුහ කර එකේ සිට 24 දක්වා පිළිවෙළට ගබඳ නාගා ගණන් කිරීම. තමාට හිමි අංකය මතක තබා ගත යුතු අතර ඔත්තේ ඉරවිමේ වෙනස පිළිබඳව ද සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු ය.
4	දෙපෙළ සැදීම	මත්තේ සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියට ද ඉරවිමේ සංඛ්‍යා පියවරක් පිටුපසට ද පේළි ඉදිරියට හා පිටුපසට... යා..	මෙහි දී 1,3,5,7,9.... වැනි ඔත්තේ අංක හිමි ගිශ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් ඉදිරියට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළුවය පොලොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සීරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.

පියවර අංක	ඉරියව්ච	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරුපය
			<p>එසේ ම 2,4,6,8,10... වැනි ඉරවිටේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේවම් පාදය පියවරක් පිටු පසට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවය පොලොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.</p> <p>(2.21 රුපය)</p>
5	පේෂි වශයෙන් දකුණුව හා වමට හැරීම	<p>දකුණු මූලික නොසැලෙන්..</p> <p>පෙර පෙළ දකුණුවත් පසු පෙළ වමටත් පේෂි දකුණුව හා වමට හැරෙන්...</p>	<p>ඉදිරි පේෂියේ දකුණු මූලිකයා නොසැල් වී ඒ අයුරින් ම සිටිය දී ඉදිරි පේෂියේ අනෙකුත් සියලු දෙනා දකුණුව හැරීමේ ඉරියව්චට අනුව 90°ක් දකුණු පසට හැරීම</p> <p>පසු පේෂියේ සියලු ම දෙනා මූල දී ඉගෙන ගත් වමට හැරීමේ ඉරියව්චට අනුව 90°ක් වම් පසට හැරීම</p> <p>(2.22 රුපය)</p>
6	තුන් පෙළ සැදීම	<p>තුන් පෙළ සැදීම සඳහා.... ගමන් ... යා...</p>	<p>පෙර පේෂියේ මූලිකයා ඉදිරිය බලා නොසැල් වී සිටී.</p> <p>පෙර පේෂියේ හා පසු පෙළ අනෙකුත් සියලුදෙනා එකිනෙකා පසුපස නිවැරදි ගමන් යාමේ ඉරියව්ච අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යයි.</p> <p>එහි දී පෙර පෙළ දෙවැනියා නොසැලී සිටින මූලිකයාට පිටුපසින් පියවරක දුරින් සිට ගනී.</p>

ଅଭ୍ୟତ ଶିକ୍ଷା ପିଯାଵରକୁ ଦୂରିନ୍ଦ୍ରିୟ କେବୈନୀଙ୍କୁ ଚିତ୍ତ ଗନ୍ତି. ଅଭ୍ୟ ଚିତ୍ତ ଗନ୍ତି ପାଞ୍ଜ ଅଭ୍ୟରେ “ଅପ୍ରାପ୍ତ” ଯନ ବିଦ୍ୟାନୟର ଲମ୍ବ ହୌରୀମ ମନ୍ଦିନୀ ପେରମ୍ଭଣର ହୈରେଇ. ମେ ବନ ବିତ ଫେଲି ବୁନକୁ ଜୈଦୀମ ଆରମ୍ଭିତ ବୀ ଆତ୍ମ. ଅନେକବୀ ଜ୍ଞାନାଶକରେଁ ଅନୁଭିତିଲେଖାତ ଶିଳ୍ପ ଫେଲି ଆପରଣ୍ୟ ବନ କେଁ କେତେ ଫେଲିଲିଲାତ ଗୋଟୀ ଚିତ୍ତ ଗନ୍ତିତି.

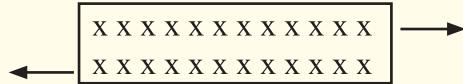
තුන් පෙළක් සහිත ආවාර පෙළපාලි කණ්ඩායම සැදී අවසන් වූ පසු උසින් වැඩි ලුමුන් දෙපසටත්, මේ ලුමුන් මැදටත් සිටින සේ V අකුරක හැඩය ගනී. (2.24 රුපය)



2.20 රැඹය - තනි පෙළ සැදීම



2.21 රුපය - දෙ පෙළ සැදීම



2.22 රුපය - පේලි වශයෙන් දක්වනට හා වමට හැරීම

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
③ X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
② X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	④ X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2.23 රුපය - තුන් පෙළ සඳහා ගමන් යාම

3	6	9	12	15	18	21	24
2	5	8	11	14	17	20	23
1	4	7	10	13	16	19	22

2.24 රුපය - තුන් පෙළ සඳහා පෙළපාලි ක්‍රණ්ඩායම

පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිගා හදුනා ගැනීම

පෙළපාලි කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉරියව් පුද්ගලනය කිරීමේ දී විධාන ලබා දීමටත් නිවැරදිව ඉරියව් දැක්වීමටත් දිගා පිළිබඳ අවබෝධය ඔබට වැදගත් වේ. ඒ අනුව ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ප්‍රධාන දිගා හතර හදුනා ගනිමු.

1. පෙරමුණ :- කණ්ඩායම සැදීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ තනි පෙළක් ලෙස ඉදිරිය බලා සිටින දිගාවයි. බොහෝ අවස්ථාවල කණ්ඩායම නායකයා සිටින්නේ පෙරමුණේ යි.
2. දකුණ :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිගාව බලා සිටිය දී තම දකුණු අත පිහිටන පැත්ත දකුණු දිගාවයි.
3. වම :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිගාව බලා සිටිය දී තම වම අත පිහිටන පැත්ත වම දිගාවයි.
4. පසුපස :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිගාවට 180° ප්‍රතිචිරුද්ධ දිගාව පසුපස නමින් හදුන්වයි.



ත්‍රියාකාරකම

සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම සැදී මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායම නායකයෙකු පත් කරන්න. තනි පෙළ සැදීමේ සිට තුන් පෙළ සැදීම දක්වා නිවැරදි විධාන ලබා දෙන්න. ගුරුවරයාගේ අධික්ෂණය මත තුන් පෙළ සැදීමේ ඉරියව් පූරුෂ වන්න.

වමට වක් වී ගමනේ යාම

වමට වක් වීම යනු කණ්ඩායමක් හෝ කෙටි ජේලි කීපයක් ඒකාකාරීව ගමන් කරන විට සෑපුරු හැරීමක් සිදු නොකර, තමාගේ වම අත පැත්තට වක් වෙමින් ගමන ඉදිරියට කරගෙන යාමයි. ධාවන පරියක වතු පුද්ගලයේ ගමන් කරන විට මෙම ඉරියව් අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ගමනේ යාමේ ඉරියවිවේ සිටිය දී “..... වමට.... වක්” යන විධානය ලැබේ. මෙහි දී ගමනේ රිද්මයේ වෙනසක් සිදු නොකර තමාගේ වම් අත දෙසට වකු වී රිද්මයානුකූලව හැරීමක් සිදු වේ.

මෙම ඉරියවිවේ දී ඇතුළු පේෂීය කෙටි පියවරක් ද මැද පේෂීය ර්ට දිගු පියවරක් ද පිටත පේෂීය ර්ටත් දිගු පියවරක් ද තබමින් දෙරක් වැසෙන ආකාරයට රටාවකට ගමන් කළ යුතු ය. (2.25 රුපය)

2.25 රුපය - වමට වක් වී ගමනේ යාම

ශ්‍රී ලංකා කාරකම

නිවැරදි විධානවලට අනුව වමට වක් වී ගමනේ යාමේ ඉරියවිව පුරුදු වන්න.

සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

ගමනේ යාමේ ඉරියවිව සිදු කරන විට පීඩිකාව මත සිටින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා හා විද්‍යුත් ප්‍රතිච්‍රිත තම කණ්ඩායමේ ආචාරය දක්වමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යැම මෙම ඉරියවිවේ දී සිදු කෙරේ.

මෙම ඉරියවිව සඳහා, ඔබ කණ්ඩායමට “ ගමනේ දී සම්මාන දකුණ..... බලන්..... ” ලෙස විධානය ලැබේ.

එසේ විධානය ලැබෙන්නේ ගමනේ යාම ඉරියවිවේ සිටින ඔබගේ වම් පාදය ඉදිරියෙන් පොලොවේ වදිනවාන් සමග ය.

- එහි දී දකුණු පාදයෙන් සාම්නාය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.

- නැවත වම් පාදය තබනවාත් සමග ම ඉදිරිය බලා සිටි හිස බෙල්ලෙන් 90° ක් සම්පූර්ණයෙන් දකුණු පසට හරවා බලමින් ගමන නොනවත්වා සිදු කරන්න.

මෙහි දී පසු පෙළ දකුණු මූලිකයා සංස්කීර්ණය ඉදිරිය බලාගෙන ගමනේ යන අතර සෙසු සියලු සාමාජිකයන් 90° ක් දකුණු දෙසටත් 45° ක් ඉහළිනුත් බලා පීධිකාවේ සිටින ප්‍රභුන්ට ආචාර දක්වමින් ගමන් කළ යුතු ය.

- පීධිකාව පසු කළ විට, පසු පෙළ අවසන් සාමාජිකයා විසින් ලබා දෙන “පෙරට ... බලන්...” යන විධානයට පෙරට බැලීම සිදු කරන්න.

2.26 රුපය - සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

五 立 ත්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු ම ලමුන්ගෙන් ආචාර පෙළපාලී කණ්ඩායමක් සඳන්න. එක් අයෙකු විධානය ලබා දෙන අතර සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

තනිව හෝ සාමූහිකව, කිසියම් විධානයකට අනුව ඉරියව් සිදු කිරීමේ රටා පවතී. මෙවා සිදු කිරීමට තිශ්විත කාලයක්, රිද්‍යාලයක් ඇති අතර ඒකාකාරී බවකින් ද යුත්ත වේ.

එක ම ස්ථානයක දී, මුහුණුලා සිටින දිගාවෙන් වෙනත් දිගාවකට වලනය වීම හැරීමයි. වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම ආදී ලෙස විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතී.

කල් බැලීම, කල් බැලීමේ දී නැවතීම, ගමනේ යාම, ගමනේ දී නැවතීම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු වේ.

සම්මත ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිගත් අනුතුමික රටාවක් මෙන් ම පිළිගත් විධාන ක්‍රමවේදයක් ද තිබේ. තනි පෙළ සැදීම, සිරුවෙන් සිටීම, දකුණින් ගමන් කිරීම, දෙපෙළ සැදීම, ජේලි වශයෙන් දකුණුව හා වමට හැරීම, තුන් පෙළ සැදීම යන පියවර අනුව මෙහි අනුකූමික රටාවක් දැක ගත හැකි ය.

පෙරමුණ, වම, දකුණ හා පසුපස ලෙස පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිගා හතරක් පවතී. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් වමට වක් වී ගමනේ යාම සහ සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

බොහෝ අවස්ථාවල හමුදමය සරඟ ස්වරුපයක් පවත්නා මෙම ඉරියව් පුරුදු ප්‍රහුණු වීම තුළ අපගේ දෙනික ගමන් විලාස හා ඉරියව් ද ක්‍රමානුකූල කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යන්තර

1. ඔබ ඉගෙනගත් ප්‍රධාන හැරීමේ ඉරියව් තුන නම් කරන්න.
2. එම ඉරියව් නිවැරදිව කර දක්වන්න.
3. නිවැරදි කල්බැලීමේ ඉරියව්ව සිදු කරන්න.
4. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර අනුපිළිවෙළින් නම් කරන්න.
5. පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිගා කවරේදුයි රුප සටහන් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
6. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් ගමනේ යාමේ දී සම්මාන දැක්වීමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව කර දක්වන්න.

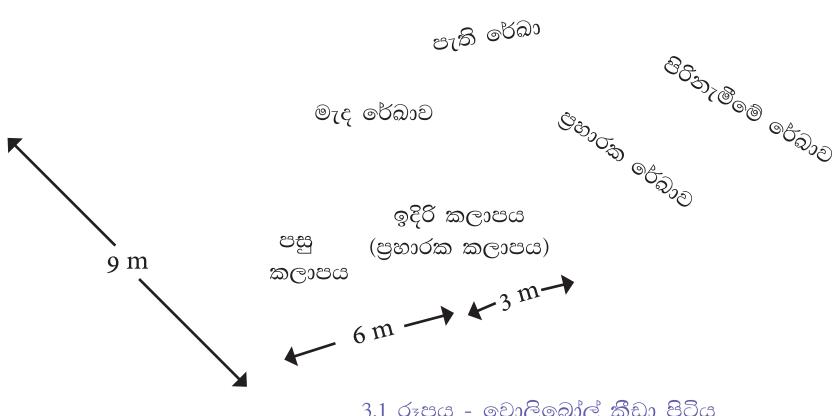
වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙමු

පන්දුවක් හාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව ඉතාමත් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ කළ හැකි ය. එක් පිළිකට ක්‍රිඩකයන් දෙලොස් දෙනෙකු ඇතුළත් වුවත් වරකට හය දෙනෙකට පමණක් ක්‍රිඩා කළ හැකි මෙම ක්‍රිඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ එන පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රකිම යන දක්ෂතා ඔබ හත ග්‍රේණියේ දී හදුනාගෙන ඇත. එපමණක් නොව ඔබ පසුගිය වසරේ දී පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙකෙහි යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව ද ඉගෙන ගෙන ඇතේ.

මෙම ග්‍රේණියේ දී පන්දු පිරිනැමීමේ තවත් ක්‍රමයක් වන උපු අත් පිරිනැමීම හා පන්දු එසවීමට වැඩිපුර ම හාවිත වන උපු අත් එසවීම ප්‍රායෝගිකව ඉගෙන ගනීමු.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව හඳුනා ගනීමු



වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවට යෙදෙන අවස්ථා අප හොඳින් නිරික්ෂණයට ලක් කළ හොත් එම ක්‍රිඩාවට සුවිශේෂී වූ රිද්මයක් දැකිය හැකි ය.

- පළමුව එක් පිලක් විසින් පිරිනමන ලද බෝලය ප්‍රතිචිරුද්ධ පිලේ ක්‍රිඩකයන් විසින් ලබා ගැනීම.
- ලබා ගන්නා ලද බෝලය එම පිලේ ම ක්‍රිඩකයන් විසින් ඔසවා දීම
- එම ඔසවන පන්දුවට එම පිලේ ක්‍රිඩකයෙකු විසින් ම පහර දෙනු ලැබීම
- එම පහර දෙන පන්දුව තම පිලට නොඟන සේ ප්‍රතිචිරුද්ධ පිලේ ක්‍රිඩකයන් විසින් වළක්වනු ලැබීම
- වළක්වාලන ලද බෝලය ගොඩ ගැනීම
- ඔසවා දීම
- එම ඔසවන පන්දුවට එම පිලේ ක්‍රිඩකයෙකු පහරදීම හා එම පහර දෙන පන්දුව ප්‍රතිචිරුද්ධ පිලේ ක්‍රිඩකයන් විසින් වළක්වනු ලැබීම.

ඉහත දක් වූ පරිදි බෝලය පතිත වන තුරු එම රිද්මය පවත්වා ගෙන යනු අපට දැකිය හැකි ය. බෝලය පතිත වූ විට, ඊට අදාළව එක් පිලකට ලකුණක් ලැබේ.

උඩු අත් පිරිනැමීම (Over arm service)



වොලිබෝලයක් ගෙන වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටියට ගොස් ඔබගේ යහළිවෙකුගේ සහාය ද ලබා ගෙන ක්‍රිඩා පිටියේ පැති දෙකේ දුල අසලට පැමිණ පන්දුව හිසට ඉහළින් යන සේ පිරිනමන්න. ක්‍රමයෙන් දුර වැඩි කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

උඩු අත් පිරිනැමීමේ කිල්පීය ක්‍රමය

මබ භත ග්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් පිරිනැමීම මෙන් ම උඩු අත් පිරිනැමීම ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.



- පන්දුව ස්ථාපනයට පෙර අවස්ථාව
- පන්දුව ස්ථාපන කරන අවස්ථාව
- පන්දුව ස්ථාපන කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

A B C D E
3.2 රුපය - උඩු අත් පිරිනැමීම

පන්දුව ස්ථාපිත කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- ඉදිරිය බලා සිට ගන්න.
- තුහුරු අත දිග හැර පන්දුව අත්ල මත තබා ගන්න.
- එම අත පැත්තේ පාදය මධ්‍යක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
- ගරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න. (3.2 A රුපය)
- පහර දෙන අත වැළුම්වෙන් නමා හිසට පිටුපස ඉහළින් තබා ගන්න.
(3.2 B රුපය)

පන්දුව ස්ථාපිත කරන අවස්ථාව

- පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට උඩ දමන්න.
- පහර දෙන අත වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ මැදට අත්ලෙන් පහර දෙන්න.
- පහර දෙන විට අත දිග හැර තිබිය යුතු ය.
(3.2 C,D රුප)

පන්දුව ස්ථාපිත කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දුන් අත ගරීරය ඉදිරියෙන් පහළට ගෙන එන්න.
- පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන ඒමෙන් ගරීරයේ සම්බරතාව රෙක ගන්න.
(3.2 E රුපය)

ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබා ගෙන එක් එක් අවස්ථාවේ දී සිදු වන ක්‍රියාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න. ඒ සඳහා මෙම පිරිනැමීමේ ගිල්පිය කුම දැක්වෙන පින්තුර ද නිරික්ෂණය කර බලන්න.

ඔබ නිදහසේ උඩු අත් පිරිනැමීම කළ ආකාරය හා මෙම ගිල්පිය කුමය අතර ඇති වෙනස හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව මෙම ගිල්පිය කුමය හාවිතයට උත්සාහ ගන්න.

උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

- වොලිබෝල් දැල අඩි පහක් පමණ උසට සිටින සේ සකස් කරන්න.
ක්‍රිඩා පිටියේ දෙපස සිට දැලට ඉහළින් යන සේ, නිවැරදි ගිල්පිය කුමයට උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කරන්න (3.3 රුපය).
කුමයෙන් දැම්ල උස අඩි අවක් දක්වා වැඩි කරමින් එම ක්‍රියාකාරකම තැවත නැවත කරන්න.



3.3 රුපය

- වොලිබෝලයක් සමග බිත්තියක් අසලට යන්න.
පොලොවේ සිට අඩි 8ක් පමණ ඉහළින් වන සේ බිත්තියේ සලකුණු කිහිපයක් යොදන්න.
ඉන් පසු සලකුණුවල වදින සේ බිත්තිය ආසන්නයෙන් මිටර 5ක් පමණ දුරකින් සිට බෝලයට පහර දෙන්න (3.4 රුපය).
මිටර 10 දක්වා දුර කුමයෙන් වැඩි කරමින් උඩු අත් කුමයට බෝලයට පහර දෙන්න.

3.4 රුපය

එක් එක් ස්ථානයේ දී බෝලයට පහර දිය යුතු වේය හා පහර දෙන අතෙහි කුමෙන ප්‍රදේශයකින් බෝලයට පහර දිය යුතු දැයි හඳුනා ගන්න.

රුවු අත් එසවීම (volley pass)

වොල්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දී ප්‍රහාරය සඳහා බෝලය ඔසවා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා යටි අත් එසවීම හා උපු අත් එසවීම හාවිත කෙරේ. යටි අත් එසවීම (Dig Pass) මඟ 7 ග්‍රෑනීයේ දී උගත් යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය කුමෙයට සමාන වේ. ඔසවා දීම සඳහා වඩාත් පහසු හා විශ්වාසී කුමෙය වන්නේ උපු අත් එසවීම යි. (Volley Pass)

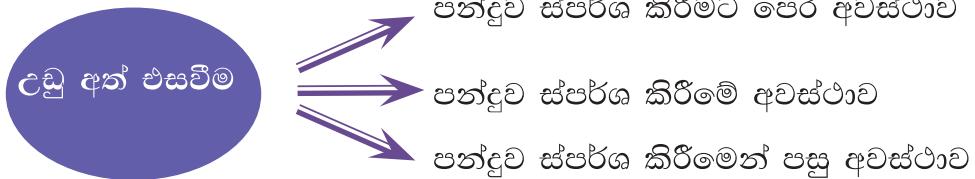


ක්‍රියාකාරකම

1. Bounce කළ බෝලයේ යට පැත්තෙන් දැන ම උපයෝගී කරගෙන අල්ලා එය ඉහළට යවන්න. බෝලය බිමට වැටීමට නොදී හිසට ඉහළ දී බෝලය යට පැත්තෙන් අල්ලා ඉහළට යවන්න. මෙය නොකඩවා බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී අත්ල අහස දෙසට හරවා තබා ගන්න.
2. මඟෙන් යහළවෙකුගේ උදව් ලබාගෙන යහළවා සමග බෝලය ඇල්ලීම හා යැවීම කරන්න. සැම විටක ම බෝලය ඇල්ලීම බෝලයේ පතුලින් දැන ම විහිද කළ යුතු බව සිතන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී හිසට ඉහළින් දැනේ අත්ල අහස දෙසට හරවා තබන්න.

උපු අත් එසවීමේ කිල්පිය ක්‍රමය

උපු අත් ක්‍රමයට පන්දුව එසවීමේ දී ද අවස්ථා ක්‍රිතක් යටතේ එය හැදැරිය හැකි වේ.



පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- දෙපා උරහිස් පළුලට සමානව හෝ මදක් පළල් වන සේ තබා සම්බරව සිට ගන්න.
- දූජහිස් මදක් තවා ගැරිරය පහළට ගෙන එන්න.
- කද සංශ්‍රුත තබා ගන්න.
- දේ අත්වල මහපටුගිලි හා දබරගිලි ත්‍රිකෝෂණකාර හැඩියකට සිටින සේ ඇගිලි ලිහිල්ව, පන්දුව හසු වන ප්‍රමාණයට ගෝලාකාර හැඩියකට තබා ගන්න.
- මැණක් කටු සන්ධි ලිහිල්ව තබා ගන්න.
- එසේ සකසා ගත් දේ අත් නළලට මදක් ඉහළින් තබා ගන්න.
- දේ අත් මහපටුගිලි හා දබරගිලි අතරින් දැස් පන්දුව වෙත යොමු කරන්න.

3.5 රුපය

3.6 රුපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව

- වලඹකර, දැනහිස්, උකුල, වැළම්ට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ගේරය ඉහළට ඔසවමින් දැනේ ඇගිලි කුඩා ආධාරයෙන් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න

3.7 රුපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- දැන් ලිහිල් කරමින් පන්දුව ගමන් කරන දිඟාවට දිග හරින්න.
- පාද දිග හරිමින් ගේරය ඉහළට යොමු කරන්න.
- පාදයක් පෙරට තබා ගේරයේ සම්බරතාව රක ගන්න.

3.8 රුපය

මධ්‍යගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබාගෙන මේ එක් එක් අවස්ථාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න.

උඩා අත් එකවීම ප්‍රහුතුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. චොලිබේලයක් හෝ වෙනත් ආදේශක බේලයක් ගෙන බිම තබා බේලය මුදුනත දැනින් අල්ලා පොලොව මතට ගසන්න.
බේලය ඉහළට එදිදි දැනේ ඇගිලි උපයෝගී කර ගනිමින් නැවත නැවත බිම ගසන්න (Bounce කරන්න).
ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී මෙන් බිම ගසා ඉහළට එන බේලය ඇගිලි කුඩා උපයෝගී කරගෙන යහළවා වෙතට යවන්න.
මෙම ක්‍රියාකාරකම චොහො වේලාවක් කරන්න.

2. වොලිබෝලයක් ගෙන බිත්තියක් අසලට යන්න.

පොලොවේ සිට අඩු 10ක් පමණ ඉහළින් සලකුණක් යොදන්න.

බිත්තියට මේර 4ක් හෝ 5 ඇතින් සිට, සලකුණුවල වදින සේ බෝලය ඇගිලි තුළුවලින් යවන්න.

මෙය නොනවත්වා බොහෝ වේලාවක් කරන්න.

පන්දුව පිරිනැමීමට අදාළ නිති රීති

- පන්දුව පිරිනැමීම සංයුත්වට සිදු කළ යුතු ය
- පන්දුව උඩ දමා තත්පර අතක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතු ය
- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය

පන්දුව එසවීමට අදාළ නිති රීති

- එසවීමේ දී පන්දුව අතේ රඳී තිබිය නොහැකි ය
- පන්දුව අල්ලා විසි කිරීමට නොහැකි ය
- එසවීමේ දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතු ය
(දැලුව ඉහළින් එන පළමු පන්දුවේ දී මෙම නිතිය අදාළ නොවේ.)

සාරාංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් වන වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව අඩු වියදමකින් හා අඩු ඉඩ කඩක් තුළ කළ හැකි ක්‍රිඩාවකි. මෙම ක්‍රිඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් මත පදනම්ව තිබෙන අතර මෙහි රිද්මයක් දැක ගත හැකි ය.

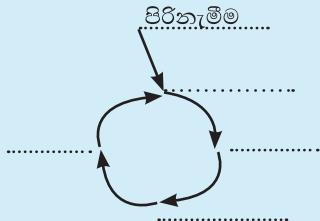
මෙම ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යොද ගන්නා උඩ අත් පිරිනැමීමේ ගිල්පීය ක්‍රමය පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව සහ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව යන අවස්ථාවලින් පැහැදිලි කළ හැකි ය.

පන්දුව එසවීම සිදු කරන ආකාර දෙක ලෙස යටි අත් එසවීම සහ උඩ අත් එසවීම දැක්වා හැකි වේ. උඩ අත් එසවීමේ ගිල්පීය ක්‍රමය ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා එසවීමට පූද්‍යනම් වීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව ලෙස කොටස් තුනකින් හැඳුරීමට හැකි වේ.

මෙම ගිල්පිය කුම පුගුණ කිරීම සඳහා ඔබ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුයි.



1. උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම දෙකක් කර පෙන්වන්න
2. උඩු අත් එසවීමේ ගිල්පිය කුමයේ ඇති අවස්ථා තුනෙහි දී සිදු වන පියවර එකින් එක කර පෙන්වන්න
3. වොලිබෝල් කීඩාවේ රිද්මය දැක්වෙන පහත සඳහන් රුපයේ හිස්තැන් පුරවන්න.



නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

සංචිතාන්තමක ක්‍රිඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව හැඳින්විය හැකි ය. කුඩා ඉඩක් තුළ, නියමිත කාල සීමාවකට යටත්ව ක්‍රිඩාවන් 7 දෙනා බැහින් දෙපිලකට වී ඔබ මොබ දුවමින් කරන මෙම ක්‍රිඩාව සිත්ගන්නා සුළුය.

හත ග්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ එන පන්දු පාලනය, පාද පුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම සහ විදිම යන දක්ෂතා හඳුනාගත් ඔබ පාද පුරුව පිළිබඳ දැනුම ද, එය ක්‍රිඩාපිටියේ දී පූහුණු වන ආකාරය පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව අත්දැකීම් ද ලබා ගෙන ඇත.

මෙම ග්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවහි නිරත වීමට අවශ්‍ය දක්ෂතාවක් වන පන්දු පාලනය සඳහා නිවැරදිව පන්දුව ගුහණය, පන්දු යැවීම, විසි කිරීමට හා පන්දුව ඇල්ලීමට ඉගෙන ගනීමින් විවිධ පන්දු යැවීමේ කුම පිළිබඳව ද කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමු.

පන්දුව නිවැරදිව ගුහණය කිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දී නෙට්බෝලය දැකින් ගුහණය කිරීමට පුරු විය යුතු ය. ඒ සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම ක්‍රිඩා පිටියේ දී සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම

පන්දුව තමා ඉදිරියෙන් පාද අසලින් බිම තබන්න. දැන්වල ඇගිලි විහිදුවන්න. මාපට ඇගිලි දෙක තරමක් ආසන්න වන ලෙස ලං කරන්න. මාපට ඇගිලි හා අත් දෙකේ ඇගිලි විහිදුවා ඉදිරිපසට දිගු කර W හැඩයට අත් දෙක තබා ගන්න. එම හැඩයට දැන් තබා නැවී පන්දුව අල්ලන්න. පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා කද කෙළින් කරන්න. මෙම ඉරියවිව නිවැරදිව පූහුණු වන්න. (4.1 රුපය)

4.1 රුපය - පන්දුව නිවැරදිව ගුහණය

පන්දුව නිවැරදිව යැවීම (විසි කිරීම)



ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රිඩාපිටියේ දී යහළිවන් සමග නිදහසේ පන්දුව විසි කිරීමටත් ඇල්ලීමටත් ප්‍රහුණු වන්න. මෙහි දී පන්දුව විසි කිරීම තනි අතින් හා දැකින් සිදු කරන්න.

පිටු පස පාදය ඉදිරියට තබා සම්බරණාවය රැක ගන්න

4.2 රුපය - පන්දුව නිවැරදිව යැවීම

පන්දුව යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

ඔබ මේ පාඨමේ දී ඉගෙන ගන්නා සියලු ම යැවීම් ක්‍රමවල දී ගිරිරය සමඟ තබා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- පන්දුව විසි කිරීම ආරම්භයේදී, තනි අතින් හෝ දැකින් පන්දුව ගෙන තුරු පාදය පිටුපසින් තබන්න.
 - ගිරිරයේ බර පසු පාදයට යොමු කරන්න.
 - පන්දුව යවන දිගාවට දැස් යොමු කරන්න.
 - තනි අතින් පන්දුව යවන්නේ නම් නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මදක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
 - පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න.
 - පන්දුව යැවීමේ දී පසු පාදයේ තිබූ සිරුමේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරමින් ගිරිරය සමඟ කර ගන්න.
- මෙසේ ඔබ වෙත එවන පන්දුව අල්ලා ගැනීම ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු ය.

පන්දුව අභ්‍යළුමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පන්දුව අභ්‍යළුමේ දී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ගිරිරයේ බර ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව එන දිගාවට දැන් දිගු කරන්න.
- පන්දුව දැකින් ම අභ්‍යළුමත් සමග එය තමා දෙසට ඇදගනීමින් ඉදිරි පාදය පසු පසට තැබීම මගින් ගිරිරය සමඟ කර ගන්න.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ දී නිවැරදිව පන්දුව ගුහණය කිරීම වැදගත් ය.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

මෙම ක්‍රිඩාවේ දී පන්දු යැවීම තනි අතින් හෝ දැකින් සිදු කළ හැකි ය. පන්දුව රඳවා ගන්නා ස්ථානය හා පන්දුව යැවීමේ දී අත් භාවිතය අනුව පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම නිර්මාණය වී ඇත.

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- උරහිස් යැවුම
Shoulder Pass
- උරහිසට ඉහලින් යැවුම
Lob Pass/ High Shoulder Pass
- හෙජ්පා යැවුම
Bounce Pass
- යටි අත් යැවුම
Under arm Pass

දැකින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

- පූඩුවට කෙළින් යැවුම
Chest Pass
- හිසට ඉහලින් යැවුම
Over head Pass
- පැති යැවුම
Side Pass
- හෙජ්පා යැවුම
Bounce Pass

තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම

1. උරහිස් යැවුම

පන්දුව උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්නා නිසා මෙය උරහිස් යැවුම ලෙස නම් කරයි.

උරහිස් යැවුම පුහුණු වීමට පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ආසන්නව තබා ගන්න.
 - උරහිස් මට්ටමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- මබ ඉහත දී ඉගෙන ගත් පරිදි ගීරිය සම්බර කර ගන්න.

4.3 රුපය

මෙසේ යැවෙන පන්දුව ඇල්ලීමේ දී ඔබ කළින් ඉගෙන ගත් කරුණු අනුව ගීරියේ සම්බරතාව රැක ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

2. උරහිසට ඉහලින් යැවුම

මෙම යැවුම් ක්‍රමයේදී පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ප්‍රදේශයේදී පන්දුව උරහිසට ඉහලින් කවාකාරව ගමන් කරයි. මෙම යැවුම ක්‍රිඩාපිටියේදී පහත පියවර අනුව පූහුණු වන්න.

- පන්දුව ඩුරු අතට ගන්න.
- පන්දුව සහිත අත උරහිසට ඉහලින් මධ්‍යක් පසුපසට ගෙන තබා ගන්න.
- උරහිස් මට්ටමට ඉහලින් කවාකාර හැඩයක් ගෙන දෙන ආකාරයට පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- පන්දුව යැවීමේදී ද, ඇල්ලීමේදී ද කළින් ඉගෙන ගත් පරිදි ගෙරිරය සමඟ පවත්වා ගන්න.

4.4 රුපය

උරහිස යැවුම සහ උරහිසට ඉහලින් යැවුම පූහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ යහළිවන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.

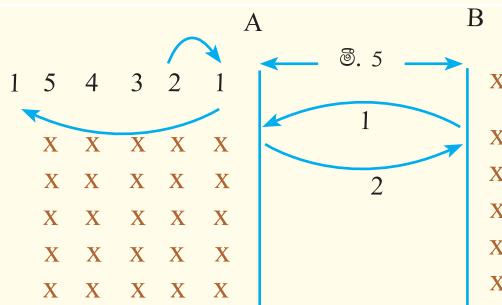
සැම කණ්ඩායමක් ම ජේලියක් බැගින් සාද ගන්න.

ජේලිවල නායකයන් මේරු 5ක පමණ දුරින් ඉදිරියෙන් සිට ගන්න.

නායකයන් විසින් තම ජේලියේ පළමුවැන්නාට උරහිස් යැවුමෙන් පන්දුව යවන්න.

පළමුවැන්නා පන්දුව අල්ලා නැවතන් නායකයා වෙත උරහිස් යැවුමෙන් පන්දුව යවා, ජේලියේ පිටුපසට යන්න.

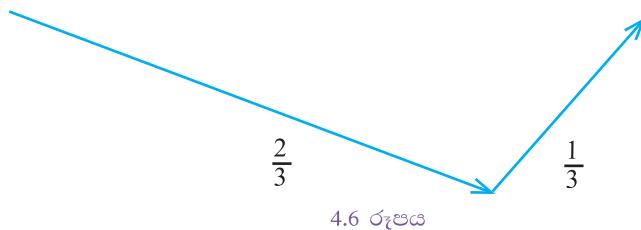
උරහිස් යැවුම යවා අවසන් වූ විට උරහිසට ඉහලින් යැවීම ද එසේ ම සිදු කරන්න.



4.5 රුපය

3. හෙජ්පා යැවුම

මෙහි දී පන්දුව යවන්නාත් ලබා ගන්නාත් අතර ප්‍රදේශයේ පන්දුව හෙජ්පා කර (පන්දුව පැත්තට පොලා පනින සේ පොලාවහි ගසා) යැවුම සිදු කරයි.



මෙය පහත පියවර අනුව පූහුණු විය හැකි ය.

- පන්දුව සහිත අත ඉණ මට්ටම් තබා ගන්න.
- පන්දුව යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා පන්දුව හෙජ්පා (bounce) කර ලබන්නාට යවන්න.

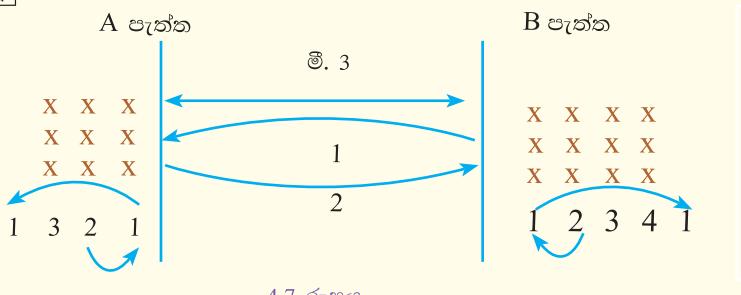
හෙජ්පා යැවුම පූහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.

රුප සටහනට අනුව කණ්ඩායම මුණට මූහුණලා මීටර තුනක පමණ දුරකින් සිටෙන්න.

A පැත්තේ පලමු සිසුවා B පැත්තේ පලමු සිසුවාට පන්දුව හෙජ්පා යවා තම ජේලියේ පිටුපසින් සිටෙන්න.

B පැත්තේ පලමු සිසුවා පන්දුව අල්ලා A පැත්තේ ර්ලග සිසුවාට හෙජ්පා යවා ජේලියේ පිටුපසට යන්න.



4.7 රුපය

4. යටි අත් යැවුම

මෙම යැවුම ක්‍රමයේ දී පන්දුව දණහිසට පහළින් යැවිය යුතුයි. පන්දුව ලබා ගන්නා තැනැත්තා ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රධේශයේ දී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු වේ.

- දණහිස් නවා කඳ ඉදිරියට පහත් කොට පන්දුව දණහිසට පහළින් සිටින සේ තබා ගන්න.
- ගේරිරයට ආසන්නව පහතට යොමු වී ඇති අත දණහිසට පහළින් ඉදිරියට යොමු කරන්න. ඒ සමග ම ගේරිරය සම්බර කර ගන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රිඩිකාවගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රධේශයට පන්දුව යවන්න.

4.8 රුපය

යටි අත් යැවුම පූහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම

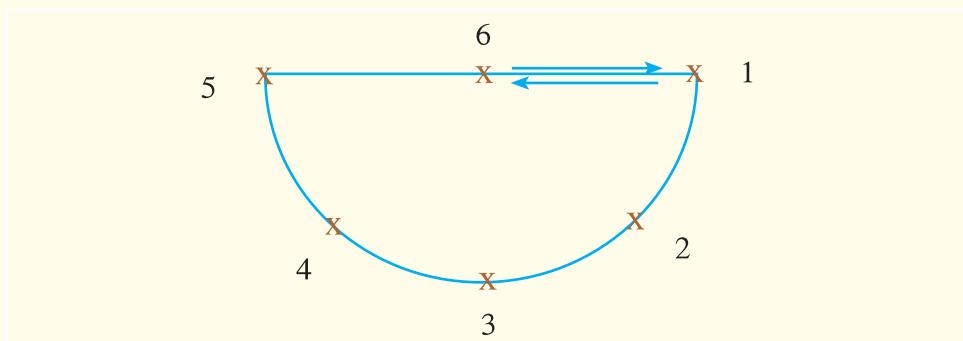
කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.

4.9 රුපයට අනුව සියලු ම කණ්ඩායම් අඩ රවුමකට සිටින්න.

එක් අයෙකු අඩ කවයේ මැදට පැමිණෙන්න.

මැද සිටින්නා අඩ කවයේ සිටින යහළවන්ට යටි අත් යැවුම ලබා දෙන්න. පන්දුව අල්ලා ගන්නා අය මැද සිටින්නට යටි අත් යැවුමෙන් ම පන්දුව ආපසු යවන්න.

මෙසේ සියලු ම අය මැදට පැමිණෙන ලෙස මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.



4.9 රුපය

දැකින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම

1. පපුවට කෙළින් යැවුම

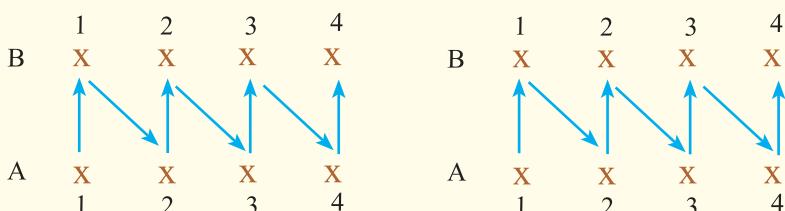
පන්දුව ගුහණය කර රඳවා තබා ගන්නේ පපුවට ඉදිරියෙන් හා ආසන්නව සිටින ලෙසට ය. පන්දුව කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා මෙම ක්‍රමය හාවිත කරයි.

- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා, දැනේ වැළමිට පහළට යොමු වන සේ ගේරයට ආසන්නව සිටින ලෙස, පන්දුව පපුවට ආසන්නව තබා ගන්න.
- දැන් ඉදිරියට යොමු කරන ගමන් මැණික් කටුව හා අතැහැලි හාවිත කරමින් පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කළින් ඉගෙන ගත් පරිදි ගේරය සම්බර කර ගන්න.

4.10 රුපය

පපුවට කෙළින් යැවුම පූහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදෙන්න.
එක් එක් කණ්ඩායමක් මිටර තුනක් පමණ දුරින් මූහුණට මූහුණලා පේළි දෙකක සිට ගන්න. (4.11 රුපය)



4.11 රුපය

A පේළියේ පළමු වැන්නා B පේළියේ පළමු වැන්නාට පන්දුව පපුවට කෙළින් යවන්න.

B පේළියේ පළමුවැන්නා එම පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා A පේළියේ දෙවන්නාට යවන්න.

කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන තුරු ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

2. හිසට ඉහළින් යැවුම

පන්දුව තබා ගත යුත්තේ හිසට ඉහළින් ය. පන්දුව යවන්නා හා ලබා ගන්නා අතර ඉහළින්, කවාකාරව, ඉදිරියට යැවීය යුතු ය.

- පන්දුව අල්ලා හිසට පිටුපසින් දැන් දිගු කර තබා ගන්න.
- දැනින් පන්දුව ඉදිරියට කවාකාරව යන සේ ඉදිරියට යවන්න. (මැණක් කටුව හා ඇගිලි හාවිතයෙන්)
- ගරීරය ඉදිරියට යොමු කරමින් සම්බර කර ගන්න.

4.12 රුපය

3. පැති යැවුම

ගරීරයේ පැත්තකින් පන්දුව යැවුම සිදු කරයි.

- පන්දුව උරහිස හා ඉග ප්‍රදේශය අතර ගරීරයේ තරමක් පැත්තට සිටින සේ තබා ගන්න.
- උකුල කරකවා දෙඳත් මදක් පසුපසට ගෙන එම පැත්තට බර වී ලබන්නාගේ ඉණට සමාන්තරව ලබාගත හැකි සේ පන්දුව ඉදිරියට යවන්න.
- කලින් ඉගෙන ගත් පරිදි ගරීරය සම්බර කර ගන්න.

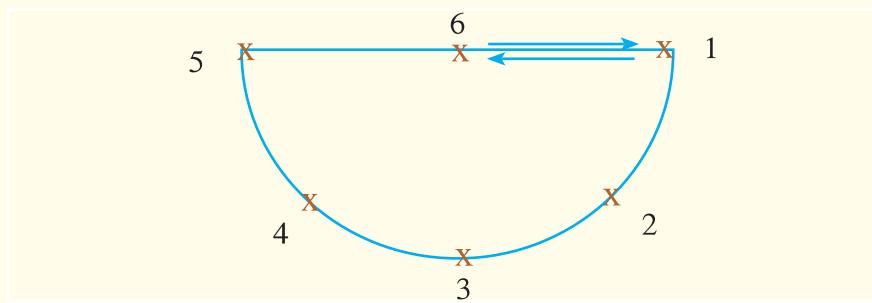
හිසට ඉහළින් යැවුම සහ පැති යැවුම පූහුණුව සඳහා
ක්‍රියාකාරකම

4.13 රුපය

පන්තියේ සිටින සිසුන් සමානව කණ්ඩායම්වලට වෙන් වන්න.

කණ්ඩායම අඩ රවුමකට සිට ගන්න (4.14 රුපය).

එක් අයෙකු මැදට පැමිණ හිසට ඉහළින් පන්දුව අනෙක් සිසුන්ට යවන්න. හිසට ඉහළින් යැවුම අවසන් වූ පසු පැති යැවුම ද එසේ ම සිදු කරන්න.



4.14 රුපය

4. හෙප්පා යැවුම

$$\frac{2}{3} \quad \frac{1}{3}$$

4.15 රුපය

මෙය තනි අතින් හා දැකින් ම සිදු කළ හැකි ය. ඔබ විසින් මේට පෙර මෙම හෙප්පා යැවුම තනි අතින් සිදු කරන ලදී.

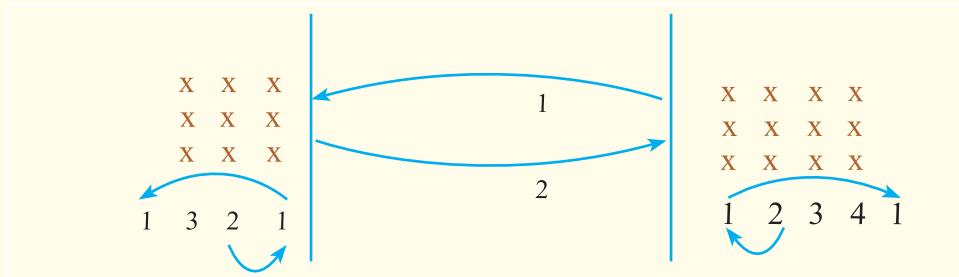
- දැකින් පන්දුව අල්ලා ඉණ මට්ටමින් තබා ගන්න.
- යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් යවන්නාගේ පැත්තේ තබා ගෙන පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න.
- පන්දුව ලබා ගන්නාට වමට හෝ දකුණට හොඳින් ඇදී පන්දුව ලබා ගත හැකි වන සේ පන්දුව යවන්න.

හෙප්පා යැවුම ප්‍රහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රිබා පිටියේ මූහුණට මූහුණ ලා ජේලි දෙකක් සැදෙන්න.

ඔබ ඉදිරියේ සිටින යහළවාට නිවැරදිව පන්දුව හෙප්පා කර යවන්න.

පන්දුව යැවු පසු ජේලියේ පිටුපසට එකතු වන්න.



4.16 රුපය

සාරාංශය

නොටිබෝල් ක්‍රිබාවේ නිරත වීමේ දී පන්දුව නිවැරදිව යැවීමටත් අල්ලා ගැනීමටත් නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමටත් ඔබ දක්ෂ විය යුතු ය. පන්දුව යැවීම සඳහා තනි අත හෝ දැනු භාවිත කළ හැකි ය.

තනි අතින් පන්දුව යැවීම සඳහා උරහිස් යැවුම, උරහිසට ඉහළින් යැවුම, හෙප්පා යැවුම, යට් අත් යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

දැනින් පන්දු යැවීම සඳහා පසුවට කෙළින් යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම, පැති යැවුම, හෙප්පා යැවුම භාවිත කළ හැකි ය.

ඉහත කුමවලින් පන්දු යැවීමේ දින් පන්දුව ලබා ගැනීමේ දින් නිවැරදි හිල්පිය කුමය අනුගමනය කරමින් ගරිරය සමබරව පවත්වා ගත යුතු වේ. එමෙන් ම පන්දු යැවීමේ විවිධ කුම ප්‍රගණ කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ඔබට හැකි ය.



අත්‍යාස

1. පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කියදී? ඒවා නම් කරන්න.
2. පන්දු යැවීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
3. පන්දුව අල්ලා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දක්වන්න.
4. පන්දුව තිවැරදිව ගුහණය කර ගෙන්නා අකාරය රුප සටහනකින් ඇද දක්වන්න.
5. තනි අතින් හා දැනින් පන්දු යැවීමේ ආකාර දෙක බැඳීන් කර පෙන්වන්න.

ධාවන තරග ආරම්භය හදුරමු

මලල ක්‍රිඩා යටතේ පවතින ටාචන ඉසවි, දිවීමට ඇති දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර සහ දිගු දුර ලෙස වර්ග තුනකට බෙදා ඇත. ඕනෑම ටාචන ඉසවිවක් ජයග්‍රහණය සඳහා ටාචන ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. කෙටි දුර ටාචන ඉසවිවල දී ප්‍රමාද වී ගන්නා ආරම්භය පරාජයට බෙහෙවින් බලපායි. දිවීමට ඇති දුර අනුව ලබා ගත යුතු ආරම්භක ක්‍රමය ද වෙනස් වේ. කෙටි දුර දිවීමේ දී කුදා ආරම්භය ද, මැදි හා දිගු දුර දිවීමේ දී හිටි ආරම්භය ද යොදා ගනී.

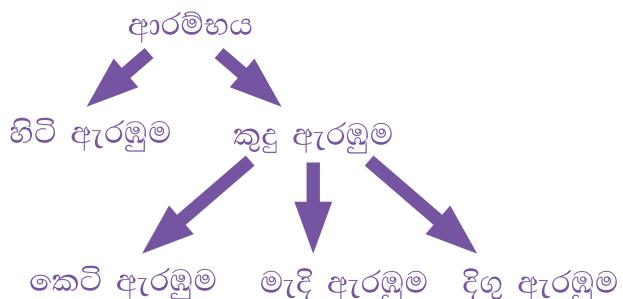
හත් වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් නිවැරදි දිවීමක දී අත්වල හා පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වයත් දිවීම පූහුණුව සඳහා කරන ලද අභ්‍යාසත් තැවත මතක් කර ගන්න.

මෙම පාඨමෙන් අපි ටාචනයේ ඇති ආරම්භක ක්‍රම හදුරා ඒ අතරින් කුදා ආරම්භයේ මැදි ඇරුමුම ප්‍රායෝගිකව, නිවැරදිව පුදර්කනය කරමු.

ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රම

ධාවන තරග ආරම්භයේ විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වෙන පරිදි වර්ග කළ හැකි ය.

5.1 සටහන



හිටි ඇරුමුම (standing start)

හිටි ඉරියවිවේ සිට ආරම්භ කරන නිසා මෙය හිටි ඇරුමුම ලෙස හඳුන්වයි. දිගු දුර සහ මැදි දුර බාවන ඉස්වී සඳහා හිටි ඇරුමුම යොදු ගනී. ඒ අනුව මිටර් 400 ට වඩා වැඩි සැම ඉස්විවක් සඳහා ම හිටි ඇරුමුම යොදු ගත යුතු ය.

- දිගු: මිටර් 800
 මිටර් 1500
 මිටර් 5000
 මිටර් 10000

හිටි ඇරුමුම සඳහා විධාන දෙකක් පවතී.

- සැරසෙන්
- යා (සංයුතක් හෝ වෙබි හඩ්)

5.1 රුපය - හිටි ඇරුමුම

ඉහත 5.1 රුපයේ ආකාරයට හිටි ඇරුමුම සඳහා මල සූදුනම් විය යුතු ය.

සැරසෙන් විධානයේ දී:

- ඉදිරි පාදයේ පතුල ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නව තබයි.
- අනික් පාදයේ පතුල, ඉදිරි පාදයේ සිට උරහිස් පළලට සමාන ප්‍රමාණයක් පිටුපසින් තබයි.
- සිරුමේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු කරයි.
- ඉදිරි පාදයට විරැද්‍ය පැත්තේ අත ඉදිරියටත්, අනිත් අත පිටුපසටත් වන ලෙස තබා ගත යුතුයි.

යා විධානයේ දී:

- පිටු පසින් තැබූ පාදය ඉදිරියට ගෙන බාවනයේ යෙදෙයි.
- ඉදිරිය නැමි තිබූ කද කොටස ඉහළට එසවේ.

කුදු ඇරුමුම (crouch start)

කෙටි දුර ධාවනය සඳහා යොද ගන්නේ කුදු ඇරුමුමයි.

එනාම මීටර 400 සහ ර්ට වඩා අඩු ධාවන ඉසවී සඳහා මෙම ඇරුමුම ක්‍රමය යොද ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

උද්: මීටර 100

මීටර 200

මීටර 400

මීටර 100 x 4 සහය දිවීම

මීටර 400 x 4 සහය දිවීම

මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීම

මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම

මීටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම



5.2 රුපය - කුදු ඇරුමුම

කුදු ඇරුමුම සඳහා විධාන තුනක් යොද ගනී.

1. සැරසෙන්

2. වෙන්

3. යා (සංයුතක් හෝ වෙබි හඩ්)

කුදු ආරම්භයේදී ක්‍රිඩිකයන්ගේ උස අනුව පාද තබා ගන්නා ආකාරය වෙනස් වේ. ඒ අනුව කෙටි ඇරුමුම, මැදි ඇරුමුම හා දිගු ඇරුමුම වගයෙන් කොටස් තුනකට බෙදේ. මැදි ඇරුමුමේ දී පාද තබා ගන්නා ආකාරය පහත දැක් වේ. මෙම ඇරුමුම එක් දැනුහිසකින් වාඩි වී සිටිමින් ආරම්භ කරයි.

මැදි ඇරුමුමේ එක් එක් අවස්ථා පහත ආකාරයට සිදු කළ යුතු ය.

සැරසෙන් විධානයේ දී;

- ඉදිරි පාදය ලෙස භුරු පාදය තැබිය යුතු ය.
- පසු පාදයේ දැනුහිස ඉදිරි පාදයේ වකය අසල සිට අගල් 3-4 ක් ඇත් කොට තැබිය යුතු ය.
- දැන් ආරම්භක රේඛාව ආසන්නයේ, උරහිස් පරතරයට වඩා මදක් වැඩි වන සේ තැබිය යුතු ය.
- දැන්වල ඇගිලි ආරැක්කුවක හැඩයට තබා ගත යුතු ය.

5.3 රුපය

වෙන් විධානයේ දී:

- දණහිස් දෙක ම ඉහලට එස වේ.
- උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටයි.
- ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් ඉදිරියට උරහිස තල්පු වේ.
- ගිරිරයේ බර දැන් මත රඳා පවතී.

5.4 රුපය

යා විධානයේ දී:

- වෙඩි හඩ (යා විධානය) සමග දෙපතුල් පොලොවට තද කරමින් ඉදිරියට තල්පු වේ.
- පොලොව ස්පර්ශවී ඇති දේ අත් පොලොවෙන් ඉවත් වේ.
- කෙටි පියවරක් තබමින්, පසු පාදය ඉදිරියට ආරම්භක රේඛාවට ඉදිරියෙන් තබයි.
- රට විරැද්‍ය පැන්තේ අත ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉදිරියට තල්පු වීමත් සමග උකුල් පෙදස හා දණහිස් දිග හැරී පවතී.

5.5 රුපය

මැදි ඇරඹුම් ක්‍රමයේ දී යා අවස්ථාවේ දෙනු ලබන සංයුත්වට ක්ෂණිකව නැගිට දිවීම සිදු කළ යුතු ය.

මෙය වේගවත්ව සිදු කිරීම සඳහා කෙටි දුර බාවකයන් පුරුදු පූහුණු විය යුතු ය.

කුද ඇරඹුමේ දී සංයුත්වට ක්ෂණිකව ඉදිරියට දිවීමේ හැකියාව හා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙක ඉදිරියට සිටින සේ ඉදෙනෙන සිටින්න.

විධානය දුන් විට ක්ෂණිකව නැගිට මීටර් 10ක් පමණ දුවන්න.

5.6 රුපය

2. උඩුකුරුව වැනිර සිටින්න.

විධානයට ක්ෂේකව නැගීට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.

5.7 රුපය

3. පාද ඇගිලි, දැනහිස් හා අත්වල අල්ල සම්පූර්ණයෙන් බිම තබා ගෙන සිටින්න.

විධානයට ක්ෂේකව නැගීට මීටර් 10ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න.

5.8 රුපය

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

හිටි ආරම්භය හා මැදි ආරම්භය විධාන අනුව නිවැරදිව කර පෙන්වන්න.

සාරාංශය

බාවන ඉසවිවල වැදගත් අංගයක් වන ආරම්භය ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකින් සිදු කරයි. එනම් හිටි ඇරුමුම හා කුදු ඇරුමුම වශයෙනි.

හිටි ඇරුමුම සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙන අතර මේටර් 400ට වඩා වැඩි ඉසවි සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදු ගනී.

කුදු ඇරුමුම සඳහා විධාන තුනක් ලබා දෙන අතර මේටර් 400 ඇතුළු ඊට අඩු ඉසවි සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදු ගනී.

කුදු ඇරුමුම කෙටි, මැදි හා දිගු ඇරුමුම වශයෙන් ආකාර තුනකින් දුක්ත වේ. ඒ අතරින් වැඩි වශයෙන් හාවිත වන්නේ මැදි ඇරුමුමයි.

අභ්‍යන්තර අභ්‍යන්තර

1. ගැලපෙන වචනය තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(හිටි ඇරුමුම / මේටර් 1500 / වෙන් / දෙකකි / තුනකි)

i. මැදි දුර හා දිගු දුර ඉසවි සඳහා හාවිත කෙරේ.

ii. හිටි ආරම්භයේ විධානය දෙනු නොලැබේ.

iii. හිටි ඇරුමුමෙන් ඉසවිව ආරම්භ කෙරේ.

iv. හිටි ඇරුමුමේ විධාන කි.

v. කුදු ඇරුමුමෙහි ආකාර කි.

2. කුදු ඇරුමුමේ මැදි ඇරුමුම ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වන්න.

3. කුදු ආරම්භයේ ප්‍රතිත්වියා වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ඔබ දන්නා ක්‍රියාකාරකමක් කර පෙන්වන්න.

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

දවසේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගත කරන මධ්‍ය, රේලුගට වැඩි කාලයක් ගෙවන්නේ පාසල තුළයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන කොටසින් පහෙන් එකක් පමණ අධ්‍යාපනය ලබන පිරිසට ඇතුළත් වේ. පාසල් අධ්‍යාපනය මගින් මධ්‍යගේ වර්යා හැඩගැස්වීම කුඩා අවධියේ සිට ම ආරම්භ කර ඉතා සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙන යා හැකි ය. සමාජය වෙත යහපත් පණිවුඩ ගෙන යාමට ද පාසල තෝතැන්නක් කර ගත හැකි ය. අධ්‍යාපනය මගින් මධ්‍යින් පවුලේන් සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට පාසල් සිසුන් ලෙස මධ්‍ය ද දෙක විය හැකි ය.

හත ග්‍රේණියේදී මධ්‍ය විසින් පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග හදුරා ඇත.

මෙම ග්‍රේණියේදී, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාරුග ද හඳුනා ගනිමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් නිරමාණය කිරීමට දෙක වන ආකාරය වටහා ගනිමු.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් හඳුනා ගනිමු

අක්කා :- නංගී, අපේ අලුත් ප්‍රින්සිපල් සර්, ආචාර්‍ය පස්සේ අපේ ඉස්කේප්ලේ හරි ලස්සනය තේදී?

නංගී :- ඔවුන් අක්කේ, හරිම ලස්සනය, ඒ වගේ ම පිරිසිදු යි. එක පාරට ම එහෙම වුණේ කොහොම ද?

අක්කා :- අපි හැම දෙනා ම එකතුවෙලානේ වැඩි සටහන් හැඳුවේ, ඒ කියන්නේ ශිෂ්‍ය නායකයන්, ගුරුමණ්ඩලය ප්‍රින්සිපල් සර් එහෙම, සැම දෙනාගේ ම සහයෝගය ගත්ත නිසා මේ වැඩි පිළිවෙළ සාර්ථක

ලිංග. දුන් ඔක්කොමලා උදේ 7.00 වෙනකොට පාසලට එනවා.
ලණුකරලා නිවා ගත්ත වතුර බෝතලයයි, කැම පෙවිටියයි
අනිවාරයෙන් ම ගේනවා

නංගී :- ඔව් අක්කේ, අර පන්ති මට්ටමෙන් කරන ගුමදාන වැඩසටහනට
දෙම්විපියෙන් හොඳින් සහභාගී වෙනවා

අක්කා :- වාර අවසානයේ තියෙන විවිධ ප්‍රසංගයට, ක්‍රිඩාවලට ඒ වගේ ම
අපේ දක්ෂතාවලට මූල් තැන දෙන්න සරගේ මූලිකත්වයෙන් එක
එක වැඩසටහන් සකස් කරලා. අපේ ඉස්කේර්ලේ හරි ම පිළිවෙළට
වැඩ කරන නිසා “එල සහිර පාසල්” තරගයෙනුත් දිනලාභ. ඔබුගු
මරදන වැඩ සටහනිනුත් දිස්ත්‍රික්කයේ පළුවෙනි තැන ලැබේලා

නංගී :- ඒක තමා අක්කේ, අපිත් අපේ ගුරු මණ්ඩලයෙන් හරි ම සන්නේෂයෙන්
මේ වැඩසටහන්වලට සහයෝගය දෙනවා. මට නම් ඒ හින්ද ද්‍රව්‍ය
ගෙවෙනවාවත් දැනෙන්නෙන නැහැ ඉස්කේර්ලේ ගියා ම

අක්කා :- ඔව් නංගී, මටත් එහෙමයි. අපිත් කැපවෙලා ඉස්කේර්ලේ දියුණුවට
වැඩ කරමු

මේ සේනාගම විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන සහෙර්දියන් දෙදෙනෙකු අතර
අැති වූ දෙබසකි. පාසලේ සිදු වන කාර්ය රසක් පිළිබඳ අපට ඉහතින් දැක්වූ
මවුන් දෙදෙනාගේ දෙබසින් හෙළිදරව් වේ.

පාසල් දරුවන්, පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය අතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ගක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින් වේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

හත ගෞණීයේ දී ඔබ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නෙහි අදහස ඉගෙන ගත් බව මතක ද?

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියකි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ පාසල් ලුමුන් වශයෙන් පාසලේ හා සමස්ත සමාජයේ ම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයෙකු ලෙස ඔබ ගක්තිමත් කරවීමයි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ මගින් පාසල් සිසුන් වන ඔබගේ ද දායකත්වය මේ සඳහා ලබා දිය හැකි යි. මේ මගින් සමඟ පොරුෂයකින් යුතු සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයන් වීමට ඔබට අවස්ථාව සැලැස්.

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

මධ්‍ය පාසලේ පරිසරය, පාසලේ හෝතික පරිසරය හා පාසල තුළ පවතින මානසික හා සමාජීය පරිසරය ලෙස කොටස්වලට බෙද දැක්විය හැකි ය.

පාසල් හොතික පරිසරය

පන්ති කාමර, පාසල් ගොඩනැගිලි, පාසල් ගෙවත්ත, ක්‍රීඩා පිටිය, පාසල් ආපන ගාලාව, ජල සැපයීම ආදිය පාසල් හොතික පරිසරයට අයත් වේ.

යහපත් හොතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු තුමිය
- සිත් ගන්නා සුළු බව
- පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව
- ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිලි, කැසිකිලි පහසුකම්
- පිරිසිදු, බේමට සුදුසු ජල පහසුකම්
- ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්
- සෞඛ්‍යවත් ආපන ගාලාව
- පාසල් තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

පිරිසිදු වාතය

පාසලක ගොඩනැගිලි ඒවා අතර සුදුසු පරතරය පවතින ලෙස ඉදි කිරීම පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට රැකුලක් වේ. අවට පරිසරයේ ගස් කොළන් සුදුසු පරිදි වැවීම, පන්ති කාමර, විද්‍යාගාර, පුස්තකාල, සංගීත හා තර්තන ගාලා ආදියේ ඇති දෙර ජනෙල් විවෘත කර තැබීම, වා ක්‍රුළ ආවරණය නොකිරීම ආදිය මගින් ඔබට පිරිසිදු වාතය ලබා ගත හැකි වේ.

පිරිසිදු භූමිය

පාසල් මිදුල හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට ගේන් වගයෙන් මිදුල හා ගෙවත්ත බෙදු වෙන් කර ගත හැකි ය. ඩිජ්‍යා නායක නායිකාවන්ට පිරිසිදු කිරීම සෞයා බැලීම කළ හැකි ය. පාසලට ආච්චික කසල බැහැර කිරීමේ විධිමත් ක්‍රම පැවතීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ලක්ෂණයකි. දිරන, නොදිරන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට බඳුන් වෙන් වෙන්ව තබා ඒවායින් දිරන ද්‍රව්‍ය කාබනික පොහොර සැදීමට යොදු ගත හැකි ය. එම පොහොර හාවිත කර පලතුරු, මල් හා ඔහු උයන් වගා කළ හැකි ය. ඒවා ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාමදී, ඔබට සිසු කණ්ඩායම වගයෙන් බෙදු වෙන් කර ගෙන සහයෝගයෙන් සිදු කළ හැකි ය. කානු පද්ධතිය පිරිසිදුව තබා ගැනීමත් පාසල් බිමෙහි තැනු තැනු ජලය රැඳුන ස්ථාන ඇත්තේම ඒවා ඉවත් කිරීමත් වැදගේ වේ. මේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්ටුවේ සහ පරිසර කම්ටුවල සහාය ලබා ගත හැකි ය.

6.3 රුපය- - විවිධ වගා ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යාම

සිත් ගන්නා සුලු බව

පාසල් වත්ත සිත් ගන්නා ආකාරයට සැලසුම් කළ යුතු ය. පිවිසුම, ඔහු උයන, පොකුණු, මල් වගාව, පාසලේ ස්ථාන නාමකරණය ආදිය සැලසුම් සහගත ආකාරයට කිරීම මගින් පාසල සිත් ගන්නා සුලු වනු ඇත.



6.4 රුපය - පාසල් පරිසරය සිත් ගන්නා සූල ලෙස සැකසීම

පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව

මෙටි පන්ති කාමර පිරිසිදු කිරීමේ දෙනික කුමවේදයක් තිබැරදිව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඔබට මේ සඳහා සහාය විය හැකි ය. ගුරු මේසය, ගුරු පුවුව, කළු ලැල්ල, ඔබගේ බේස්ක්, පුවු ආදිය ද කුමවත් ව හා පිළිවෙළට තබා ගැනීම, ඉවත්ලන දවා දුම්ම සඳහා කසල බලුනක් තබා ගැනීම, ඉදළ, කොස්ස, ආදිය නිසි තැන්වල තැබීම පන්ති කාමරයේ අලංකාරයට රැකුලක් වනු ඇත.



6.5 රුපය - පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව තබා ගැනීම

ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිලි, කැසිකිලි පහසුකම්

මධ්‍ය පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි, කැසිකිලි පහසුකම් තිබිය යුතු වේ. මෙහි දී ගුරු මණ්ඩලය, ගැහැණු හා පිරිමි වශයෙන් මෙන් ම අභාධිත අය සඳහා ද සුදුසු ලෙසත් ප්‍රමාණවත් ලෙසත් මෙම පහසුකම් පැවතිය යුතු ය. මෙහි පිරිසිදු හා ප්‍රමාණවත් ජලය, පෙළද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා විම හා අපවිතු දේ බැහැර කිරීමේ පහසුව ඇත්දියි සෞයා බැලීමටත් එච්චා සකස් කිරීමටත් ඔබට ද දයක විය හැකි ය. වැසිකිලි පිරිසිදුව නඩත්තු කිරීම ඔබගේද වගකීමක් වේ.

පිරිසිදු, බීමට සුදුසු ජල පහසුකම්

මෙට පාසලේ දී බීමට, අත් සේදීමට සහ වැසිකිලි සඳහා ජලය අවශ්‍ය වේ. ලිංවලින් ලබා ගන්නා ජලයේ ගුණාත්මක බව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් පරීක්ෂා කරවා ගෙන ඇත්දියි හාවතයට පෙර සැක හැර දැන ගන්න.

6.6 රුපය - පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම

ප්‍රමාණවත් ක්‍රිඩා පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක හේඛතික පරිසරයේ වැදගත් අංගයක් ලෙස ක්‍රිඩා පිටිය සැලකිය හැකි ය. පිටිය අවට සෙවණ ලබා දෙන ගස් සිටුවීමෙන් අලංකාරය මෙන් ම සිසිලස ද ලැබේ. තවද ඔබගේ කුසලතා නැංවීමට ලබා දී ඇති ක්‍රිඩා උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම, ක්‍රිඩා පූහුණුව සඳහා වෙන් කර ඇති වේලාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝගන ගැනීම සහ ක්‍රිඩා පිටිය අනතුරු රහිත වන ලෙස සකස් කර ගැනීම ඔබට කළ හැකි දේ වේ.

6.7 රුපය - ක්‍රිඩා පහසුකම් සැපයීම

සෞඛ්‍යවත් ආපන ගාලාව

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට මූල්‍ය තැනක් දෙන පාසලක ඉතා ම වැදගත් අංගයක් ලෙස ආපන ගාලාව දැක්විය හැකි ය.

අත් සේදීමට හා බීමට පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම, ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීම සඳහා බදුන් තැබීම හා පිරිසිදුකම ඉහළ මට්ටමක තිබීම සෞඛ්‍යවත් ආපන ගාලාවක මූලික අංග අතර වේ. ගුණාත්මක බවින් යුතු ඇට වර්ග, බාතා, අල, බතල යනාදිය හා තෙල්, ප්‍රේමු, සිනි අඩු ආහාර පිරිසිදුව සැපයිය යුතු සි. නිසි පෝෂණයට යොමු වීමට ආපන ගාලාව ඔබට යොද ගත හැකි ය.

නිසරු ආහාර (Junk food) හා ක්ෂේක්ක ආහාර (Fast food) ආපන ගාලාවෙන් ඉවත් කිරීමේ බලය සෞඛ්‍ය සමාජයට පැවරිය හැකි ය. පාසල් ආපන ගාලා වකු ලේඛිය හා එහි උපදෙස් මාලාව පිළිපිළිමින් ආහාර ලබා දීම කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ඉල්ලීම් කිරීමට සිසු ඔබට ද අයිතියක් ඇතේ.

පාසල තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

ඔබගේ සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක තවත් වැදගත් අංගයකි. පාසල ඉදිරිපිට මාර්ග අනතුරු අවම කිරීමට රිය නියාමකවරුන් ලෙස පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලබා ගත හැකි ය. නිවැරදි මාර්ග නිති අනුගමනය කිරීමට ඔබ ද ඔබ පාසලේ අන් අය ද යොමු වීම තුළින් අනතුරු අවම කර ගත හැකි වේ.

බැවුම්වලට හෝ අගාධ සහිත ස්ථානවලට වැටවල් යෙදීම මෙන් ම එම ස්ථානවල වගාවන් යෙදීම ද ඔබට එකතු වී කළ හැකි ය.

තව ද බේංග මදුරුවන් බේවන ස්ථාන ඇත්දියි තම පන්ති කාමරය අවට පරික්ෂා කර බැලීමෙන් හා පාසල අවට පිරිස්ස ලෙස තබා ගැනීමට අන් අය පෙළඹුවේමෙන් බේංග වැනි රෝගවලින් සුරක්ෂිත පාසල් පරිසයක් නිරමාණය කළ හැකි ය.

එසේ ම අපවාර, අපයෝජනවලට හේතු නොවන ආරක්ෂිත බවක් ඔබේ පාසල තුළ පවතීදියි විමසිලිමත් විය යුතු ය. ඒවන් සැක සහිත ආනාරක්ෂිත හැඳිමක් යම් ස්ථානයක දී ඔබට දැනුනොත් ඒ පිළිබඳ ඔබේ ගුරුවරුන් දැනුවත් කළ හැකි ය.

6.8 රුපය - පාසල තුළ සුරක්ෂිත වීම

මෙසේ පාසලේ දී මබගේ හා අනායන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔබට විශාල දෙකත්වයක් සැපයිය හැකි ය. නිතර විමසිලිමත්ව අවධානයෙන් පසු වීම හා සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳව අන් අයට පවසා පරිස්සම් විය යුතු බව අවධාරණය කිරීම මගින් පාසල ආරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කර ගැනීමට ඔබ නිතර උනන්ද විය යුතු ය.

මානසික හා සමාජීය පරිසරය

යහපත් මානසික හා සමාජීය පරිසරයක් ලෙස සැලකෙන්නේ ඔබ වටා සිටින පුද්ගලයන් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් සතුවින් සිටිය හැකි පරිසරයකි. එවැනි පරිසරයක් පාසල තුළ ගොඩ තැබීමට නම්, තම හැකියාවන් හඳුනා ගැනීම, අහියෝගවලට සාර්ථකව මූහුණ දීම, එලදයී සන්නිවේදනය, සහකම්පනය වැනි තිපුණතා ඔබ තුළ තිබීම වැදගත් වේ.

මානසික හා සමාජීය යහපත් පාසල් පරිසරයක පැවැතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. සුරක්ෂිත බව - හිංසනය, අපයෝජන, රණ්ඩු ද්බර ආදියෙන් තොර වීම
2. උපදේශන පහසුකම්
3. සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම
4. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා
5. අගය කිරීම

සුරක්ෂිත බව

පාසල් හේතික පරිසරය යටතේ සුරක්ෂිත බව ඔබ ඉගෙන ගන්නට ඇත. ඊට අමතරව මානසිකවත් සමාජීයවත් සුරක්ෂිත බවක් පාසල තුළින් ලැබිය යුතු ය. පාසලට පිවිසීමෙන් පසු ලමා අපයෝජන හා අපවාරවලට ලක් නොවී මබව ආරක්ෂා කිරීමට ඔබේ ගුරුවරුන් ඇතුළ පාසල් ප්‍රජාව සෝදිසියෙන් හා විමසිල්ලෙන් කටයුතු කරයි. දෙම්විපියන්ගෙන්, හාරකරුවන්ගේ න් ගෙදර දී ලැබෙන ආදරය, කරුණාව හා ආරක්ෂාවට සමාන අයුරෙන් පාසල් දී විදුහල්පතිගෙන් හා ගුරු මණ්ඩලයෙන් එම ආදරය හා සුරක්ෂිත බව ලැබෙන බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. එම ආදරය සහ රකවරණය ලබා ගැනීමට ඔබ ද විනය ගරුකව හා නීති ගරුකව පාසල තුළ හැසිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. ගුරුවරුන්ගෙන් හෝ අනිකුත් සිසුන්ගෙන් කිසිදු හිංසනයකට ලක් නොවීමට ඔබට අයිතියක් ඇතුවා මෙන් ම ඔබ ද අන් අයට කිසිදු හිංසනයක් සිදු නොකිරීමට අදිවන් කර ගත යුතු ය.

6.9 රුපය - ගුරුවරුන්ගේ සුරක්ෂිත බව ලැබීම

උපදේශන පහසුකම්

මෙට එදිනේද ජ්‍යෙෂ්ඨයේ දී විවිධ අභියෝග අවස්ථාවලට මූහුණ දීමට සිදු වනු ඇත. උදහරණ ලෙස පාඩම් මතක තබා ගැනීම, විභාගවලට සුදුනම් වීම, ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වීම, හිංසාවලට ලක් වීම හා මිතුරන් අභිම් වීම ආදිය දැක්විය හැකි ය. එවිට ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමට ඔබ පාසලේ අනිවාරයයෙන් තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ උපදේශන සේවයයි. මේ සේවාවේ විශ්වාසවන්ත බව රැකිම හා පිළිගැනීම තිබිය යුතු අතර අවශ්‍ය ඔහු ම වේලාවක සේවාව ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙට ද ඔහු ම ගැටළුවක් ඇති වූ විවක හෝ යහළවෙකුට ගැටළුවක් ඇති වූ විවක ඔබේ පාසලේ සිටින උපදේශන ගුරුවරයාට හෝ වෙනත් ගුරුවරයුට එය පවසා ගැටළුව විසඳා ගැනීමට යොමුවන්න.



ක්‍රියාකාරකම

මෙබේ පාසලේ උපදේශන සේවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය මූණ ගැසී විභාගයට පාඩම් කිරීමට කම්මුදී වීම වැනි ගැටළුවක් සාකච්ඡා කරන්න

සියලුලන්ට ම එක සේ සැලකීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන්නේ පාසලට පිවිසෙන සැම දරුවෙකු ම විදුහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයට සුවිශේෂී වීම යි. ඔහු ම

තරාතිරමක දරුවෙකු පාසලේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස සැලකීමට සෞඛ්‍ය ප්‍රචරණ පාසල් නිතර ම සූදනම් ය.

මබ ද ඔබේ පාසලේ සියලු දෙනාට ම එක සේ සැලකීමට පුරුදු විය යුතු ය. ඔබේ පාසලේ සහෝදර සහෝදරයන්, ගරු මණ්ඩලය, සුළු සේවක පිරිස් ආදි සැම දෙනාට ම ගෞරව කරන්න, ආදරය කරන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් ඔබගේ විවිධ කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එමෙන් ම එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමට, එවාට ගරු කිරීමට හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ද මෙමගින් අවස්ථාව ලැබේ. සිතුම් පැතුම්, අදහස්, ගුණාංග හා හැසිරීම් අතින් එකිනෙකාට වෙනස් වූ පුද්ගලයන්ගේ විවිධතා හඳුනා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රයෝගනවත් වේ. එසේ ම තායකත්වය දැරීමටත් තායකත්වයට ගරු කරමින් අනුගාමිකත්වයට පුරු වීමටත් මබට මෙමගින් අවස්ථාව ලැබේ.

මෙම නිසා ඔබ හැම විට ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දෙකත්වය ලබා දෙන්න.

අගය කිරීම

මල සියලු දෙනා තුළ ම විවිධ කුසලතා පවතී. පළමු පාඨමේ දී මල ඉගෙන ගත් ආත්මාහිමානයට හෝතු වන විවිධ ගුණාංග හා දක්ෂතා සිහිපත් කර ගන්න. සියුන්ගේ විශේෂ කුසලතා හඳුනා ගැනීමට, කළීක, ක්‍රිඩා, නැවුම්, සංගීත ආදි විවිධ අංශවලින් ඉදිරිපත් වීමට හා දක්ෂතා එළි දැක්වීමට පාසල තුළ ඔබට විවිධ අවස්ථා ඇත. උදය රස්වීම, ත්‍යාග ප්‍රදෙනෝත්සවය, විවිධ ප්‍රසාග, ක්‍රිඩා උත්සව, සාහිත්‍ය තරග ආදිය උදාහරණ කිහිපයක් වේ.

ත්‍යාග, සහතිකපත්, ජය සම්මාන ආදියෙන් විශේෂ දක්ෂතා අගය කිරීම ද සිදු කෙරේ. මෙහි දී මල කුමන හෝ අංශයකින් ඇති හැකියාවක් ඔප් නෘත්‍ය ගැනීමට ගුරුවරුන් සමග එක් වී බෙදායවත්ව කැප විය යුතු වේ.

එසේ ම මල අන් අයගේ දක්ෂතා හොඳ ගුණාංග ද අගයන්න. ඒවා මලගේ ජ්විතයට ද ආදේශ කර ගන්න. යම් උදව්වක් ලැබුණු විට ස්තූතිය පළ කරන්න, පෙරලා අවශ්‍ය විට දී උදව් කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම

මෙති පාසලේ මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කිරීම සඳහා දියත් කර ඇති වැඩ සටහන් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. මිට අමතරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩ සටහන් යෝජනා කරන්න.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

අප ඉහත ඉගෙන ගත් පාසලේ හොතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කර ගනීමින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අපට විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය. භත ගුණීයෙන් දී පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ අයුරු මතකයට නගා ගන්න. එම තේමා පහ ඔස්සේ පාසලට ගැලුපෙන ලෙස ගොදන උපාය මාර්ග මගින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද සිදු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා දීමෙන් පමණක් අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කළ නොහැකි බැවින් එය සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඉහත තේමා හඳුන්වා දෙන ලදී. අපි උදාහරණයක් ලෙස සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීමට යොමු කිරීම මෙම තේමා මස්සේ සිදු කරන්නේ කෙසේදි බලමු.

1. පෝෂණය ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒමේ ප්‍රතිපත්තියක් ඇති කර ගැනීම.
2. තම පෝෂණ තත්ත්වය නිර්ණය කර ගැනීමට සහ පෝෂණ මට්ටමට ගැලපෙන පෝෂණදායී ආහාර හඳුනා ගැනීමට නිපුණතා ඇති කරවීම.
3. පෝෂණය ආහාර ඇති ආපන ගාලාවක් පිහිටුවීම
4. පාසල අවට ප්‍රජාව විසින් පෝෂණය ආහාර පමණක් විකුණු ලැබීමට සහාය වීම.
5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය වෙතින් පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කරවා ගැනීම සහ පෝෂණ ගැටළු හඳුනා ගැනීම.

පාසල් පරිසරය සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සැකසීමට එම තේමා යොදු ගන්නා ආකාරය අපි දැන් විමසා බලමු.

I. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

මෙහි දී ප්‍රතිපත්ති ලෙස හඳුන්වන්නේ නීතියෙන් හෝ සියලු දෙනාගේ එකගතාවෙන් ඇති කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කරවන දේ ය.

අපට පාසලට ගැලපෙන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති රාජියක් ගොඩනගා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. පාසල් සියුන් වශයෙන් මෙම ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට විශාල වගකීමක් පැවරී ඇතේ.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන්
කර බදුන් ගත කිරීම

උදා: පොලිතින් හා

නොදිරන දුව්‍ය

දිරන දුව්‍ය

විදුරු

කබද්ධි

- ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන

ගාලාවක් පවත්වා ගැනීම

- පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක්
භාවිත කිරීම

- වෙවද්‍ය සායන පැවැත්වීම

- පොලිතින් පාසලට ගෙන
ඒමෙන් වැළකීම

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
පමණක් පාසලට ගෙන
ඒම

- කංත්‍රිම පාන වර්ග

(කාබනීකාත බීම සහ පැශී
බීම) ගැනීමෙන් වැළකීම

6.11 රුපය - කසල බදුන් ක්‍රමවත්ව සැකසීම

6.12 රුපය - පාසල් සෞඛ්‍ය සායනය

මේ ලෙසට ඔබට හිතකර වන පරිදි ප්‍රතිපත්ති සකසා ඒවා නිසි ලෙස
ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ඒවාට අනුගත වීම පාසල් සියුන් වන ඔබට පැවරෙන
වගකීමක් හා යුතුකමක් වේ.

මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීමට ගිෂා සෞඛ්‍ය සමාජ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන
කම්ටුව මගින් ඔබට මැදිහත් විය හැකිය.

හියාකාරකම

දෙදෙනා බැඟීන් එක් වී ඉහතින් දක් වූ ප්‍රතිපත්තිවලට අමතරව මධ්‍යී පාසලට ගැළපෙන තවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් සකස් කරන්න. ඒ අතරින් තෝරා ගත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් අන් අයගේ දුන ගැනීම සඳහා පුද්ගලික කරන්න.

2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය

මබ සතු විවිධ නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීම මගින් පාසල් සෞඛ්‍ය පුවර්ධනයේ එලදුශීතාව ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.

එම් සඳහා වැදගත් වන මබ තුළ තිබිය යුතු නිපුණතා මොනවා දී? 6 ගේ ශේෂයේ දී මබ ඉගෙන ගත් ජ්වන නිපුණතා මේ සඳහා යොදු ගත හැකි ය .

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාහිමානය
(Self -understanding and Self - esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම
(Decision making)
3. ගැටුම් විසඳීම (Problem solving)
4. ආතනියට සාර්ථකව මුහුණ දීම
(Coping with stress)
5. විවාරණීලි වින්තනය
(Critical thinking)
6. නිර්මාණයීලි වින්තනය
(Creative thinking)
7. වින්තවේග සමතුලිතතාව
(Emotional balance)
8. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා
(Good interpersonal relationships)
9. එලදුශී සන්නිවේදනය
(Productive communication)
10. සහකම්පනය
(Empathy)

6.13 රුපය - නිර්මාණයීලි වින්තනය හාවිත කිරීම

ඊට අමතරව නායකත්ව හැකියාව, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම හැඟීම ආදිය ද ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි කුසලතා වේ.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පොත පත මගින් ද ගුරුත්වත් මගින් ද විවිධ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් මගින් ද ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

එසේ ලබා ගන්නා දැනුම හා ඔබේ නිපුණතා එක් කොට පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දෙක විය හැකි ය.



ත්‍රියාකාරකම

සියලු දෙනා එක් වී පාසල් වන්ත සින් ගන්නා සූලු ලෙස සැකසීමට කටයුතු සංවිධානය කරන ආකාරය, ලේඛනයකින් සකස් කර, එම ත්‍රියාව ආරම්භ කරන්න.

3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් භෝතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය ඔබගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. පාසල් පරිසරයෙන් ඔබ ලබන අත්දැකීම්, දැනුම සහ පෝෂණය ඔබේ ජීවිතයේ පැහැදිලි වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ. එම නිසා දිශා ඔබගේ කායික, මානසික හා සමාජීය සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අයුරින් පාසල් පරිසරය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. පාසල් පරිසරය පාසල් දිශායාට, ගුරුවරයාට හා සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් විය යුතුයි.

මෙහි දී පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දෙක වීම සඳහා පාසල් භෝතික පරිසරය හා මතෙක් සමාජීය පරිසරය ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් පරිදි හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

4. ප්‍රජා දෙකත්වය ලබා ගැනීම

පාසල් භෝතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය හිතකරව සකසා ගැනීමට ප්‍රජා දෙකත්වය ලබා ගත යුතු ය. පාසල හා සම්බන්ධ ප්‍රජාව වන්නේ දෙම්විජියන්, අසල්වැසියන්, ආදි දිශායින්, සුඛ පතන්නන් ඇතුළු පාසලට සම්බන්ධ සියලු ම ප්‍රද්‍රේශයන් ය.

මෙම සියලු දෙනා සමග ම යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම වැදගත් වේ.

පාසලේ වැඩකටයුතු සඳහා ප්‍රජාවේ සහාය ලබා ගැනීමත් පොදු වැඩකටයුතුවල දී ප්‍රජාවට සහාය වීමත් මෙහි දී සිදු කළ හැකි ය.

දිදු:

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන්

- බෙංග මරදනය සඳහා ගුමදනයක් පැවැත්වීම
- පාසල අවට මත් ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම

6.14 රුපය - ගුමදාන පැවැත්වීම

පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන්

- දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂී සායනයක් පැවැත්වීම
- ලමා අපයෝජන, අපවාර වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම

ශ්‍රී ලංකා ත්‍රියාකාරකම

ඉහත උදුහරණ සැලකිල්ලට ගෙන ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම සඳහා කළ හැකි වැඩ සටහන් වගුවක ගොනු කරන්න.

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි
වැඩසටහන්

පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි
වැඩසටහන්

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංචිතානය හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීම

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සුදුසු පරිදි සංචිතානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍ය සේවා යනු මොනවාද?

මෙහෙරු සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැක ගැනීමටත් ඉහළ නැංවීමටත් උද්‍යිත වන පුද්ගලයන්, ආයතන සහ වැඩ සටහන් සෞඛ්‍ය සේවා යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය විවිධ වැඩසටහන්, ආයතන හා පුද්ගලයන් කටයුතු ඇති සෞඛ්‍ය බලම්.

පුද්ගලයන්

- සෞඛ්‍ය වෙවදා නිලධාරී
- මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක
- පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීනිය
- කෘෂි නිලධාරී
- පරිසර නිලධාරී
- ලමා ආරක්ෂක නිලධාරී

ආයතන

- සෞඛ්‍ය වෙවදා නිලධාරී කාර්යාලය
- රෝහල
- පොලිසිය
- රතු කුරුස සංගමය
- ගාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සංගමය
- සෞඛ්‍යදාන සංගමය

වැඩ සටහන්

- පාසල් වෙවදා පරික්ෂාව
- පාසල් දන්ත විකිත්සක සේවය
- ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන
- පාසල් සනීපාරක්ෂක සම්ක්ෂණය
- බෝවන හා බෝ නොවන රෝග මැඩලිමේ වැඩ සටහන

මෙහෙරු ගාරීක ආබාධ හා දුර්වලතා හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොමු කිරීම මෙම සේවා මගින් සිදු වේ. මේ සේවාවන් ලබා ගත් බවට තහවුරු කිරීම සඳහා ඔබට ගිහු සෞඛ්‍ය සටහන් හා ප්‍රතිශක්තිකරණය පිළිබඳ වාර්තාවක් ලබා දෙනු ඇත.

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන රාජීයකි. ඒ අතරින් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට සහාය දීම
 - නිසි කළට ප්‍රතික්තිකරණය ලබා දීම
 - දැන්ත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම
 - ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා දීම
 - උපතින් ම ඩට ගත් කායික දුබලතා හඳුනා ගැනීම
 - පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම
 - සෞඛ්‍ය පණ්ඩුව ලබා දීම
 - ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දීම
-

6.15 රුපය - ප්‍රතික්තිකරණය ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම පහත වගුව පුරවන්න

ආයතනය	ලැබුණ සේවාව	පිහිටි ස්ථානය	පැමිණ පුද්ගලයා
සෞඛ්‍ය චෙවද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය			
පාසල් දැන්ත විකිතස්සාගාරය			
පොලිසිය			
රෝහල			
වෙනත්			

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්ටු පංති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම
- කම්ටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම
- පාසලේ පවතින නිති රිති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම
- දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී ශිෂ්‍ය සහෝදර සහෝදරයන්ද ඉන් මුදවා ගැනීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විදුලහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණ්ඩුව නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙන යාම

五 ත්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමාගේ උදුවු ඇතිව, පාසල් සෞඛ්‍ය නිර්ණායකවලට අනුව ඔබේ පාසල අගයන්න. එම අගය වැඩි කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.

සාරාංශය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැදගත් වේ.

පාසලේ භෞතික පරිසරය දී, මානසික හා සමාජීය පරිසරය දී සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය කිරීම, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, ප්‍රජා දෙකතත්ත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීම යන තේමා පහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගනී.

ඉහත තේමා පහ ඔස්සේ සෞඛ්‍යවත් පාසලක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට ද දෙක විය හැකි ය.

 අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද?
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තොමා මොනවාද?
3. ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් ලියන්න
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇති කිරීමට ඔබ ගොඩ නගා ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?
5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැංවීම සඳහා ඕනෑම ප්‍රතිපාදන ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් ලියන්න.

අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු

ක්‍රීඩාවේ මලල ක්‍රීඩා, සංචිතානාත්මක ක්‍රීඩා, සූළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී. අනුක්‍රීඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දැක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිරමාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වේ. අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට, විනෝදය නොඅඩුව ලැබෙන අතර කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය වේ. අනුක්‍රීඩා අභිමතය පරිදි නිරමාණය කර ගත හැකි වුවත්, සූළු ක්‍රීඩාවලට වඩා සංචිතානාත්මක බවක් දක්නට ලැබේ.

පාසලේ විවේක කාලය සතුවින්, විනෝදයෙන් ගත කිරීම සඳහා සූළු ක්‍රීඩා යොදාගත හැකි බව 6 ග්‍රෑනීයේ දී ඔබ දැනුවත් වුවා මතක ද? එමෙන් ම 7 ග්‍රෑනීයේ දී ඔබ ජන ක්‍රීඩා හදුරමින් සුලබ ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්නට ඇත.

මෙම පාඨම හැදුරීමෙන් ඔබට අනුක්‍රීඩාවන්හි අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමටත් අනුක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ හා අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් යෝග්‍යතා වර්ධනය වන ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමටත් උපකරණ රහිත හා උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුවින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමටත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය දැක්ෂතා තෘප්තිමත්ව, වෙනසකින් තොරව සරලව ගුහණය කර ගැනීමට අනුක්‍රීඩා ඔබට උපකාරී වේ. එම දැක්ෂතා කොටස් වශයෙන්, තිවැරදි ගිල්පිය කුම අනුව හොඳින් ඉගෙන ගැනීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු බවට පත් වීමට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා මෙන් ම දෙනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවශ්‍ය ගාරීරික යෝග්‍යතාව අනුක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් වර්ධනය වේ.

මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද අනුක්‍රීඩාවල නියැලීමෙන් වර්ධනය වේ.

අනුත්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ

- නීති රීති සරල ය.
- උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව මෙම ක්‍රිඩා සිදු කළ හැකි ය.
- පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.
- විනෝදය සමග ම තරගකාරී අත්දැකීම් ලැබේ.
- අභිමතය පරිදි ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

අනුත්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික, මානසික හා සාමාජික යෝගෝතාව වර්ධනය වන ආකාරය

කායික

- වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවල ගිල්ලීය කුම සඳහා පූහුණුව ලැබීම
- දෙනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝගෝතාව ගොඩ නැගීම

මානසික

- විනෝදය හා සතුව ලැබීම
- ක්‍රිඩා සඳහා උනන්දුව ඇති වීම
- ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙළකීම
- ජය, පරාජය විඳු දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවලට මූහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම
- ස්වයං විනය ඇති වීම

සාමාජික

- කණ්ඩායම් හැගීම වර්ධනය වීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- වගකීම දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

අ�තැම් අනුකූලීය සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය තොවන අතර අ�තැම් අනුකූලීය සඳහා උපකරණ අවශ්‍ය වේ.

එම් අනුව අනුකූලීය වර්ග දෙකට බෙදිය හැකි ය.

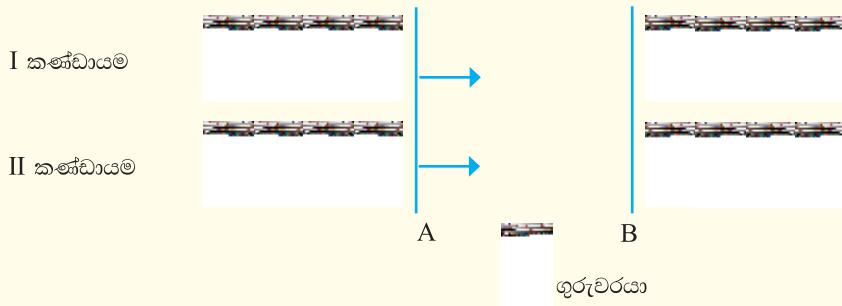
1. උපකරණ රහිත අනුකූලීය
2. උපකරණ සහිත අනුකූලීය

ප්‍රධාන කුඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට උපකරණයක් හෝ උපකරණ කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. කිසිදු උපකරණයක් භාවිත තොකරන ප්‍රධාන කුඩා ඇත්තේ සුළු ප්‍රමාණයකි. එසේ ව්‍යවත් අනුකූලීය බොහෝමයක් උපකරණ රහිතව සිදු කළ හැකි එවා ය.

උපකරණ රහිත අනුකූලීය

හැර් දුවීම

මෙම අනුකූලීයවට අදාළ ප්‍රධාන කුඩාව වන්නේ මලල කුඩාවල ධාවන තරග වේ. මෙහි දී ධාවන ආරම්භය වේගවත්ව සිදු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කෙරේ.



7.1 රුපය

රුපයේ පරිදි, එක් එක් කණ්ඩායම් A හා B රේඛාවලට පිටුපා සිට ගන්න.

ආරම්භක සංයුත් ලැබුණු විට A රේඛාව අසල සිටින පළමුවැන්නා ආපසු හැරී B රේඛාව වෙත දුව ගොස් එහි පළමුවැන්නාගේ පිටත තවුට කර, පේළියේ පසුපසට යන්න.

තවුට ලැබු සිසුවා ආපසු හැරී A වෙත දිව ගොස් A හි දෙවැන්නාට තවුට කර පේළියේ පසුපසට එක් වන්න.

මුළුන් ම සියලු දෙනා දිවීම අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

නිති රිති

- බාවනයේ යෙදෙන සිසුවා දෙස හැරී බැලීම කළ නොහැකි ය.
- පිටට තවිටු කිරීමෙන් පසු පමණක් බාවනය ආරම්භ කළ යුතු ය.
- සීමා රේඛාවට ඇතුළත සිට බාවනය ආරම්භ කළ නොහැකි ය.



ඩියාකාරකම

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන 'රිංග දිවීම' නම් අනුකූලීයාවේ යෙදෙන්න.

උපකරණ සහිත අනුකූලීය

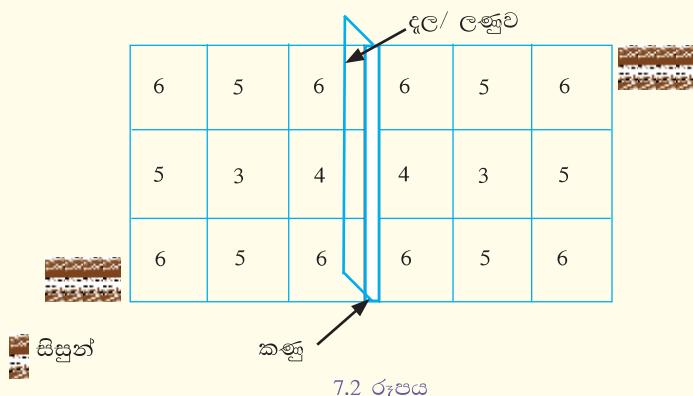
ඉලක්කයට පිරිනැමීම

මෙයට අදාළ ප්‍රධාන කීඩාව වොලිබෝල් වේ. මෙම අනුකූලීයාව මගින් පන්දුව පිරිනැමීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : වොලිබෝල් 2ක්

අවි 6ක් පමණ උස කණු දෙකක්
දුලක් හෝ ලණුවක්

මෙම සඳහා පහත දැක්වෙන පරිදි වොලිබෝල් කීඩා පිටිය හෝ ඒ සමාන වෙනත් පිටියක් සකස් කර ගත යුතු වේ.



මෙහි දී එක් කණ්ඩායමක අයෙකු පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පතිත වන ස්ථානයේ ඇති ලකුණ එම කණ්ඩායමට හිමි වේ.

නීති රිති

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට පිරිනැමීය යුතු ය.
- පිරිනැමීමේ දී සීමා ඉරි පැහැදිය නොහැකි ය.
- පන්දුව දුලට උඩින් විරැදුදී පිටියේ පතිත විය යුතු ය.
- පන්දුව දුල උඩින් නොයාම හෝ සීමා ඉරිවලින් පිටතට යාමේ දී ලකුණු රක් අඩු කරනු ලැබේ.

මෙලස කණ්ඩායමේ සියලු ක්‍රිඩකයන් පිරිනැමීම කළ පසු වැඩි ම ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

පන්දුව පරඳා දීවීම

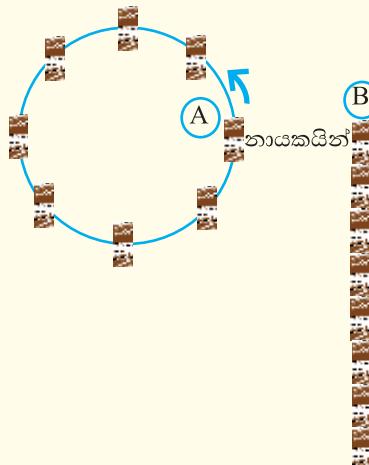
මෙම අනුකූලීයාවට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රිඩා, තෙවිබේල් හා මලල ක්‍රිඩාවල ධාවන ඉසවි වේ. මෙහි දී පත්‍ර යැවුම හා ය්‍රේම් නුවමාරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : තෙවි බේලයක්
ය්‍රේම්යක්

A හා B ලෙස සිඡුන් සමාන කණ්ඩායම දෙකකට බෙදී A කණ්ඩායම එකිනෙකා අතර පරතරය මිටර් 2ක් පමණ වන සේ කවයක් සාදා ගන්න.

B කණ්ඩායම කවයට පිටතින් 7.3 රුපයේ පරිදි ජේලියක් සාදා ගන්න.

A කණ්ඩායමේ නායකයා හා B කණ්ඩායමේ නායකයා එක අසල සිටිය යුතු සි.



7.3 රුපය

A කණ්ඩායමේ නායකයා නොවෙන්ලයක් ද B කණ්ඩායමේ නායකයා යැවෙන්ලයක් ද ගන්න.

දෙනු ලබන විධානයට අනුව ර්තලයෙන් දැක්වෙන දිගාවට A කණ්ඩායමේ නායකයා තිවරදී ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව නොවේලය අතින් අතට පාස් කිරීම ප්‍රජාන්ත.

B ක්‍රේඩියමේ නායකයා යෝජිත රගෙන තෙවී බෝලය ගමන් කරන දිගාවට ම කවයට පිටතින් දිවීම අරඹන්න.

එසේ දිව්‍යත්වා පේලියේ රළුග සිසුවාට නිවැරදි හිල්පිය කුමයට යූත්විය ලබා දී පේලියේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. ඒ අතර නෙව්ලය අතින් අතට පාස් වී නායකයා ලැඟට ආ විට A කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.

පේලියේ සියලු ම සිසුන් යළුම් රැගෙන දිවීම අවසන් වන තෙක්A කණ්ඩායම පන්දුව අතින් ආත යවා ලකුණු යස් කර ගන්න.

ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත පෙර සේ ක්‍රිඩාවේ තිරත වන්න. පන්දුව අතින් අත යවා වැඩිපුර ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

ନୀତି ରିକ୍ରି

- පසුවට කෙලින් පන්දුව යැවීමත් යටි අත් ක්‍රමයට යූත් ඩුවමාරුවත් සිදු කළ යුතුයි.
 - නිවැරදි ගිල්පිය ක්‍රමයට පන්දුව යැවීම හා යූත් ඩුවමාරුව සිදු විය යුතු යි.
 - කවයේ සිටින අය ධාවනයේ යෙදෙන අයට බාධා තොකළ යුතු යි.
 - එකිනෙකා මග හරිමින් පන්දුව පාස් කිරීම තොකළ යුතු යි.

କିନ୍ତୁ ବେଳେ

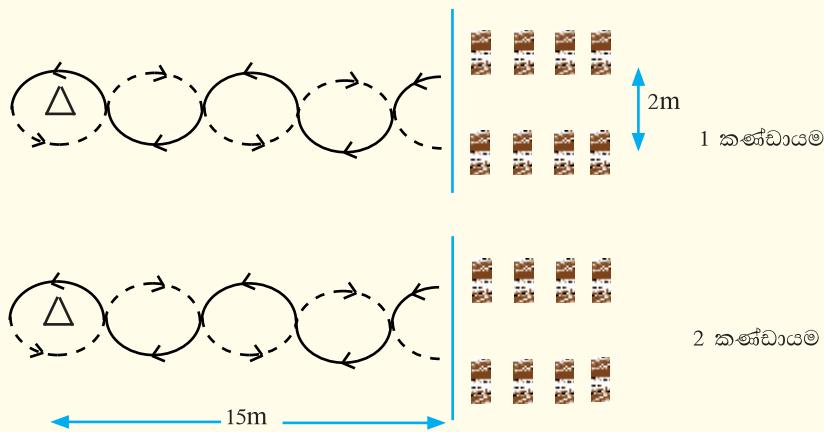
මෙම අනුකූලීයවට අදාළ ප්‍රධාන කුඩාව පා පත්‍රි කුඩාව වේ. මේ මගින් පත්‍රිවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය වේ.

අවශ්‍ය උපකරණ : පා පන්දු දෙකක්
කේත්ත දෙකක්

එක් පිළකට ඉරවෙමේ සංඛ්‍යාවක් වන සේ සිසුන් සමානව කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න.

පිටියේ රේඛා දෙකක් ඇද රට මීටර් 15ක් පමණ දුරින් කෝන් දෙක තබන්න. කණ්ඩායම් දෙක යුගල වශයෙන් පිටියේ සලකුණු කළ රේඛාවලට පිටුපසින් සිට්ගන්න.

යුගල වශයෙන් සිට ගැනීමේ දී දෙදෙනා අතර පරතරය අවම වශයෙන් මේර 2ක් වත් තබා ගන්න.



7.4 රුපය

මධ්‍ය ගුරුතුමාගේ විධානයට කණ්ඩායම් දෙකේ ම පළමු යුගලය පන්දුව පාදයෙන් එකිනෙකා වෙත පාස් කරමින් කෝන් එක වටා රගෙන යන්න. ඉන් පසු ආපසු රගෙන විත් ජේලියේ ඉදිරි ලමුන් දෙදෙනාට පන්දුව හාර දී ජේලියේ පිටු පසට යන්න.

සියලු දෙනා ම මෙය සිදු කර මූලින් ම නිම කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

නීති රිති

- සියලු ම දෙනා රේඛාව පිටුපස සිට ආරම්භ කළ යුතු සි.
- පාදයේ පැත්තෙන් හා පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දිය යුතු සි.
- සැම යුගලයක් ම කෝන් එක වටා ගමන් කළ යුතු සි.

සාරාංශය

ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවල දක්ෂතාවන් වෙහෙසකින් තොර ව තංප්තිමත්ව පුහුණු වීමට අනුකූලීය උපකාරී වේ.

උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව අනුකූලීය ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ. අනුකූලීයවල නීති රිති සරල ය. තම අහිමතය පරිදි ඒවා නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

අනුකූලීයවල නියැලීමෙන් කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා ද, ක්‍රිඩා දක්ෂතා ද සංවර්ධනය වේ

 අත්‍යාස

1. අනුක්‍රීඩා යනු මොනවාදියේ හඳුන්වා දෙන්න.
2. අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සංවර්ධනය වන කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සාධක දෙක බැඟින් සඳහන් කරන්න.
3. ඔබ කැමති ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එම ක්‍රීඩාවේ එක් දැක්ෂතාවක් වර්ධනය සඳහා අනුක්‍රීඩාවක් නිරමාණය කරන්න.

පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

පාපන්දු ක්‍රිඩාව කාගේත් සිත් ඇදු ගන්නා සුළු, ලෝකයේ ජනප්‍රිය, උද්‍යෝගකාරී ක්‍රිඩාවකි. අනීතයේ පිරිමින්ට පමණක් සීමා වූ පා පන්දු ක්‍රිඩාව අද වන විට කාන්තාවන් අතර ද ප්‍රවලිත වී ඇත. මෙම ක්‍රිඩාවහි හොඳින් නිරත වීම සඳහා උසස් ගාරිරික හා මානසික යෝග්‍යතාවක් තිබේය යුතු ය. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රකීම, දුල් රකීම, ලෙස මෙම ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා රාඛියක් පවතී.

මෙම 7 ගේශීයේ දී ඉහත දක්ෂතා හඳුනා ගත් අතර, පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ එන පන්දුවට පහර දීම හා පන්දු පාලනය ගැන දැනුවත් වී ඇත.

මෙම පාඨමේ දී අපි පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ගිල්පීය ක්‍රමය එක තැන සිට සිදු කරන ආකාරය හදාරමු.

පා පන්දු කණ්ඩායමක සංයුතිය

පා පන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රිඩකයේ 15 දෙනෙක් ඇතුළත් වෙති. එයින් 11 දෙනෙකු ක්‍රිඩා කළ යුතු වේ. ඒ අතරින් එක් අයෙකු දුල් රකින්නා ලෙස නම් කෙරේ. මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රිඩකයන් සංඛ්‍යාව 3 කි.

පන්දුවට හිසින් පහර දීම

පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දැකිය හැකි වැදගත් දක්ෂතාවක් ලෙස පන්දුවට හිසින් පහර දීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙහි දී නළලේ ඉදිරි කොටසින් එනම් නළල් තලය උපයෝගී කරගෙන පහර දීම කළ යුතු යි. පහර ඉලක්ක කළ යුත්තේ පන්දුවේ හරි මැදට ය. හිසෙන් පහරදීම ඉතා ආරක්ෂාකාරීව සහ නිවැරදි

ඩිල්පීය කුමයට සිදු කළ යුතු වේ. එසේ නොවුවහොත් අනතුරුවලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත.

හිසින් පහර දීමේ ඩිල්පීය කුමය යොදු ගනිමින් මෙලෙස පන්දුව ඉදිරියට, වමට, හෝ දකුණට හරවා යැවිය හැකි ය.

පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර

- එක තැන සිට හිසින් පහර දීම

8.1 රුපය

- ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම



8.2 රුපය

3. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

8.3 රැඳය

එක තැන සිට හිසින් පහර දීම

- එක තැන සිට හිසින් පහර දීමේ දී පන්දුව දෙසට දූස් යොමු වී තිබිය යුතු යි.
 - බෝලය හරි මැදට තලල් තලයෙන් පහර දිය යුතු යි.
 - පහර දෙනවාත් සමග කද දුන්නක් මෙන් පිටු පසට නැමී ඉදිරියට ආ යුතු යි.
 - මෙහි දී අත් දෙක උරහිස් මට්ටමට වඩා මදක් ඉදිරියෙන් තිබේ.
 - උරහිස් ප්‍රමාණයට මදක් ඇත්ව පාද තබා ගනිමින් ගරීරයේ සම්බරතාව රෙක ගත යුතු වේ.
-

8.4 රැඳය

පන්දුවට හිසින් පහර දීම පූභුත්‍රු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්දුව තමාගේ දැකින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියේ තබා රුපයේ දැක්වෙන පරිදි හිසින් පහර දෙන්න



8.5 රුපය

මබ විසින් ම පන්දුව මධ්‍යක් උඩ දීමා පහළට පැමිණෙන්ද දී හිසින් පහර දීමේ ඉරියව්ව අනුව පන්දුවට පහර දෙන්න.

8.6 රුපය

මේර පහක් පමණ ඉදිරියේ සිටින ඔබේ මිතුරා, ඔබ වෙත ඉහළින් එවන පන්දුවට හිසින් පහර දී නැවත ඔහු වෙත පන්දුව යවන්න.

8.7 රුපය

මේර තුනක් පමණ දුරින් මිතුරෝකු සමග මූහුණට මූහුණලා සිට ගන්න. පන්දුවට හිසින් පහර දීම මගින් මාරුවෙන් මාරුවට පන්දුව ඩුවමාරු කරගන්න.

8.8 රුපය

五 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුතුමා සමග එළිමහනට ගොස් ඉහත එක තැන සිට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

ජාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරගතු

1. පන්දුව වෙත දැස් විවෘතව යොමු කර තබා ගත යුතු සි.
2. පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතු සි.
3. ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු සි.

සාරාංශය

ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි. එනම් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම සහ හිසෙන් පහර දීම ය.

පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම නළලේ ඉදිරි කොටසින් සිදු කෙරේ. එහි දී පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කරනු ලැබේ.

හිසෙන් පහර දීම, එක තැන සිට, ඉහළට පනිමින් හා ගුවනත පා වෙමින් ලෙස ක්‍රම තුනකට සිදු කළ හැකි ය.

මෙම දක්ෂතාව සිදු කිරීමේ දී ඉතා ආරක්ෂාකාරී විය යුතු ය. විවිධ ප්‍රහුණු ක්‍රියාකාරම්වල යෙදීමෙන් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ එන හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දක්වන්න.
2. පා පන්දුවල හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රම තුන මොනවාද?
3. එක තැන සිට හිසෙන් පහර දීම කර පෙන්වන්න

ධාවන අභ්‍යාස ප්‍රත්‍යුම්‍රා වෙමු

එයේ පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණයන්ගෙන් ධාවන තරග පැවැත්වේ. එහි දී සමහර ක්‍රීඩකයෝ ඉතා නිවැරදිව අත් හා පාද වලනය කරමින් ගුරිරය නිවැරදි ආකාරයට තබා ගනීමින් ධාවනයේ යෙදෙති. සමහර ක්‍රීඩකයෝ නිවැරදිව අත් හා පාද වලනය සිදු නොකරති. නිවැරදි ගිල්පීය ක්‍රමයට ධාවනය කිරීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ධාවන අභ්‍යාස පුරුණ කිරීම මගිනි.

හත ශේෂීයෙන් දී ඔබ විසින් සිදු කරනු ලැබූ දිවීමේ මුළුක අභ්‍යාසත් අත් පා නිවැරදිව වලනය කළ යුතු ආකාරයත් මතකයට නගා ගන්න.

විවිධ නමවලින් පවතින විවිධ ධාවන අභ්‍යාස අතරින් කිහිපයක් මෙම පාඨම අවසානයේ දී ඔබට ඉගෙන ගත හැකි ය.

ධාවන අභ්‍යාසවල වැඳුගෙන්කම

මලල ක්‍රීඩාවේ දී ධාවනය තරගකාරී ඉසවිවක් ලෙස යොදු ගන්නා බැවින්, එය නිවැරදි ගිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාස මගින් ධාවකයාගේ ගිල්පීය ක්‍රමය පමණක් නොව, ධාවන වේගය ද වැඩි කර ගත හැකි ය. විශේෂයෙන් ම කෙටි දුර ධාවනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ඉතා වැදගත් වේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ගිල්පීය ක්‍රමයට හැඩා ගැනීම සඳහා පාද ඇතුළු ගුරිරයේ සියලු කොටස්වලට අභ්‍යාස කිරීම මේ මගින් සිදු වේ.

ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇත.

I. ආධාරක අවධිය (support phase)

පාදය පොලොව හා ස්පර්ශව පවතින අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 A)

II. පියාසරික අවධිය (flight phase)

එම පාදය පොලොවෙන් මිදි ඉහළට ගමන් කරන අවස්ථාව මෙසේ හැඳින් වේ. (9.1 B)



9.1 රුපය - බාවන පියාසරික අවස්ථා

බාවන අභ්‍යාස මගින් මෙම අවධිවල දී සිදු කරන ත්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය වේ.

බාවන අභ්‍යාස

බාවන සරණ විවිධ මූලාශ්‍ර මගින් විවිධ අයුරින් හඳුන්වා දී ඇත. ඒ අනුව සැකසු පොදු අභ්‍යාස කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

බාවන සරණ A (Running Drill - A)

ਆධාරක පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොලව හා ස්පර්ශව පවතිදී විරැදුද පාදය පොලවට සමාන්තරව ඉහළට එසවීම සිදු වේ.

පාදය ඉහළට එසවීමේ දී ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ටා හා ඇගිලි තුළු දක්වා එස වේ.

දැන් වැළම්වෙන් නමා, බාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට වලනය කරයි.

මෙම සරණය මාර්ටි කරමින් ද, ස්කිප් කරමින් ද, සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.

9.2 රුපය

ධාවන සරණ B (Running Drill - B)



9.3 රුපය

මෙහිදී ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පතුල පොලව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය පොලොවට සමාන්තර වන සේත් දණහිසින් අංශක 90° ට නැමෙන සේත් ඉහළට ඔසවන්න. ඉන්පසු, එම පාදය දණහිසෙන් දිග හැර පොලවට පහර දිය යුතු ය.

එවිට ආධාරක පාදයේ පතුල පාද කොට්ඨා සහ ඇගිලි තුබූ දක්වා එස වේ.

දැන් වැළම්වෙන් නමා, දාවනයේ දී මෙන් හොඳින් දෙපසට වලනය කරයි.

මෙම සරණය ඇවිදිමින්, ස්කිජ් කරමින් හා සේමින් දුවමින් සිදු කළ හැකි ය.

ධාවන සරණ C (Running Drill - C)

ආධාරක පාදය හොඳින් දිග හැරී පොලව හා ස්පර්ශ වී පැවතිය යුතු ය.

විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට තවා තවිටම ප්‍රදේශයේ යට කොටසට විළුවෙන් පහර දෙන අතර ඉදිරියට ගමන් කළ යුතු ය.

9.4 රුපය

දැන් වැඳුම්වෙන් නමා, ධාවනයේ දී මෙන් භොදින් දෙපසට වලනය කරයි.

මෙය ද ඇවිදීමින් මෙන් ම සෙමින් දුවමින් ද සිදු කළ හැකි ය.



ත්‍රියාකාරකම

ශ්‍රී ලංකා පිටියට ගොස් මෙම ධාවන අභ්‍යාස පාද මාරුකරමින්, එක තැන සිට, ඇවිදීමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ප්‍රායෝගිකව පූහුණු වන්න.

සාරාංශය

ආධාරක අවධිය හා පියාසරික අවධිය ලෙස ධාවනයේ ප්‍රධාන අවධි දෙකකි. මෙම අවධි දෙකට අදාළ ත්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය ධාවන අභ්‍යාස මගින් සිදු කෙරේ.

ධාවනයේ නිවැරදි ගිල්පිය ක්‍රමය පූහුණු වීමත් ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමටත් ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වේ.

ධාවන සරණ A, ධාවන සරණ B, ධාවන සරණ C යනු පොදු ධාවන අභ්‍යාස කිහිපයකි.



අභ්‍යාස

ධාවන සරණ A, B හා C සිදු කරන ආකාරය ප්‍රායෝගිකව පුද්ගලනය කර රුප සටහන් සහිතව ඒවා වගු ගත කරන්න.

පැනීම් ඉසවි ඉගෙන ගතිමු

මලල ක්‍රිඩා වර්ගිකරණයට අනුව පැනීම් වර්ග දෙකකි. එනම් තිරස් පැනීම් සහ සිරස් පැනීම් ය. තිරස් පැනීමට අයන් ඉසවි දෙකකි. එනම් දුර පැනීම හා තන් පිමිම වේ. දුර පැනීමේ නිල්පිය ක්‍රම තුනක් පවතී. එවා නම්; එල්ලන ක්‍රමය, පාවන ක්‍රමය සහ ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය වේ. පාදවල ගක්තිය හා වෙශය එකතු කර නිවැරදි නිල්පිය ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් දුර පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්නුම් කළ හැකි ය.

මෙම හත්වන ගේම් යේ දී පැනීමේ ඉසවි පුහුණුව සඳහා විවිධ පුහුණු අභ්‍යාස සිදු කළ ආකාරය මතක ඇතැයි සිතම්.

මෙම පාඨම මගින් දුර පැනීමේ පාවන නිල්පිය ක්‍රමය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් මටට ලබා ගත හැකි ය.

දුර පැනීමට අයන් අවධි

ඉහත සඳහන් කළ පාවන, එල්ලන හා ගුවනත පා මාරු කිරීමේ යන ඕනෑම දුර පැනීමේ නිල්පිය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි නතරක් දක්නට ලැබේ.

1. අවතිරණ බාවනය (approach run)
2. නික්මීම/ඉහිලීම (take off)
3. පියාසරය/ගුවන් ගත වීම (flight)
4. පතිත වීම (landing)

පහත 10.1 රුපයෙන් එම අවධි ඔබට අවබෝධ කර ගත හැකි වනු ඇත.



10.1 රුපය - දුර පැනීමට අයන් අවධි

අවතිරණ ධාවනය

දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය සඳහා නික්මීමේ වෙශය ඉතාවැදගත්වේ. අවතිරණ ධාවනය මගින් නික්මීමේ වෙශය වැඩිකරගත හැකිය.

10.2 රුපය - අවතිරණ ධාවනය

ඉපිලීම

ඉපිලීමේ අවස්ථාවේ දී ඉපිලීමේ පුවරුව මත පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතු අතර නිධහස් පාදය පොලොවට සමාන්තරව දැනුහිසින් නමා ඔසවා තිබිය යුතු ය.

10.3 රුපය - ඉපිලීම

ගුවන්ගත වීම / පියාසරය

ගුවන් ගත වීමෙන් පසු ගරීරයේ සමතුලිතතාව රැක ගත යුතු ය. එමෙන් ම නිවැරදිව පතිත වීමට සූදනම් විය යුතු ය. පාවත්‍ය ක්‍රමයේ දී නිධහස් පාදය පොලොවට සමාන්තරව හොඳින් දිග හැරේ. ඉපිලීමේ පාදය ද හොඳින් දිග හැරී නිධහස් පාදය හා සමාන්තරව පවත්වා ගත යුතු වේ. මෙහි දී දැන් ඉදිරියට හා ඉහළට එස වීම කළ යුතු ය.

10.4 රුපය - ගුවන්ගත වීම / පියාසරය

පනිත වීම

පනිත වීමේ දී දිග හැරි තිබු පාද දෙක ම හකුලවා ගත යුතු අතර ඉදිරියේ තිබු අත් ගරීරය දෙපසින් පසු පසට ගමන් කරයි. පාද පොලොවට ස්පර්ශ වීමන් සමග ගරීරය ඉදිරියට ඇදී යා යුතු ය.

10.5 රුපය - පනිත වීම



ව්‍යාහාරකම

මධ්‍යී ගුරුතුමාගේ උපදේශ අනුව ඉහත විස්තර කළ දුර පැනීමේ පාවත්‍ය ගිල්පිය කුමය පියවරෙන් පියවර ප්‍රයෝගිකව සිදු කරන්න.

දුර පැනීමේ ඉකෑලී සඳහා පූහුණු ව්‍යාහාරකම්

- එක තැන සිට පාද දෙකෙන් ම දුර පනිත පිටියට පනින්න.

10.6 රුපය

2. වම් පාදය යොද ගෙන කුන්දුවෙන් ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න. මේ ආකාරයෙන් දකුණු පාදයෙන් ද පනින්න



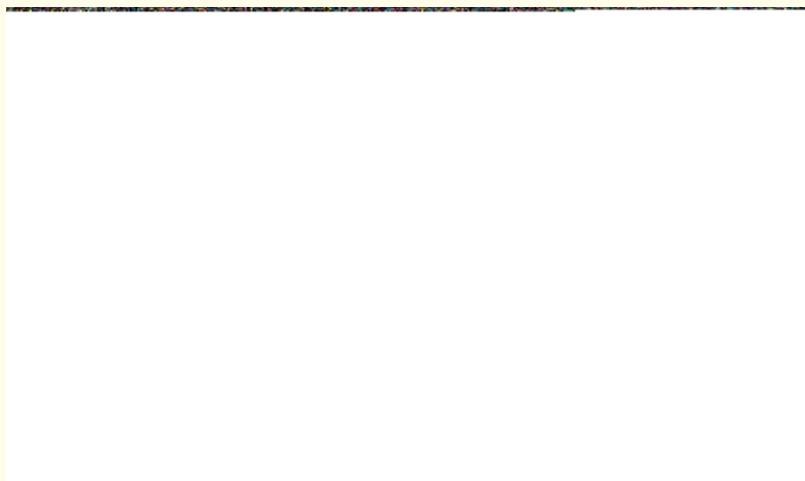
10.7 රුපය

3. පාද දෙකකන් ම ඉපිලි ඉදිරියට පනිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පනින්න.



10.8 රුපය

4. පියවර පහක් හෝ හතක් දාවනය කර ඉදිරියේ ඇති සෙන්ටීමේටර් 15ක් පමණ උස ලි පෙවිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ පිටියට පනින්න. මෙය ද මාරුවෙන් මාරුවට පාද තබමින් සිදු කළ හැකි ය.
- මෙහි දී ඉහිලිමේ පාදය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



10.9 රුපය

සාරාංශය

මලල ක්විඩා වර්ගීකරණය අනුව දුර පැනීම යනු තිරස් පැනීම අතරට අයන් ඉසවිවකි.

පාවන කුමය, එල්ලෙන කුමය, ගුවනත පා මාරු කිරීමේ කුමය යනුවෙන් දුර පැනීමේ ගිල්පිය කුම තුනක් පවතී.

ඉහත ඕනෑම ගිල්පිය කුමයක් තුළ අවතිරණ දාවනය, නික්මීම, පියාසරය හා පතිත වීම ලෙස ප්‍රධාන අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

දුර පැනීමට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් දුර පැනීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



අභ්‍යන්තර

A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා ලියන්න

A කොටස

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය
තිරස් පැනීමකි
දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
දුර පැනීමේ අවසාන අවධිය
දුර පැනීමේ දී, පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය වන
එක් සාධකයකි

B කොටස

දුර පැනීම
පාවත්‍ය ක්‍රමය
පතිත වීම
තික්මීමේ වේගය
අවත්ථිරණ ධාවනය

තම වර්ගයා බෝ කිරීම සැම සත්වයෙකුගේ ම ලක්ෂණයකි. මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම මගින් මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධති සැකසී ඇත.

හත්වන ග්‍රෑනියේ දී, ඔබ සිරුරේ විවිධ පද්ධති අතරින් ආහාර ජීරණය, ග්වසන, රුධිර සංසරණ සහ බහිස්සාවේ පද්ධති පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම නව යොවුන් වියේ අහියෝග යටතේ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් හා නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ද යොවුන් වියේ දී ඇති වන එම වෙනස්කම්වලට මුහුණ දෙන ආකාරය ද භදුරා ඇත.

මෙම පාඨමේ දී තව දුරටත් අපි ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධතිවල ව්‍යුහය, ක්‍රියාකාරීත්වය හා එම පද්ධතිවල මනා පැවැත්මට බලපාන සාධක පිළිබඳ ඉගෙන ගනීමු.

පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධතිය වෘෂණ කෝෂ කුළ පිහිටි ගුකාණු නිපදවන වෘෂණ දෙකකින් ද ගුණ තරලය නිපදවීමට දායක වන පුරුෂයේ ගුන්ලීය හා ගුණ ආයයිකාවෙන් ද ගුණ නාලය හා ගිණ්නයෙන් ද සමන්විත වේ. පුරුෂ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික පද්ධතිය බාහිරට විවාත වන්නේ මූත්‍ර මාර්ගය හරහා සි.

පිරිමි දරුවෙකු නව යොවුන් වියට ලගා වූ විට දී වෘෂණ මගින් ගුකාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ. ගුකාණුව යනු දරුවෙකු පිළිසිද ගැනීමට අවශ්‍ය වන පිතා සෙසළයයි.

මූලාශය

ශකු ආභයිකාව

පුරුස්ථ ගුන්ධිය

දුනු නාලය

ඩිජ්නය

වෙළඳය

ඇතු මාර්ගය

වෙළඳ කෝෂය

11.1 රුපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රීයකගේ උකුල් ප්‍රමේණය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව පිහිටා ඇතේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය බිම්බ කෝෂ දෙකකින් ද ගර්ජාය නම් ජේෂ්වරය අවයවය හා එයට විවෘත වන පැලෙශ්පීය නාල දෙකකින් ද ගැබී ගෙල හරහා ගර්ජාය පිටතට සම්බන්ධ කරන යෝනි මාර්ගයෙන් ද සමන්විත වේ.

බිම්බ කෝෂ

පැලෙශ්පීය නාලය
(බිම්බ ප්‍රණාලය)

ගර්ජාය

ගැබීගෙල

යෝනි මාර්ගය

11.2 රුපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

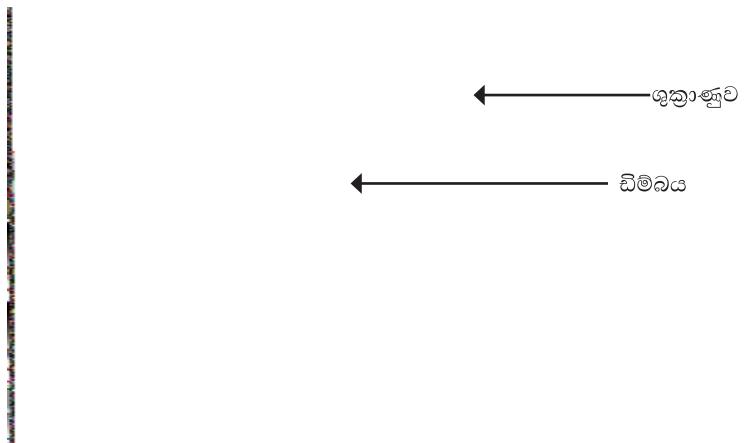
ආර්තව වකුය

ගැහැනු දරුවකු නව යොවුන් වියට පළගා වීමත් සමග ම ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයට පත් වන බිම්බ කෝෂ මගින් බිම්බයක් පැලෙශ්පිය නාලය තුළට මුද හරියි. මෙය බිම්බ මෝවනය නම් වේ. බිම්බයක් යනු දරුවකු පිළිසිද ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතා සෙසලයයි. බිම්බ මෝවනය තමාට නොදුනී ම සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මේ සමග ම, පිළිසිද ගැනීමක් සිදු වුවහොත් ඇති වන කළලය පිළිගැනීම සඳහා ගර්හාගය ඇතුළත ආස්ථරයේ සනකම වැඩි කර ගනිමින් සූදනම් වෙයි. පිළිසිද ගැනීමක් සිදු නොවූ විට බිම්බ මෝවනයෙන් දින 14 කට පමණ පසු මෙම ආස්ථරයේ පටක කොටස් කැඩි බැඳිරයන් සමග යොනි මාර්ගය හරහා පිට වේ. මෙය ඔස්ස් වීම යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙසේ සිදු වන බැඳිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් දින 2-6 දක්වා කාලයක් පැවතිය හැකි ය.

ගැහැනු දරුවකු පළමු වරට ඔස්ස් වීම 'මල්වර වීම', 'වැඩිවියට පත්වීම' යනුවෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ හැඳින්වේ. වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග සාමාන්‍යයෙන් දින 28 කට වරක් බිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට බිම්බ මෝවනය සිදු කරයි. මේ සඳහා ඇතැම් විට දින 25 - දින 35 අතර කාලයක් වුවද ගත විය හැකිය. මෙසේ දින 28 කට වරක් ඔස්ස් වීම ආර්තව වකුය ලෙස හැඳින්වේ. සාමාන්‍යයෙන් ස්ත්‍රීයකගේ ඔස්ස්වීම වයස අවුරුදු 45 සිට 55 දක්වා කාලයේ දී තැවතේ. ඒ බිම්බ කෝෂයෙන් බිම්බ මෝවන ක්‍රියාවලිය තැවතීම නිසා ය.

පිළිසිද ගැනීම

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ, බිම්බ මෝවනයෙන් පසු බිම්බය පැලෙශ්පිය නාලය ඔස්ස් ගර්හාගය වෙත ගමන් කරයි. ලිංගික එක්වීමක දී ස්ත්‍රීයකේ යොනි මාර්ගය තුළට ඇතුළු වූ ඉතු තරලයේ ඇති ගුණාණු ගැබී ගෙල හරහා ගර්හාගයට ඇතුළු වී පැලෙශ්පිය නාලය වෙත ගමන් කරයි. පැලෙශ්පිය නාලය තුළ දී හමු වන බිම්බය සමග ගුණාණුවක් එක් වීම සංස්කේෂණය ලෙස හැඳින් වේ.



11.3 රුපය- සංස්කේෂණය

ඉන්පසුව, සංසේචිත බිම්බය ක්‍රම කුමයෙන් වර්ධනය වෙමින් ගරහාය කරා ගමන් කරයි. මෙම වර්ධනය වන කලලය පිළිගැනීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීමට ගරහායයේ ඇතුළත ආස්ථරය සූදනම් වේ.

කලලය ගරහායයේ ඇතුළත ආස්ථරය තුළ තැන්පත් වී ගරහාය තුළ ක්‍රම කුමයෙන් වැඩි අංග සම්පූර්ණ දරුවෙකු බවට පත් වේ. පෙක්කී වැළ හා කලල බන්ධනය හරහා කලලයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් හා මක්සිජන් මවගෙන් ලබාගන්නා අතර නිපදවෙන බහිස්සාවී ද්‍රව්‍ය මවගේ රුධිරයට මුද හරි. මේ ආකාරයට දරුවා බිජ වන තුරු ම මාස 9 ක් පමණ ගරහාය තුළ ආරක්ෂාකාරී ලෙස වැඩේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ගාරීරික නිරෝගිකම, යහපත් මානසික තත්ත්වය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය නොදින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය වේ. මේ සඳහා ආරක්ෂාකාරී, සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් පවත්වා ගැනීමේ මූලික වගකීම ඔබ සතු ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම
2. නව යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම්
3. සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබී ගැනීම්
4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන

17 වෙනි පාඨමේ දී පාරිසරික අභියෝග යටතේ අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

අපවාර හා අපයෝජන අතරට අයත් වන ලිංගික අතවර හා ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක් වීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරයි.

කායික හා මානසික අපහසුවට පත් කරන ලිංගික ක්‍රියාවකට යමෙකු යොමු කර ගැනීම ලිංගික අපයෝජනයක් වේ.

අනවශය ලෙස ගේරය ස්පර්ශ කිරීම, අනවශය සිපවැලද ගැනීම, බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාවල යෙද්වීම, කැමැත්ත ඇතිව හෝ නැතිව අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගික අතවරවලට උදාහරණ වේ.

ලිංගිකත්වය පුවා දක්වන විතුපට, ජායාරූප හා ප්‍රකාශන සඳහා යොදවා ගැනීම, එවැනි පොතපත හා වීඩියෝපට හාවිතයට පෙළඳවීම ආදි දේ ලිංගික අපයෝජනවලට උදාහරණ වේ.

නොදන්නා පුද්ගලයන් ද ඔබ හොඳින් දන්නා හඳුනන තැදැයින්, මිතුරන් වැනි පුද්ගලයන් ද මෙවැනි දේ සඳහා ඔබ පොලඩ්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී මිතුරුකම හෝ තැදැකම පසෙක ලා ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගත යුතු බව මතක තබා ගන්න.

මබට ඇත්තට ම ආදරය කරුණාව ඇති පුද්ගලයන් මෙවැනි ක්‍රියා සඳහා ඔබ ගොදුරු කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරන බව සිතේ තබා ගන්න.



ක්‍රියාකාරකම

පහත අවස්ථාවන්හි දී ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගන්නා ආකාරය කණ්ඩායම ලෙස සාකච්ඡා කර ඉදිරිපත් කරන්න.

1. නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවක දී
2. සැණුකෙකළියක දී දෙම්විපියන් මග හැරුණු අවස්ථාවක දී
3. පාසලන් පසු තිබූ වැඩසටහනක් අවසානයේ දී ඇදිරි වැවෙන වේලාවක නිවෙසට යැමට සිදු වූ විට දී

ලිංගික අපවාර හා අපයෝජනවලට ලක් වීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටු

- අනවශය ගැබ ගැනීම ඇති වීම
- ලිංගිකව සම්පූෂණය වන රෝග වැළඳීම
- මානසික බිඳ වැටීම
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- සමාජ අවමානයට ලක් වීම

2. නව යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම

නව යොවුන් වියේ දී සිරුර තවමත් වර්ධන අවස්ථාවේ පසු වේ. දරුවකු පෝෂණය කිරීම සඳහා උපරිම සූදනමක් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන්නේ වයස අවුරුදු 20 පමණ වන විට ය. එසේ වුව ද, ඒ සඳහා මානසිකව හා සමාජීයව සූදනම් වීමට තවත් කළක් ගත වේ. මෙසේ සූදනමක් නොමැති ව නව යොවුන් වියේ දී ම ගැබී ගැනීමක් සිදු වුවහොත් තමා ද වර්ධන අවධියේ පසුවන නිසා දරුවාට පෝෂණය ලබා දීම අපහසු වේ. ගරහිණී අවස්ථාවේ දී දරුවා සම්පූර්ණයෙන් ම පෝෂණය සඳහා මවගෙන් යැපෙන බව ඔබට මතක ඇති. මෙවිට මව හා දරුවා යන දෙදෙනාගේ ම වර්ධනය අඩාල වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය දරු ප්‍රස්ථිතියක් සඳහා සූදනම් නොමැති බැවින් දරු ප්‍රස්ථිතියේ දී ගැටලු ඇති වේ. මානසික හා සමාජීය කුසලතා ද තව ම වර්ධනය වී නොමැති මේ අවධියේ දී මාතෘත්වයේ වගකීම දරා ගැනීමට සූදනමක් ගැහැනු දරුවකුට නොමැත. සමාජ අපවාද්‍යයට ලක් වීම නිසා ද මානසික පිඛිනයට ලක් වේ. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරන මෙම අවධියේ දී මවක වීම තුළින් එය ද කඩාකප්පල් වේ. දරුවෙකු පෝෂණය කිරීමට සහ හදුවබා ගැනීමට අවශ්‍ය ආර්ථික තත්ත්වයක් ද මේ අවධියේ දී ගොඩ නැගී නැත.

ඉහත හේතු නිසා මාතෘත්වය හා පිනැත්වය යන උතුම් පද්ධි දුරීමට නියමිත කායික, මානසික හා සමාජීය සූදනමක් ඇති වයසක දී එය සතුටින් හාර ගත යුතු ය. ලිංගික අපයෝජනයට ලක් නොවීමට හැකි සැම විට ම වග බලා ගත යුතු ය. යම් කිසි හේතුවක් නිසා ලිංගික අපයෝජනයකට ලක් වුවහොත් වහා ම වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දී වෙවදා උපදෙස් සඳහා යොමු විය යුතු ය.

3. සැලසුම් සහගත නොවු ගැබී ගැනීම

දරුවකු රක බලා ගැනීම සඳහා ආර්ථික හා සමාජීය සූදනමක් තිබිය යුතු ය. සැලසුම්කින් තොරව ගැබී ගැනීම නිසා පවුල් යහපැවැත්මට බාධා වන අතර ගැඹුණ ආදියට යොමු වීමෙන් මව රෝගී වීමේ සිට මරණය දක්වා අතුරුලීල ඇති විය හැකි ය. අඩු පරතරයකින් යුතුව දරු උපත් සිදු වීමේ දී මවගේ මෙන් ම, දරුවාගේ ද පෝෂණයටත්, මානසික තත්ත්වයටත් අහිතකර බලපෑම් ඇති වේ.

4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික එක්වීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මගින් බොවන රෝග, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නම් වේ. මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස සුදු බිංදුම (gonorrhoea), උපදායය (syphilis), හර්පිස් (herpes simplex), ලිංගික ඉන්නන් (warts) හා ඒචිස් (HIV/AIDS) නම් කළ හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බො වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටලු

- ලිංගික අවයවවල තුවාල, ඉන්නන්, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ආදිය ඇති වීම
- හෘදිය, මොළය හා ස්නායු වැනි අවයවවලට හානි වීම
- මානසික පීඩනයට ලක් වීම
- සමාජ අපවාදයට ලක් වීම
- අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම
- ආසාදනය වූ ගරහිණි මවකගෙන් කළලයට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම නිසා නොමේරු දරුවන් බිහි වීම, මළ දරු උපත් ඇති වීම හා අංග විකල දරුවන් බිහි වීම
- ප්‍රස්ථියේ දී මවගෙන් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වන ඇතැම් විෂ්වීජ නිසා දරුවන් අන්ද හාවයට පත් වීම

නොමේරු දරු උපත්

11.4 රුපය - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නිසා දරුවන්ට වන බලපැමි

අක්මි රෝග

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සාධක

1. නිවැරදි දැනුවත් වීම
2. සෞඛ්‍යවත් වර්යා අනුගමනය කිරීම
3. සමාජ වට්නාකම්වලට අනුව ජ්‍යෙෂ්ඨ වීම

නිවැරදි දැනුවත් වීම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය නිසි අයුරීන් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒ පිළිබඳව නිවැරදි දැනුමක් ලබා තිබේ වැදගත් ය. ඒ සඳහා මබ පහත කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් වීම අවශ්‍ය වේ.

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
- විවිධ වයස්වල දී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන වෙනස්කම්
- නව යොවුන් වියේ හා ගේහිණි කාලයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා යහපුරුදු
- අපවාර, අපයෝගන හා අහිතකර ලිංගික වර්යාවලින් වැළැකීමට අවශ්‍ය කුසලතා

සෞඛ්‍යවත් වර්යා

පහත දක්වා ඇති සෞඛ්‍යවත් වර්යා අනුගමනය කිරීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

- පෙෂළුගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
- අප රටට ගැළපෙන කපු රෙදිවලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇශ්‍රුම් හාවිතය
- විවාහය තෙක් ලිංගික සඛධාතාවලට යොමු නොවීම
- ලිංගික සඛධාතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරීයට පමණක් සීමා කිරීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජ්‍යෙත් වීම

අනාදිමත් කාලයක සිට පැවත එන වටිනා සිරිත් විරිත්, සම්පූද්‍යන් රාජියක් ශ්‍රී ලංකික සමාජය සතු ය. මේ සමාජ වටිනාකම් රැක ගැනීම මගින් මතා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් නිරෝගී පරපුරක් ඇති කිරීමටත් හැකි වේ. අප සමාජය තුළ පවතින එවැනි වටිනා ගුණාංග පහත දැක් වේ.

- විරැද්ධ ලිංගිකයන් සමග ගරුත්වයෙන් හා සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
- අසහා පොත්පත්, සගරා, විභියෝ, විතුපට, සීඩ් තැටි ආදිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය උතුම් පද්ධියක් ලෙස සලකා එහි වටිනාකම හා වගකීම රැකෙන ලෙස කටයුතු කිරීම
- විවාහක සැමියා හා බිරිදි අතර අනෙක්නා අවබෝධය, විශ්වාසය, ආදරය, ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම

සාරාංශය

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

දරුවකු පිළිසිද ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෙසලය වන බිම්බයක් පිතෘ සෙසලය වන ගුතුවැනුවක් හා එක් වීම සංස්කරණය ලෙස හැඳින් වේ.

මෙසේ ඇති වන සංස්කරණ බිම්බය පැලෙළ්පිය නාලය හරහා ගර්හාගය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත ආස්තරයේ තැන්පත් වේ.

සංස්කරණයක් සිදු නොවුවහොත් ගර්හාගයේ ඇතුළත ආස්තරයේ පටක කැඩී රැඳිරයන් සමග යෝනි මාර්ගය හරහා පිට වීම ඔස්ස් වීම නම් වේ.

සාමාන්‍යයෙන් දින 28 කට වරක් සිදු වන ඔස්ස් වීම ආර්තව වතුය ලෙස හැඳින්වේ.

ලිංගික අපවාර හා අපයෝජන, නව යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම, සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබී ගැනීම හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ප්‍රජනක සෞඛ්‍යව බාධා ඇති කරන ප්‍රධාන සාධක වේ.

නිවැරදිව දැනුම්වත් වීමත් සෞඛ්‍යවත් වර්ගය අනුගමනය කිරීමත් සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජ්‍යෙත් වීමත් මගින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගත හැකි වේ.

 අභ්‍යක

1. දැරුවකු පිළිසිද ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාත්‍ර හා පිතා ලෙසල තම් කරන්න.
2. සිංසේවනය යනු කුමක් ඇ?
3. ආර්ථව වතුය දින 28කට වරක් සිදු වන්නේ කෙසේදායි පැහැදිලි කරන්න.
4. ලිංගික අපවාර හා අපයෝජන නිසා ඇති වන හානි මොනවාද?
5. යහපත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන සෞඛ්‍යවත් වර්යා පහක් තම් කරන්න.
6. නව යොවුන් වියේ ගැබී ගැනීම අයහපත් වන්නේ ඇයි?

විසි කිරීම් ඉසව් පුගුණා කරමු

එදිනෙදු ජීවිතයේ දී අප විසින් නොයෙක් ආකාරයේ විසි කිරීම සිදු කෙරේ. විසි කිරීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. මලල ක්‍රිඩාවල දී ඉදිරියෙන්, පැන්තෙන් හා ඉහළින් උපකරණ විසි කරමින් විවිධ ඉසව්වල යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත. මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය යටතේ විසි කිරීම ඉසව් හතරක් දක්නට ලැබේ. එනම්, යුගලිය දුම්ම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම සහ මිටිය විසි කිරීම යන ඉසව් වේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී ඇතුළත් නොවේ.

පසුගිය ගේෂ්ණයේ දී විවිධ බර ඇති උපකරණ විවිධ දිගාවන් ඔස්සේ විවිධ ඉලක්කවලට විසි කරමින් පූහුණු අභ්‍යාසවල යෝජුණු අයුරු ඔබට මතක ඇති.

මෙම පාඨම හැඳුරීමෙන් යුගලිය, කවපෙන්ත, හෙල්ල යන විසි කිරීමේ උපකරණ ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය, උපකරණ පූරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා එක තැන සිට උපකරණ විසි කිරීම සම්බන්ධ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.

විසි කිරීම් ඉසව්වල දී සිදු වන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට කළ හරකි දේ

ගුරුවරයෙකු නොමැතිව උපකරණ විසි කිරීම නොකළ යුතු අතර, ගුරු උපදෙස් අනුව විසි කිරීමේ දී වුව ද ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

1. ක්‍රිඩා පිටියේ දී විසි කිරීම උපකරණයක් විසි කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම ගුරුවරයෙකු/ගුරුවරියකගේ අධික්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතු හි.

2. උපකරණය ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම සහ නැවත ගෙන ඒම අනතුරක් නොවන ආකාරයෙන් කළ යුතු හි.
දස: හෙල්ල ගෙන යාමේ දී හෙල්ලය සිරස් අතට ඉදිරියෙන් තබා ගෙන යා යුතු ය.
3. උපකරණ විසි කිරීමේ දී ඉදිරියෙන් කිසි ම කෙනෙකු නොසිටිය යුතු හි.
4. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංශෝධකට අනුව එකවර විසි කිරීම කළ යුතු අතර එකවර නැවත රැගෙන ආ යුතු හි.
5. පළදු වූ උපකරණ විසි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු හි. එයට හේතුව ඒ මගින් අත් කැපීම, තුවාල වීම සිදු විය හැකි බැවිනි.
6. සිපුන් ගැවසෙන හෝ එහාට මෙහාට ගමන් කරන ස්ථානයක් විසි කිරීම සඳහා යොද නොගත යුතු හි.
7. උපකරණ ඕනෑම අයෙකුට හිතුමතේ ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිතව තැබිය යුතු හි.

යගුලිය දැමීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් වන ගක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාඹ විමෙන් යගුලිය දැමීමේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීය හැකි ය. විසි කිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් වැඩි ම බරක් සහිත උපකරණය යගුලිය හි.

යගුලිය ගුහණය කිරීම හා තබා ගැනීම

යගුලිය ගුහණය කිරීමේ දී අල්ල මත නොගැවන සේ ඇගිලි කෙළවරේ හොඳින් ගැවන සේ තබා ගත යුතු හි. මාපට ඇගිල්ල හා සුලැගිල්ල යගුලිය රඳවා ගැනීමට ආධාරකයක් වශයෙන් තිබිය යුතු අතර ඉතිරි ඇගිලි තුන මදක් විහිදෙන සේ තැබිය යුතු ය (12.2 රුපය).

හොඳුන් ග්‍රහණය කරගත් යගුලිය කනට පහළින්, නිකට මුල, බෙල්ල යට තබා ගත යුතු ය. ග්‍රීරයට අංශක 45°ක පමණ කෝණයක් පවතින සේ වැළමිට, පැත්තට එස්වී තිබිය යුතු ය (12.3 රුපය).



12.1 රුපය - යගුලිය

12.2 රුපය - යගුලිය ග්‍රහණය

12.3 රුපය - යගුලිය තබා ගැනීම

යගුලිය දැමීම නුරු වීමේ සරල ත්‍රියාකාරකම්

1. යගුලිය නියමිත පරිදි තබා ගෙන පාද මදක් ඇත් කොට සිට ගන්න. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංයුත්වට ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.4 රුපය

2. පාද උරහිස මට්ටමට ඇත් කොට සිටගෙන සිට යුලිය නියමිත ආකාරයෙන් අත්ලේඛි තබා ගන්න.

දණහිස් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට එනවාත් සමග යුලිය මූද හරින්න.
මෙහි දී අල්ල පිට පැත්තට යා යුතු ය.

12.5 රුපය

එක තැන සිට යුලිය දුම්ම

- යුලිය නියමිත ආකාරයට තබා ගත යුතු ය.
- පාද උරහිස පළලට තබා ගත යුතු සි.
- දණහිස් මදක් නවමින්, උඩුකය දක්ෂීණාවර්තව කරකවයි.
- දෙපා දිග හරින අතරතුර, උඩුකය ඉදිරියට හරවමින් යුලිය දමයි.
(ඉහත දක්වා ඇත්තේ එක තැන සිට දකුණු අතින් යුලිය දමන අවස්ථාවකි.)

12.6 රුපය



ලිවලින් විකල්ප යුලියක් සාද එක තැන සිට යුලිය දුම්ම ප්‍රහුණු වන්න.

කවපෙන්ත විසි කිරීම

මෙම ඉසවිව පුරාණ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර පැවති පලමු මලිමිපික් තරගයට ද ඇතුළත් වූ බව සඳහන් වේ. කවපෙන්ත විසි කිරීම යෝජිය මෙන් ම ගක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය එකරායි වූ ඉසවිවකි.

කවපෙන්ත අල්ලා ගැනීම

12.7 රුපය - කවපෙන්ත

12.8 රුපය - කවපෙන්ත ගුහනය

ඇගිලිවල අවසාන පුරුක්වලින් කවපෙන්ත භාඳින් අල්ලා ගනියි. කවපෙන්තේ දුරය මත ඇගිලි විහිදී පවතී. මහපටගිල්ල කවපෙන්ත මත නිදහස්ව තිබේ.

කවපෙන්ත විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. දබර ඇගිල්ලෙන් මුද හැරෙන පරිදි කවපෙන්ත පොලොව දිගේ පෙරලන්ත

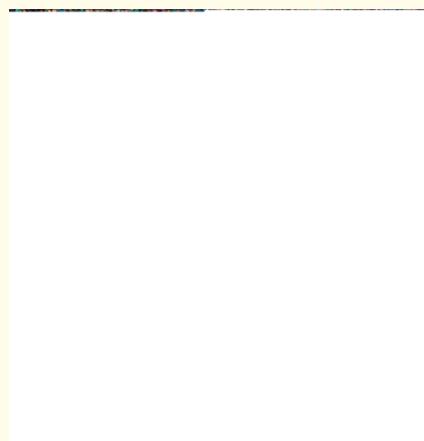
12.9 රුපය

2. කවපෙන්ත හොඳින් ගුහණය කර ගෙන අමේ ඉලක්කම සැදෙන ආකාරයට අත ගෙන යන්න.



12.10 රුපය

3. දුබර ඇගිල්ලෙන් මුද හැරෙන ලෙස කවපෙන්ත පැත්තෙන් ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.11 රුපය

එක තැන සිට කවපෙන්ත විසි කිරීම

එක තැන සිට කවපෙන්ත විසි කිරීම සිදු කර ආකාර දෙකක් පහත දැක් වේ. දකුණු අතින් කවපෙන්ත විසි කරන ක්‍රිඩකයෙකු එම ආකාර දෙකට කවපෙන්ත විසි කරන ආකාරය හඳුරමු.

I.

- දකුණු අතින් දමන විට පාද උරහිසට සමාන්තරව තබා ගෙන කවපෙන්ත ඉදිරියට මුද හරියි.
 - දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් සම්බරනාව රක ගනියි.
-

12.12 රුපය

II.

- වම් පාදය ඉදිරියේ තබා සිට ගනී.
 - කඳ දක්ෂීණාවර්තව පිටුපසට කරකවා කවපෙන්ත ඉදිරියට මුද හරියි.
 - ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට ගමන් කරයි.
-

12.13 රුපය



ක්‍රියාකාරකම

ලිවලින් සාද ගත් උපකරණ යොද ගෙන ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග ක්‍රිඩා පිටියට ගොස් ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගිකව තිරත වන්න.

හෙල්ල විසි කිරීම

හෙල්ල, විසිකිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් අඩුම බරක් සහිත උපකරණයකි. එසේ ම විසි කිරීමේ ඉසව් අතරින් වැඩි ම දුරක් විසි කළ හැකි උපකරණය ද හෙල්ල වේ. මෙය, ධාවනයක යෙදෙමින් සිදු කරනු ලබන විසිකිරීමේ ඉසව්වකි.

හෙල්ල ගුහණය

හෙල්ල ගුහණය කිරීමට පහත ක්‍රම හාවිත කෙරේ.

1. මහපට ඇගිල්ලෙන් හා ද්බර ඇගිල්ලෙන් ගුහණය (12.15 රුපය)
2. මහපට ඇගිල්ලෙන් හා මැද ඇගිල්ලෙන් ගුහණය (12.16 රුපය)



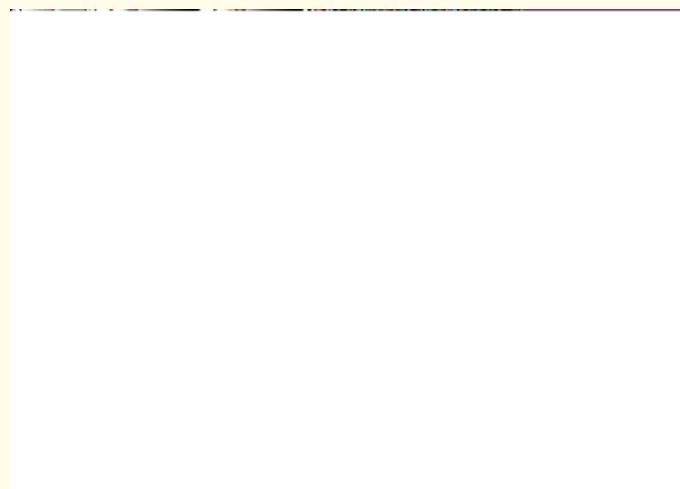
12.14 රුපය

12.15 රුපය

12.16 රුපය

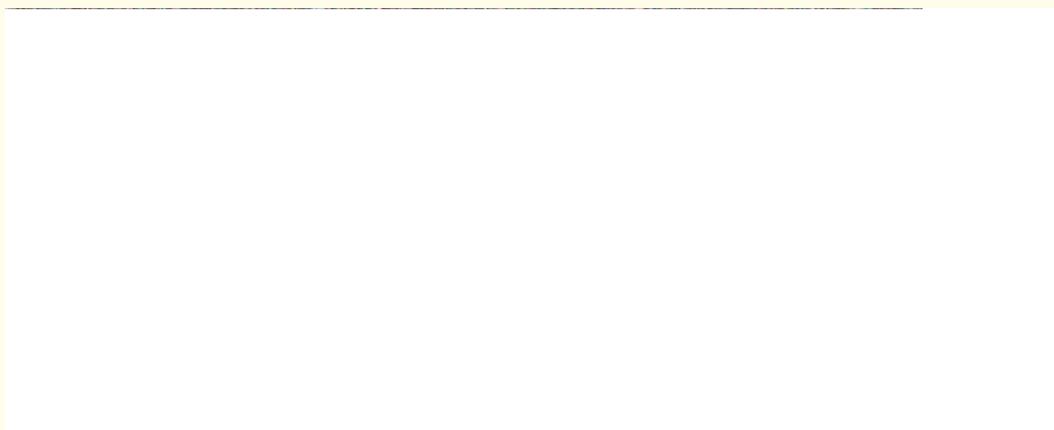
හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. මිටර පහක් පමණ ඇතැත හෙල්ල විසි කරන්න.



12.17 රුපය

2. ඉදිරියේ ඇති යම් ගෛවක් වෙත හෙල්ල විසි කරන්න.



12.18 රුපය

3. අත් දෙකෙන් හෙල්ල අල්ලා ගෙන පිටුපසට නැමී වේගයෙන් තුඩු පොලාවට ඇතෙන සේ දමා ගසන්න.

12.19 රුපය

ඒක තන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම

12.20 රුපය

- හෙල්ල දමන දිගාවට මූහුණලා සිටිය යුතු සි.
- දකුණු අතින් හෙල්ල දමන විට දකුණු පාදය පිටු පසින් තැබිය යුතු සි.
- අත පිටුපසට දිග හැර හිසට ඉහළින් හෙල්ල දමයි. ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට එයි.



ශ්‍රී ක්‍රියාකාරකම

විකල්ප හෙල්ලක් නිරමාණය කර එක තැන සිට හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ යගුලිය දැමීම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම යනුවෙන් ඉසවි හතරක් තිබේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ ඉසවි සඳහා ඇතුළන් නොවේ.

යගුලිය, කවපෙන්ත සහ හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමේ නියමිත නිලධාරීය ක්‍රම පවතී.

යගුලිය දැමීම, කවපෙන්ත විසි කිරීම හා හෙල්ල විසි කිරීම එක තැන සිට සිදු කිරීම ඔබට ද පුහුණු විය හැකි ය.

මේ සඳහා ඔබට සරල ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි ය.



අභ්‍යන්තරය

1. පාසල් මට්ටමෙන් පැවැත්වෙන විසි කිරීම ඉසවි තුනක් ලියන්න.
2. විසි කිරීම ඉසවි සඳහා හාවිත වන උපකරණ බර අනුව පෙළ ගස්වා ලියන්න.
3. යගුලිය, කවපෙන්ත, හෙල්ල නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය පෙන්වන්න.

ක්‍රිඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනීමු

සැම ක්‍රිඩාවකට ම නීති රිති ඇති අතර එමගින් ක්‍රිඩාව තුළ විනයක් හා සාධාරණත්වයක් ඇති වේ. තම පෙළද්‍රලික ක්‍රිඩා දක්ෂතා කොතෙක් තිබුණු ද සමාජයේ ගෞරවය ලැබීමට නම් ඔබ අනිවාරයෙන් ම ක්‍රිඩා නීති රිතිවලට මෙන් ම ක්‍රිඩා ආචාරධර්මවලට ද ගරු කළ යුතු ය. එසේ ම ක්‍රිඩාවේ ජයග්‍රහණයන් නීති රිතිවලින් බැහැරව ලබා ගත නොහැකි ය.

පසුගිය ශේෂිවල දී ක්‍රිඩා නීති හා ආචාර ධර්ම ඔබ විසින් හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒවා අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම ද අවබෝධ කරගෙන ඇත.

මෙම පාඨමෙන් ක්‍රිඩා නීති රිතිවල විකාශය, ක්‍රිඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සහ ක්‍රිඩාවේ ආචාරධර්ම පිළිබඳ තව දුරටත් දැනුම ලබා ගනීමු.

ක්‍රිඩා නීති රිති

ක්‍රිඩාවක් නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රිඩා නීති රිති නම් වේ.

මලල ක්‍රිඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවන්හි නීති ප්‍රධාන වන අතර සූල් ක්‍රිඩා, ජන ක්‍රිඩා වැනි අනෙකුත් ක්‍රිඩාවල රිති වැදගත් කොට සලකයි. ක්‍රිඩාවේ ගෞරවය මෙන් ම ක්‍රිඩකයන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය නීති රිති මගින් ආරක්ෂා වෙයි.

ක්‍රිඩා නීති රිතිවල ආරම්භය හා විකාශය

මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කොට ගෙන ක්‍රිඩා බිජි වී ඇත. කුමයෙන් ව්‍යාප්ත වූ මෙම ක්‍රිඩා, කල්යන් ම පාලකයන්ගේ අවශ්‍යතා මත තව දුරටත් වැඩිදියුණු වීමක් හා තරගකාරී වීමක් සිදුවිය. එහෙත් ඒ තුළින් අනතුරු හෝ ජීවිත හානි සුලබ වීමක් සිදු විය. එයට හේතුව එකී ක්‍රිඩා තුළ සීමා හා නිසි යාමනයක් නොමැති වීම සි. එබැවින් ක්‍රිඩා සඳහා නීති රිති තිබීමේ අවශ්‍යතාව අවබෝධ විය.

වාර්තාවන්ට අනුව ග්‍රීක යුගයේ දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා ස්පාටා පෙළර රාජ්‍යයන්හි පැවැත්වූ ආගමික උත්සවයන්හි සිදු කරන ලද ක්‍රිඩා නීති රිතිවලට අනුකූලව සිදු වී ඇත. ඒ අතරින් කි.පූ. 776 ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් රාජ්‍යයේ ඔලිම්පියාහි දී ආරම්භ වූ පුරුණ ඔලිම්පික් උෂෙල ප්‍රධාන වේ.

13.2 රුපය - පැරණි යුගයේ ක්‍රිඩා පැවත බවට සාක්ෂි

ක්‍රමයෙන් සමාජයේ දියුණුවත් සමග ම තව සෞයාගැනීම් හා අත්හද බැලීම් අසුරෙන් වූ බලපෑම හේතුවෙන් තව නීති රිති සම්පාදනය හා විධිමත් වීම සිදු විය. තව ද විවිධ රටවල ඇති වූ වෙනසකම් හා තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමග ක්‍රිඩාව ද ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම්වලට ලක්ව බොහෝ ක්‍රිඩා සංවිධානාත්මක ස්වරුපයක් ගන්නා ලදී. එහි දී විවිධ ක්‍රිඩාවන්ට අදාළව ඕල්පිය ක්‍රම දියුණු වන්නට වූ අතර තව ක්‍රිඩා නීති රිති සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට මලල ක්‍රිඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවන් පාලනය කිරීම සඳහා ජාතික හා අන්තර්ජාතික ක්‍රිඩා සංගම් බෙහි වී ඇත. එක් එක් ක්‍රිඩා සඳහා නීති රිති සම්පාදනය හා සංගේධනය කාලයට ගැලුපෙන ලෙස එම අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් සිදු කෙරේ. එම කටයුතු එක් එක් රටවල දී ඒ හා බැඳුණු ජාතික සංගම් මගින් සිදු කරයි.

සමහර තරගවල නීති රිති අඩු අතර විනෝදකාම් හා සංස්කෘතික ලක්ෂණවලින් සමන්විත වෙයි. ජන ක්‍රිඩා හා පූජා ක්‍රිඩාවල මෙවැනි ලක්ෂණ පවතී. මෙහි දී නීති රිතිවලට වඩා සාමූහික බව, විනෝදය, විවේකය මුල් කර ගත් බව පැහැදිලි ය.

ශ්‍රී ත්‍රියාකාරකම

ඡිබේ පාසලේ ජනප්‍රිය ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එහි වර්තමානයේ පවතින නීති රිති ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා

ක්‍රීඩකයෙකු මතා පොරුෂයකින් යුත්ත වීමට නම් ඔහු තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා රාජියකි.

නායකත්වය

ඡිබට ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කරන්නට සිදු වුවහොත් ඒ සඳහා ඔබ තුළ තිබිය යුතු කුසලතා රාජියකි. ඉවසීම, කැපවීම, විත්තවේග කළමනාකරණය, කණ්ඩායම හැඟීම, සුහදියිලී බව වැනි නායකත්ව ගුණාග ඒ අතර වේ. එසේ ම ඡිබට ක්‍රීඩාව පිළිබඳව ද නීති රිති පිළිබඳව ද මතා වැටහිමක් තිබිය යුතු වේ. තීරණ ගැනීමේ ද ඔබ බුද්ධිමත් ලෙස හා වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතු ය. නායකයෙකු වගයෙන් තම කණ්ඩායමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීමට ඡිබට හැකි විය යුතු අතර ඒවාට නිසි පිළියම් යොදුමින් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමට නැතහොත් කණ්ඩායමේ මට්ටම පෙර තිබුණාට වඩා ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාමට සැම උත්සාහයක් ම දුරිය යුතු ය. සැම ක්‍රීඩකයෙකුට ම එක හා සමානව සැලකිය යුතු අතර කණ්ඩායමේ ගෞරවය හා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම, තරගකාරීන්වය හා උනන්දුව පවත්වා ගැනීම නායකයා ලෙස ඔබ සතු වගකීමක් වේ.

අනුගාමිකත්වය

ක්‍රීඩා කරන විට ඡිබට නීතර ම නායකයෙකු යටතේ වැඩ කිරීමට සිදු වේ. නායකයා යටතේ අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම අනුගාමිකත්වය යි. එහි දී ඔබ නායකත්වයට ගරු කරමින් එම අදහස් හා උපදෙස් පිළිපදිමින් ඔහු සමඟ එකට එක්ව කටයුතු කළ යුතු ය. එවැනි අවස්ථාවල දී නායකයාට නිවැරදි තීරණ ගැනීමට උපකාර කරමින් හා තම වගකීම නිසියාකාරව ඉටු කරමින් කණ්ඩායමේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

කණ්ඩායම් හැඟීම

මෙම වන විටත් ඔබ පාසලේ විවිධ ක්‍රිඩා කණ්ඩායම නියෝජනය කරන ක්‍රිඩකයෙකු හෝ ක්‍රිඩකාවක විය හැකි ය. එහි දී සියලු ම තීරණ ගැනීම් කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කණ්ඩායමට පක්ෂව සිදු කළ යුතු යි. ක්‍රිඩකාවල යෙදීමේ දී ඔබ සමග එක්ව කරන අනිත් අය සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ ම කණ්ඩායමක් ලෙස කළ යුතු සැම කාර්යයකට ම උදෙසාගයෙන් හා කැපවීමෙන් යුතුව සහභාගි විය යුතු වේ.

13.2 රුපය - කණ්ඩායම් හැඟීම

අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ක්‍රිඩකාවල යෙදීමේ දී ඔබට විවිධ පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ක්‍රිඩකයෙකු වශයෙන් තම කණ්ඩායමේ සයයන්, පුහුණුකරුවන්, විනිශ්චරුවන් හා නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු ය. මවුන් කරන විවේචන ඉවසීමට පුරුදු විය යුතු ය. මෙම නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට හැකි අයෙකු බවට ඔබ පත් වේ.

13.3 රුපය - අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

ඡය පරාජය යට්ටුවාදීව පිළිගැනීම

ක්‍රීඩාවේ දී කෙනෙකු ජයග්‍රහණය කරන විට තවත් අයකුට පරාජය හිමි වේයි. එම නිසා ජයග්‍රහණය මෙන් ම පරාජය ද සම සිතින් භාර ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු ය. ජයග්‍රහණයේ දී අනවායා ලෙස උදම් වීමෙන් වැළකීමත් ප්‍රතිචාරයෙහි වෙත හිරිහැර නොකිරීමත් මෙහි දී කළ යුතුව ඇත. එසේ ම පරාජයක දී දුක, කෝපය වැනි විත්තවෙශයන් පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාවත් ඔබ සතු විය යුතු ය.

මබ ජයග්‍රහණයක් ලැබීම යනු පළමුවැනියා වීම ම නොවේ. තමාගේ දක්ෂතාවේ මට්ටම රැක ගැනීම හෝ ර්ට වඩා ඉහළ ස්ථානයකට යාම ජයග්‍රහණයකි. ඔබ එයින් සතුටට පත් වන්නට පුරුදු වූ විට පරාජය නිසා දුකක්, වේදනාවක් ඇති කර නොගෙන තව දුරටත් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීමට දෙරේයවත් වනු ඇත. උදහරණයක් ලෙස මේටර් 100 තරගය ඔබ පාසලේ දී තිම කරන්නේ තත්පර 13.5 න් යැයි සිතන්න. කළාප තරගයේ දී ඔබට ස්ථානයක් හිමි නොවුණත් ඔබ තත්පර 13.1 න් තරගය නිම කළා යයි සිතන්න. එසේ නම් ඔබගේ දක්ෂතාව වැඩි වී ඇති බැවින් ඒ ගැන සතුවූ වෙමින්, ඔබ තවත් දෙරේයවත් විය යුතු වේ.

13.4 රුපය - ඡය පරාජය යට්ටුවාදීව පිළිගැනීම

සාධාරණ තරගය

මෙය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක දෙන මූලික සංකල්පයකි. කෙසේ හෝ ඡය ගන්නේය යන හැඟීම අත හැර සාධාරණ ලෙස තරග කර ඡය ගැනීම ක්‍රීඩකයෙකු වන ඔබගේ මූලික අප්පේක්ෂාව විය යුතු ය. වංචා, දූෂණ, රවවීම්

හා තරග පාවා දීම් කිසි විටකත් මෙහි දී නොවිය යුතු යි. මේ මගින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට ගාරීරක, මානසික පිබාවක් ඇති නොවන අතර ඔබ තුළ වටිනා ආකල්ප ඇති වීමත් සිදු වේ.

ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)

“ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්පූද්‍යායන් හා යහපත් හැසිරීම් ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙසින් භත ගෞරීයේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔබට මතක දී?

ආචාර ධර්මවලට ගරු කරන ක්‍රීඩකයෙකු සමාජයේ තමා ඇසුරු කරන සියල්ලන්ගේ ම ප්‍රශ්නයාවට ලක් වෙයි. සමාජයේ දී ද යහපත් ගුණාංග සහ හැකියා වර්ධනය වීමත් සදවාරවත් බව ඇති කර ගැනීමත් මේ මගින් සිදු වෙයි.

එසේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිළිපදිනු ලැබිය යුතු ආචාර ධර්ම පිළිබඳව දැන් අපි සලකා බලමු.

නීති රිතිවලට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩා තරගවල දී නීති රිති වබාත් හොඳින් පිළිපදිමින් ශිල්පීය ක්‍රම හා උපක්‍රම යොදා ගන්නා විශිෂ්ටයන් ඇගයීමට ලක් වේ. නීති රිති කඩ කිරීමෙන් ඔහුට හෝ ඇයට එම තරගයෙන් ඉටත් වීමට මෙන් ම තරග තහනමකට ලක් වීමට වුව ද සිදු විය හැකි ය. මේ අනුව ඔබ විසින් නීති ගරුක වීම අනිවාරයයෙන් ම සිදු කළ යුතුව ඇත. මේ තුළින් සමාජ නීති රිති පිළිපැදිමට පූරුදු වීමටත් නීති ගරුක පූරුවැසියෙකු බවට පත් වීමටත් ඔබට හැකියාව ලැබේ.

විනිශ්චයට ගරු කිරීම

ඔබ කුමන ක්‍රීඩාවක යෙදුනත් තරග ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ම විනිශ්චයකරුවන් සමග ආවාරුණිලිව කටයුතු කළ යුතු වේ. සුහදුණිලිව ඔවුන්ගේ සේවය අයය කළ යුතු වේ. තම වරදක් පෙන්වා දුන් විට එය සුහදුව පිළිගැනීමත් විනිශ්චරුගේ වැරදි තීරණයක් පෙනෙන්නේ නම් කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් නීත්‍යනුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමත් ඔබට කළ හැකි ය.

ප්‍රතිචාරීන්ට ගරු කිරීම

ඔබ සමග තරග කරන අතිකුත් ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිචාරීන් ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රතිචාරී ක්‍රීඩකයන් සමග මිතුණිලිව කටයුතු කළ යුතු අතර කිසිවිටෙකත් ඔවුන් සමග ගැටුම් ඇති කර නොගත යුතු ය. ඔවුන්ගේ දක්ෂතා අයය කිරීමට තරම් ඔබ නිහතමානී විය යුතු අතර ප්‍රතිචාරීන්ට වුව ද අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උපකාර කළ යුතු ය. ක්‍රීඩාව මානසික සතුව හා යහපත සඳහා සිදු කරන දෙයක් බව ඔබ මතකයේ තබා ගත යුතු වේ.

නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

නරඹන්නන්ට ක්‍රීඩකයෙකු කෙරෙහි ගෞරවය හා ප්‍රසාදය ඇති වන්නේ දක්ෂතාව මෙන් ම ඔවුන් තුළ ඇති ආචාරයීලිභාවයටයි. ජේක්ෂකයන් තමන්ගේ ප්‍රියතම ක්‍රීඩකයන් හා එක්ව කතා කිරීමට, අත්සන් ලබා ගැනීමට ප්‍රිය කරනු ඔබ දැක ඇත. නරඹන්නන්ගේ සිත් සතුව වෙන ලෙස නිහතමානී ව කටයුතු කිරීම ක්‍රීඩකයෙකු සතු හොඳ ගුණාංගයකි. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට මල්වරසන් දෙන, අත් පුෂ්‍ර ගසමින් ඔබව දිරීමත් කරන මිතුරන්, දෙමාපියන් ඇතුළු නරඹන්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්න.

13.7 රුපය - නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම

මාධ්‍ය මගින් ක්‍රීඩකයන්ගේ දක්ෂතා හා ඔවුන් පිළිබඳ තොරතුරු ක්‍රීඩා ලෝලින් වෙත ඉදිරිපත් කෙරේ. එසේ ම ඇතැම් විට ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩකයින්ට අපහසුවට පත් කරවයි. මේ කිනම් අවස්ථාවක දී වුව ද මාධ්‍යවේදීන් සමග ආචාරයීලිව කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩකයන් වග බලා ගත යුතු ය. අවස්ථාවට අනුව බුද්ධීමත්ව හා ඉවසීමෙන් කටයුතු කළ යුතු අතර ඔවුන්ට තොසලකා හැරීම හා උපහාසයට ලක් කිරීම තොකළ යුතු ය.

ප්‍රහාරුකරණ, ගුරුවරයාට ගරු කිරීම

මෙහේ ප්‍රහාරුකරණ තැනෙන් ගුරුවරයා ඔබ සතු දක්ෂතා ඔපමට්ටම කර ඔබව සාර්ථකත්වය කරා ගෙන යයි. ඔවුන් සමග සුහදීලි විය යුතු අතර ඔවුන්ගේ අවවාද අනුගාසනා පිළිගත යුතු ය. ඔබට හැකි ආකාරයෙන්

කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් මවුන් තුළ ඔබ කෙරෙහි ප්‍රසාදයක් ඇති වනු ඇත. කිසිවිටෙකත් ඔවුන් අභිජවා කටයුතු නොකරන්න.

13.8 රුපය - පුහුණුකරුවන්, ගුරුවරුන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

හියාකාරකම

නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට ගරුකරමින් ක්‍රිඩාව තුළ ක්‍රිඩකයන් කීර්තියට පත් වූ අවස්ථාවලට උදාහරණ සපයන්න.

ක්‍රිඩා නීති රිති සහ ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි

- ක්‍රිඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම
- සාමය ආරක්ෂා වීම
- ගැටලු තිරාකරණයට පහසු වීම
- ජය පරාජය සමව විදිමට ගක්තිය ලැබීම
- මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- එකමුතු බව වර්ධනය වීම

13.10 රුපය - මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම

සාරාංශය

මෙදනික ක්‍රියාකාරකම් හා ආගමික උත්සව මස්සේ ක්‍රිඩා නිර්මාණය වූ අතර එහි තරගකාරී ස්වභාවය වැඩි වන විට නීති රිතිවල අවශ්‍යතාව ද පැන තැබුණි. ඒ අනුව ක්‍රිඩාවක් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමට ක්‍රිඩා නීති රිති වැදගත් විය.

ලෝකයේ විවිධ රටවල ඇති වූ සංවර්ධනයන් තරගකාරී බව වැඩිවීමන් සමග ක්‍රිඩාවේ ව්‍යාප්තිය සිදු වූ අතර නව නීති රිති සම්පාදනය ද සිදු විය.

වර්තමානය වන විට සම්මත ක්‍රිඩා සඳහා රේට අදාළ අන්තර්ජාතික සංගම් මගින් කාලානුරුපිව නීති රිති සංශෝධනය සිදු වෙයි.

නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම හැඟීම, අන්තර්ප්‍රද්‍රාගල සම්බන්ධතා හා ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම ක්‍රිඩකත්වය හා බැඳුණු ඔබ විසින් දියුණු කරනු ලැබිය යුතු නිපුණතා වේ.

නීති රිතිවලට, විනිශ්චයට, ප්‍රහුණුකරුවන්ට, ගුරුවරුන්ට, ප්‍රතිචාරීන්ට, සාමාජිකයන්ට, නරඹන්නන්ට හා මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම ක්‍රිඩා ආචාර ධර්ම වේ.



අනුකූල නීති පිළිබඳ මොනවා ද?

1. ක්‍රිඩා නීති රිති ආරම්භ කිරීමට හේතු වූ සාධක මොනවා ද?
2. ක්‍රිඩකත්වය සමග ඔබ තුළ සංවර්ධනය වන නිපුණතා මොනවා ද?
3. යහපත් ක්‍රිඩකයෙකු සතු විය යුතු ක්‍රිඩා ආචාර ධර්ම දක්වන්න.
4. ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි සඳහන් කරන්න.

ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

ආහාර යනු මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිපෙවතක් සඳහා කෙනෙකු තෝරා ගන්නා ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. ගැරිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සරිලන ආහාර නොලැබෙන විට මන්දපෝෂණයත් අනවශ්‍ය තරම් අධිකව ආහාර ගන්නා විට අධිපෝෂණයත් ඇති වේ. එම නිසා පවුලක සැම සාමාජිකයෙකු ම සමඟ ආහාර වේලක් ගත යුතු ය.

ආහාරවල අඩංගු විය යුතු පෝෂණ පදනම්, පෝෂණ ගැටලු, ආහාර පිරිමිඩි, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම් සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග ආදිය පිළිබඳ මේ වන විට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති.

මෙම පාඨමෙන්, පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, යහපත් පෝෂණයට ඇති වන බාධා, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු, පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝෂනය සහ කළු තබා ගැනීම පිළිබඳ හැදැරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇති.

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

සැම පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ම සමඟ ආහාර වේලක් අවශ්‍ය වේ. සමඟ ආහාර වේලක් යනු මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්වීට්, ප්‍රෝටීන හා මේදය අඩංගු ආහාර ද ක්ෂේප පෝෂක වන විටමින් හා බනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ද පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවට සරිලන ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු වන ආහාර වේලකි.

ආහාරවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්ය සහ ඒ සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන ආහාර වර්ග පහත දැක් වේ.

1. ගක්තිය ලබා දීම

ගක්ති ජනක ආහාර - කාබෝහයිඩ්වීට් (පිෂ්ටය) සහිත ආහාර,
මේදය සහිත ආහාර

2. ගරීර වර්ධනය

වර්ධක ආහාර

- පෞර්වීන සහිත ආහාර

3. රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

ආරක්ෂක ආහාර

- විටමින්, බනිජ ලවණ සහිත ආහාර

ඉහත සඳහන් එක් එක් පෝෂකාංගවලින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වයස අනුව වෙනස් වේ.

ආහාර වට්ටෝරු සකසීම

පවුලක ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පවුලේ එක් එක් අයගේ “පෝෂණ අවශ්‍යතා” අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා ගැහිණිය අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණු රාඛියකි. ඒ අතර වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස

2. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

3. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

4. එදිනෙදු ක්‍රියාකාරී බව

ලද : වෙනස වී වැඩ කිරීම

5. විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි

ලද : ගර්හිණි කාලය

මධ්‍ය කිරී දෙන කාලය

රෝගී අවස්ථා

6. රුචිකත්වය

7. වරකට ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය



ක්‍රියාකාරකම

ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වීමට හේතු වන, නිවෙස් සාමාජිකයන් අතර දැකිය හැකි වෙනස්කම් මොනවා ද?

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවට අනුව ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී උදේ, දිවා හා රාත්‍රි ආහාර වේල් තුනක් ද අතිරේක ආහාර වේල් දෙකක් ද නිවැරදිව සැකසීම වැදගත් වේ.

14.1 රුපය - උදේ ආහාර වර්ග කිහිපයක්

14.2 රුපය - දිවා ආහාර වේල් කිහිපයක්

14.3 රුපය - රාත්‍රි ආහාර වේල් කිහිපයක්

ආහාර පිළිගැන්වීම

පිළියෙල කරන ලද හෝ සකසන ලද ආහාරයක් පරිභේදනය සඳහා කෙනෙකුට ලබා දීම පිළිගැන්වීම ලෙස අදහස් වේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කර ගන් ආහාර පිළිගැන්වීම කරන ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාර පිළිගැන්වනු ලබන ස්ථානය ඉතා පිරිසිදු වීම හා ප්‍රියමනාප වීම ද සතුන්ගේ හානි හා මැස්සන්ගේ හිරිහැර නොමැති වීම ද වැදගත් වේ. රට අමතරව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරගැනු කිහිපයක් ඇත.

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරගැනු

1. ආහාරයේ පෙනුම

ආහාර රුවිය ඇති කිරීමට ආහාරයේ පෙනුම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාරයේ පෙනුම රැක ගැනීමට නම් ඒවායේ ස්වාහාවික වරණය හා නැවුම් බව ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙළ කර ගත යුතු වේ. ආහාර අධික ලෙස බැඳීමට, තැම්බීමට ලක් වීමෙන් ද අනවශ්‍ය ලෙස කර වීමෙන් හා මැලවීමෙන් ද එහි පෙනුම විනාශ වේ.

2. ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව

දුටු පමණින් සිත් ඇදුගන්නා සුළු වරණයක් පැවතීමත් සුවද හා රසයත් බදුන්වල තත්ත්වයන් පිළිගන්වා ඇති ආකාරයන් අනුව ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව පවත්වා ගත හැකි ය. විවිධ පිසිමේ කුම හාවිතය, විවිධ වරණ පවත්වා ගැනීම, රුවිය ඇති වන ආකාරයෙන් සකස් කිරීම, රසය හා සුවද වැඩි කිරීම, ගැළපෙන ප්‍රියජනක බදුන්වල ඇසිරීම ආදිය මගින් ආහාරයට ප්‍රසන්න බවත් ලබා දිය හැකි ය.

3. ආහාරය පිළිගන්වන පිළිවෙළ

පිළියෙල කර ගත් ආහාර වෙන වෙන ම භාජනවලට දමා අලංකාරව භා කුම්වත් ව සකස් කර ගත් කැම මේසයක දී පිළිගැන්වීම මගින්, ආහාර රුචිය වැඩි වේ. පවුලක් එක්ව ආහාර ගැනීම පවුලේ සමගිය, එකිනෙකා අතර බැදීම සහ අවබෝධය ඇති වීමටත් සූහදතාව වැඩි කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීමටත් හේතු වේ.

පිළිගන්වනු ලබන ආහාර වර්ගය සහ අවස්ථාව අනුව පිළිගැන්වීමේ ආකාර වෙනස් වේ.

උද්:

- නේ නො බේම වර්ග බන්දේසියක් මත තබාගෙන ගොස් පිළිගැන්වීම.
-

14.5 රුපය - බන්දේසියක තබා පිළිගැන්වීම

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් කැම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම - මෙහි දී එක් එක් අවස්ථාවට අදාළව කැම මේසය වෙනස් කර පිළියෙල කළ යුතු වේ.
-

14.6 රුපය - කැම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම

3. රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම - මෙහි දී රෝගියාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ගැලපෙන පරිදි රෝගියාට පහසු වන ලෙසන් ආහාර රුවියක් ඇති වන ලෙසන් පිළිගැන්වීය යුතු ය.

14.7 රුපය - රෝගීන්ට ආහාර පිළිගැන්වීම

4. ආහාරයේ සෞඛ්‍යර්ථිත බව

නිවසේ දී ඉතා පිරිසිදුව සකසා ගන්නා ආහාරය විශ්වාසයෙන් යුතුව පරිභෝෂනය කළ හැකි ය. සැකසු ආහාරය දුෂ්‍ය වීම වැළැක්වීමට පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- මැස්සන්, කුරපොත්තන්, මියන්, ඩුනන්, කුරුල්ලන් හා නිවසේ ඇති කරන බලුන්, බල්ලන්ගෙන් ද ආහාර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳින් වසා තැබීම.
- ආහාර පිළිගන්වන බදුන්, හැඳි අඳිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ආහාර වර්ගයට ගැලපෙන බදුන් හාවිතය
ලදා: ආම්ලික ආහාර සඳහා ලෝහ බදුන් හාවිතය නුසුදුසු ය.

5. ස්වස්ථානා පුරුදු අනුගමනය

ආහාර පිළිගැන්වීමට පෙර දැක් සබන් යොද සේදීම සහ පිරිසිදු ඇශ්‍රම්වලින් සැරසී සිටීම වැදගත් වේ.

6. ආභාරයේ ප්‍රමාණවත් බව

ආභාර පිළිගැන්වීමේ දී ප්‍රමාණවත් බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ප්‍රමාණය හා අවශ්‍යතාව අනුව ඒ ඒ ආභාර ප්‍රමාණය සැකසිය යුතු වේ. වැඩියෙන් සැකසුවහොත් ඉතිරි වූ ආභාර කළේ තබා ගෙන නැවත ආභාරයට ගැනීමේ දී පෝෂණ ගුණය හානි වේ. එමෙන් ම රෝග ඇති වීමට ද හේතු වේ.

7. මේස පුරුදු

මේසය මත ආභාර පරිහරණයට අවශ්‍ය හැඳි, පිගන්, අත් පිස්නා, විදුරු, ආදිය තබන පිළිවෙළක් පවතී. මෙය බටහිර හෝ දේශීය ක්‍රමයට සකස් කළ හැකි ය. ආභාර පිළිගැන්වීමේ දී මෙන් ම ආභාර ගැනීමේදී ද අනුගමනය කරන මේස පුරුදු ඔබ ඉගෙන ගත යුතු වේ.

14.8 රුපය - මේස පුරුදු

ක්‍රියාකාරකම

මෙම ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා විෂයේ දී ඉගෙන ගෙන ඇති මේස පුරුදු ඉදිරිපත් කරන්න.

පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

* ආර්ථික මට්ටමට ගැළපෙන පරිදි ඕනෑම පවුලකට තම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග ඇතේ. එක ම පෝෂණ පදනම්පත ලබා ගැනීමට මිල අධික ආහාර මෙන් ම මිල අඩු ආහාර ද වෙළඳ පොලේ දැකිය හැකි ය. එසේ ම අඩු වියදුමකින් ලබා ගත හැකි ස්වාහාවික, පෝෂණීය ආහාර වර්ග ද රාජියකි.

දිදු :

- ලොකු මාඟ වැඩි මිලක් දී ලබා ගැනීම වෙනුවට පොඩි මාඟ අඩු මිලක් දී ලබා ගැනීමෙන් වැඩි පෝෂණ අයයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. පෝරීන් වැනි පෝෂකවලට අමතරව පොඩි මාඟන්ගේ කටු ආහාරයට ගැනීමෙන් බනිඡ ලවණ (කැලුසියම්) ආදිය ද ලැබේ. ඒ අනුව පොඩි මාඟ පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ය.
- ආනයනය කරන ඇපල්, දෙඩම්, මිදි ආදියට පලනුරු කල් තබා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරන අවස්ථා ඇතේ. වැඩි මිලක් දී ඇපල්, කහ දෙඩම්, ඔලිවි ආදිය අනුහුවය වෙනුවට ර්ව වඩා පෝෂන ගුණයෙන් ඉතා වැඩි වෙරඹී, නාරං, අලිගැටපේර, දෙඩම්, ලාවුජ, පේර ආදි මිලෙන් අඩු හෝ ගෙවත්තේ වැවෙන පලනුරු ලබා ගත හැකි ය. මේවායේ පෝෂණ ගුණය ද අධික ය.
- වෙළඳපොලේ පලා වර්ග මිල දී ගැනීම වෙනුවට ගෙවත්තේ වගා කර ගත් පලා වර්ග කිහිපයකින් මිගු මැල්ලුමක් සාද ගත හැකි ය. එය පෝෂණයෙන් අධික ය. එමෙන් ම රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන අතර, නැවුම් ය.
- වැඩි මිලක් ගෙවා වෙළඳපොලෙන් පිටි කිරී පැකට් මිල දී ගැනීම වෙනුවට නැවුම් එළකිරී හෝ දියර කිරී හාවින කළ හැකි ය.

* පිළියෙළ කිරීමේ විවිධ තුම අනුගමනය කිරීම මගින් ද ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට හැකි වේ.

දිදු :

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිසීම - හත්මාඟව, උප්පුමා, කැද වර්ග, නිවිති සමග කොස් ඇට, පරිප්පු සමග සාරණ, මූං කිරිබත්, එළවුල සලාද
- පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කර මැලවීම - මිගු මැල්ලුම
- පලා වර්ග සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ්, පොල් ආදිය එකතු කිරීම
- වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස එළවුල පිසීම
- හැකි ආහාර අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම- කැරට්, ගොටුකොල

★ නිරමාංග අය තමාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සකසා ගත යුතු ය.

උදි:

- පියලි බේර ධානය වර්ග සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගැනීම
- ඇට වර්ග සමග නිවුතු සහල් භාවිතය
- හතු, වෝෂු වැනි ආහාර භාවිතය

★ සුලබ ආහාර වර්ග ආහාර හිග කාලවල දී භාවිත කිරීම සඳහා කළේ තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම යොදු ගනී. එමගින් ආහාර නාස්තිය අවම කර පෝෂණය වැඩි කර ගත හැකි වේ.

උදි :

- | | |
|------------|---------------|
| - ජාඩි | - වැලිකොස් ඇට |
| - අටු කොස් | - ලුණු දෙහි |

★ මිට අමතරව ගෙවත්ත සකසුරුවම් ලෙස භාවිත කරමින් පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. එමගින් නැවුම්, පිරිසිදු, ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම ආර්ථික මට්ටමට ද එය වාසිදයක වේ.

උදි :

- පෝෂණවල එළවුල වැළීම
- පලනුරු සිටුවීම
- ගොවුකොල වැනි පලා වර්ග සිටුවීම

ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට භානි ඇති වන අවස්ථා

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිඛෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවල දී ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට භානි සිදු විය හැකි ය. මෙය වළක්වා ගැනීමට නම් එකී අවස්ථාවල දී භානි සිදු වන ආකාරය අප දින සිටිය යුතු ය.

1. ආභාර නිෂ්පාදනයේ දී භාණි වන අවස්ථා

ගොවීම් තුළ දී මෙන් ම කර්මාන්තකාලා තුළ දී ද ආභාරවල පෝෂණ තත්ත්වය භාණි වීමට ඉඩ ඇතේ.

ගොවීම් තුළ දී භාණි වන අවස්ථා

- රසායනික පොහොර, පලිබේදනාකක ආදිය අධික ලෙස හෝ එලදුව නෙළීමට ආසන්නව යෙදීම
- කෘමින්, ලේනුන්, කුරුලේන්, උරුමීයන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් භාණි සිදු වීම

කර්මාන්තකාලා තුළ දී භාණි වන අවස්ථා

- කෘමිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කළුතබා ගැනීමේ ඉව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිතය
- නිෂ්පාදනයට භාවිත කරන අමුදව්‍ය අපිරිසිදු වීම
- සේවක සේවකාවන් පොදුගලික ස්වස්ථාව පවත්වා නොගැනීම

2. ආභාර ප්‍රවාහනයේ දී භාණි වන අවස්ථා

- ප්‍රවාහනය සඳහා ඇසිරීමේ දී, පැටවීමේ දී හා බැමීමේ දී නිසි ක්‍රමවේද යොද නොගැනීමෙන් ආභාර තැලීම, පොඩි වීම හා සිරීම
- ආලෝකය හා වාතානුය නිසි ලෙස නොලැබීමෙන් ආභාර තැම්බීම, බැක්ටීරියා, පුස් වර්ග සැදීම හා නරක් වීම
- අවශ්‍ය උණ්ණත්වය රක නොගැනීමෙන් ආභාර නරක් වීම
දද: යෝගවි, මේකිරි, මාඅ, මස් සඳහා
- නිසි ලෙස ආවරණය නොකිරීම නිසා විෂ්වීජ, අපදුව්‍ය ආභාරයට එකතු වීම

3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී භාති වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය නොසලකා අපිලිවෙළට ආහාර ගබඩා කිරීම නිසා ආහාර තාස්ති වීම හා තරක් වීම
- ගබඩා කිරීමේ දී මියන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී සතුන්ගෙන් ආහාරවලට හානි වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා නොගැනීම
දද : විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා ගිතකරණය ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- ආහාර වර්ග අනුව වෙන් කර නොඅැසිරීම
දද : මස් හා මාඟ වර්ග සමග අයිත්ත්වීම එකට ඇසිරීම
ආහාර සමග බෙහෙන් වර්ග හා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකට ගබඩා කිරීම

14.10 රුපය - ආහාර ගබඩා කිරීම

4. ආහාර සැකසීමේ දී භාති වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, පළුදු වූ, ප්‍රස් බැඳුණු, තරක් වූ ආහාර භාවිතය
- එළවුල්, අර්තාපල්, පලා වර්ග කපා සේදීම නිසා පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය විනාශ වීම
- ආහාර බොහෝ ලේඛාවක් පිසීම
- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීම
- ආහාර වර්ගයට නොගැලපෙන බඳුන් භාවිතය
දද: අවවාරු සඳහා ඇළුම්නියම බඳුන්
- ආහාර පිසීමේදී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම
දද : මක්දෙකුක්කා පියන විවෘත කර තැම්බිය යුතු ය.
- ආහාර සකසන අය පෙන්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා නොගැනීම



ඩි ත්‍රියාකාරකම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

5. ආහාර පරිහෝජනයේ දී භාති වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, නරක් වූ, පුස් බැඳුණු හෝ පළිදු වූ ආහාර පරිහෝජනය
- ක්‍රියාකාරක ආහාර සහ නිසරු ආහාර භාවිතය
- රසායනික ඉව්‍ය යෙදු ආහාර භාවිතය



ඩි ත්‍රියාකාරකම

ක්‍රියාකාරක ආහාර භා නිසරු ආහාර පරිහෝජනය නොකළ යුත්තේ ඇයි දැයි සෞයා බලා සඳහන් කරන්න.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරනු

1. නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය, අඩංගු ඉව්‍ය සහ ප්‍රමිතින්ට අනුකූල වීම
2. ඇසුරුමේ ස්වභාවය
3. රසය, වර්ණය, ගඳ සුවඳ භා බාහිර පෙනුම
4. නැඹුම් බව

ඉහත සඳහන් කරනු ලැබු සලකා බලා සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට අප දැනුවත් විය යුතු වේ.

නරක් වූ පලතුරුවල, මාව්‍යවල වර්ණය වෙනස් වේ. නරක් වූ බොහෝ ආහාර දුරුගත්ධයෙන් යුත්ත වේ. ආහාරවල රසයෙන් එහි රසායන ඉව්‍ය අඩංගු වීම, කල් ඉකුත් වී තිබේම අදිය හඳුනා ගත හැකි ය. ආහාරවල නැඹුම් බව ද වර්ණයෙන් හඳුනා ගත හැකි වේ.

එසේ ව්‍යව ද ඇතැම් අවස්ථාවල දී ස්වභාවික වර්ණය කෘතිමට ද ලබා දීම වෙළඳාමේ දී සිදු කෙරෙන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධීමත් විය යුතු ය.

පැහැය, හැඩය වෙනස් වීම, සිදුරු වීම, ලප ඇති වීම, හැකිලීම ආදි කරුණු සලකා ආහාරවල තත්ත්වය එහි පෙනුමෙන් ද තීරණය කළ හැකි වේ.

අසුරුම් කැලී, පිම්බි, කැබී හෝ ඉරී තිබේ නම් එහි අඩංගු ආහාර පරිභේදනයට න්‍යුසුදුසු වේ.

නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරික්ෂා කිරීමන් අහිතකර ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවීමන් ප්‍රමිති සහතික තිබීමන් (SLS, ISO) මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය තීරණය කළ හැකි වේ.

කෙටි කාලයක දී පරිභේදනය සඳහා සූදනම් කරන ආහාරවල වැඩිපුර තෙල් හා සීනි අඩංගු වන බැවින් වැඩි ගක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෙශීය පදනම් අඩුවෙන් පවතී. එබැවින් එම ආහාර සෙෂඩ්‍යයට හිතකර නොවේ. ක්ෂේකා ආහාර (Fast food) සහ තිසරු ආහාර (Junk food) ලෙස හැඳින්වෙන එවැනි ආහාර පරිභේදනය සීමා කළ යුතු අතර, සෙෂඩ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීමට අප වග බලා ගත යුතු සි.

ක්‍රියාකාරකම

මබේ නිවසේ දී ඔබ අත්දක ඇති ආහාර සම්බන්ධ අයහපත් තත්ත්ව පහත වගෙවී ලියා දක්වන්න.

ආහාර වර්ගය	පෙශනයට අහිතකර වූ හේතු / හේතුව	මුහුණදීමට සිදු වූ අයහපත් තත්ත්වය

පේෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීම

ආහාර බහුලව ඇති කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර හිග කාලය සඳහා ආරක්ෂා කර තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කෙරේ. එහි දී ආහාරවල පේෂණ ගුණයට හානි නොවන ලෙස එය සිදු කළ යුතු වේ.

14.1 වගුව - ආහාර කල්තඩා ගැනීමේ ක්‍රම

කල්තඩා ගැනීමේ ක්‍රමය	ਆහාර වර්ගය
1. වියලීම - හිරු රස්මයෙන්/ පෝරණුවල බහා / ගිනිනාපයෙන්	මාල, එළවුල, දෙල් අටුකොස්, මිරස්, කරවල, කරවිල, කොස් මදුල, මක්සේසුක්කා පෙති කපා, දෙහි (ලුණු දෙහි දුම්ම සඳහා)
2. සිනි දුම්ම-සිනි උණුකර දමා	පලනුරු, ජැම් වර්ග, පුහුල් දේශී, හකුරු
3. ශින කිරීම- ශිනකරණයක දමා	කිරී, එළවුල, පලනුරු, මාල, මස්, මාගරින්, චිස්, යෝගටි, අයිස් ක්‍රිම
4. ලුණු දුම්ම- ලුණු කැට වශයෙන් හෝ කුඩා වශයෙන් එකතු කිරීම	ලුණු - දෙහි, අම්, ජාබි ,බිලි,, නොල්ලි
5. වින් කිරීම - පිසින ලද හෝ පිසීමට සූදනම් කරන ලද ආහාර දව්‍ය වින්වල ඇසිරීම	මාල, පලනුරු, කිරී, සකසන ලද එළවුල, සකසන ලද මස් වර්ග, පොල් කිරී, පොල්
6. විසර වියලනය (යන්ත්‍ර මගින් විෂලනය)	පිටි කළ පොල් කිරී, කිරී පිටි
7. රසායන දව්‍ය එකතු කිරීම	කෝඩියල්, ජැම්, වට්නි, සෝස් වර්ග
8. පැස්ටරිකරණය හා ජ්වාණුහරණය	දියර කිරී, කල් කිරී
9. වැලි යට තැබීම	දෙහි, කොස් ඇට, මක්සේසුක්කා අල
10. දුම් ගැසීම	මස් වර්ග, කරවල, කොස් මදුල, ගොරකා
11. විනාකිරී එකතු කිරීම	අවවාරු වර්ග, බවුමෝස්, සෝස් වර්ග
12. පිසීම	මාල ඇමුල් තියල්, බැඳුම්, බවුමෝස්
13. මේ පැණිවල බහා තැබීම	මස්, පලනුරු
14. ඇසිරීම - පුවක් කොළ (කොළපොත) හෝ කොසේල් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු, පලනුරු

සාම්පූද්‍යීක ආභාර පුරුදු

අපගේ මූතුන් මිත්තන් ආභාරවල පෝෂණ තත්ත්වය වෙනස් නොවන ආකාරයට හෝ පෝෂණ තත්ත්වය වැඩි වන ආකාරයට ආභාර සකසා ගැනීමට පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. එසේ ම මවුහු වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආභාර තම ගෙවන්නේ ම වගා කර ගත්හ.

මවුන් විසින් ආභාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිත කරන ලද ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් පහතින් දැක් වේ.

1. බත පිසින විට, දෙල් ව්‍යාපෘත්‍ය සාදන විට හෝ මක්ද්‍යෝක්කා ව්‍යාපෘත්‍ය සාදන විට මුරුදාගා කොළ හෝ වැල් නිවිති කොළ එකතු කිරීම. බොහෝ විට රම්ප කොළ ද එකතු කරයි.
2. සැම උත්සව අවස්ථාවක හෝ පෝෂණය වැඩිපුර අවශ්‍ය අවස්ථාවක හත්මාලුව සැකසීම
3. ආභාර ජීරණ පද්ධතියේ රෝග (උදරාබාධ, ආභාර අරුවිය) සුව කිරීමට තැම්බුම් හොඳි සකසා ලබා දීම
4. පලා මැල්ලුම් සාදන විට ගෙවන්නෙන් ලබා ගන්නා පලා වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කර වැඩි පෝෂණයෙන් යුතු කළවම් පලා මැල්ලුම, මුරුදාගා කොළ මැල්ලුම සකසා ගැනීම
5. එළවල කිහිපයක් යොදගෙන සුඡ්‍ය වර්ග හෝ මිශ්‍ර ව්‍යාපෘතන සැකසීම
6. සාම්බාරු, බුරියානි, පොන්ගල් සැදීම
7. කුළුබඩු භාවිත කිරීම-කරපිංචා, සුදුරු, කොත්තමල්ලි, ඉගුරු, කහ, ගම්මිරස්, ගොරකා වැනි කුළුබඩු ආභාරවල පෝෂණීය අගය රැක ගැනීමට, ජීරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙන් ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවට ද ඉවහල් වේ.
8. තැම්බු සහල් භාවිත කිරීම

9. කැද වර්ග ලෙස බැඳී හාල් කැද, කොළ කැද සහ බත් කැද, උක් හකුරු හෝ කිතුල් හකුරු සමග පානය කිරීම
10. කුරක්කන් වෙනත් ධානා සමග මිශ්‍ර කර හැලප, තලප, අග්ගලා, සහ කැද වර්ග සාද ගැනීම
11. කොස්වලින් සැකසු අටුකොස්, වැලිකොස් ඇට සහ වියලා ගත් කොස් මුදුල් හාවිතය
12. ප්‍රේම්‍යාදෙහි, අව්‍යාපෘති වර්ග, ජාච් පරිභේදනය



ත්‍රියාකාරකම

මධ්‍ය ප්‍රාන්තීන් හෝ අසල්වැසි පරිණත වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් අසා තවත් සාම්ප්‍රදයික, පෝෂ්‍යදයි ආහාර සැකසුම් කුම සෞයා නිරමාණයිලි පොත් පිංචක් සකසන්න.

පෝෂ්‍යදයි කෙටි ආහාර

නිසරු හා ක්ෂේත්‍රික ආහාරවලට විකල්ප ලෙස පෝෂ්‍යදයි කෙටි ආහාර සැකසීම ඔබේ පෝෂණයට හිතකර වේ.

දිදු :

- 1.අමු එළවු කිහිපයකින්
සලාද සැදීම
- 2.නැවුම් පලනුරු යුතු,
පලනුරු සලාද
- 3.යෝගවී/මුදවපු කිරී
- 4.තැම්බු කඩල/මුංඇට/
රට කප්පු

14.11 රුපය

පිරිසිදු ජලය පරිහරණය

පවුලේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට පිරිසිදු ජලය භාවිතය වැදගත් වේ. සෙල්සියස් අංශක සියයක උප්පන්ත්වයක උතුරුවා, නිවාගත් ජලය පානය කළ යුතු වේ. සුදුසු ප්‍රමිතියෙන් යුත් ජල පෙරනයක් භාවිත කිරීම ද වැදගත් වේ. ලිං ජලය භාවිත කරන්නේ නම් එම ජලයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පරීක්ෂා කර වාර්තා ලබා ගත යුතු හි.

සාරාංශය

පවුලක් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු වන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ක්‍රියාකාරී බව, විශේෂ අවශ්‍යතා, රුළිකත්වය, ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ආදිය හි.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී මෙන් ම පිළිගැන්වීමේ දී ද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු නම් ආහාරයේ පෙනුම හා ප්‍රසන්න බව, පිළිගන්වන පිළිවෙළ, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ස්වස්ථාන පුරුදු අනුගමනය, ප්‍රමාණවත් බව හා යහපත් මේස පුරුදු ආදිය හි.

ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය තංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාඛියකි. ඒ අතර, පෝෂණීය ආහාර තෝරා ගැනීම, පිළියෙල කිරීමේ නිවැරදි කුම භාවිතය, ගෙවත්ත ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම, සුදුසු පරිරක්ෂණ කුම භාවිතය ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

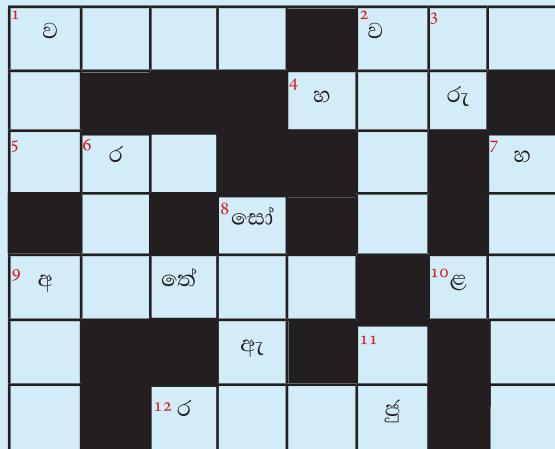
ආහාර නිෂ්පාදනය, ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, සැකසීම, පරිභෝෂණය යන අවස්ථාවලදී ආහාරවල පෝෂණ ගුණය භානි වීමට ඉඩ ඇති බැවින් නිවැරදි කුම අනුගමනය කරමින් පෝෂණ තත්ත්වය ආරක්ෂා කර ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී රස, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, තැබුම් බව, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය අඩංගු ද්‍රව්‍ය ආදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

පෝෂණ ගුණය රක ගැනීම සඳහා අනිතයේ භාවිත කළ විවිධ සාම්ප්‍රදියික ආහාර පුරුදු බොහෝමයක් පවතී. එසේ ම ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ද විවිධ කුම වේද භාවිත කළ හැකි ය.

අහභය

පාඨම ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රහේලිකාව පුරවන්න.



හරහට

- 1) ආහාරවල මෙම ලක්ෂණය දුටු පමණින් ආහාර ගැනීමට කැමැත්තක් ඇති වේ.
- 2) ආහාර මෙන් ම අප ගේරයට අවශ්‍ය දෙයකි.
- 4) පුවක් කොළ හෝ කෙසෙල් පරඩිල් වලින් ආවරණය කිරීම මගින් කළු තබා ගනී.
- 5) රෝගීයෙකු සඳහා සකසන ආහාර වේලක් මෙසේ විය යුතුය.
- 9) ආහාර සැකසීමේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ඉක්මවා යාමෙන් බොහෝ ආහාරවලට මෙසේ සිදු වේ.
- 10) මෙම වයස් කාණ්ඩය ද පෝෂ්‍යදයි ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- 12) මෙදය බහුල ආහාර වර්ගයකි.

පහළට

- 1) පවුලක සාමාජිකයන් සඳහා ආහාර වචනෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධකයකි.
- 2) ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම නිසා මෙම ඉන්දියයන් දුරටත් වේ.
- 3) සූර්යාලෝකය ලබාගනීම්න් ස්වාහාවිකව ආහාර නිෂ්පාදනයේ යෙදේ.
- 6) ආහාරවල සුවද හා රසය ලබා ගැනීමට මෙම ගාකයේ කොළ කැබලි කර දමයි.
- 7) ආහාර කිහිපයක් මිශ්‍ර කර සකසා ගන්නා ලද සාම්ප්‍රදයික සහ ගුණදියක ආහාරයකි.
- 8) අයිස්ත්‍රීම නිෂ්පාදනයට ද වෙනත් ආහාරවලට ද මෙම මාග බෝගය යොදා ගනී.
- 9) දෙහි, ගෞරකා, තක්කාලී ආදියෙහි ඇමුල් රසයට හේතු වේ.
- 11) විනාකිරී එකතු කිරීම හෝ පිසීම මගින් සකසා ගන්නා ලද ආහාරයකි. කල් තබා ගත හැකිය.

සෞඛ්‍යය ආග්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනීමු

රටේ ඉම බලකායට එක් විමේ සුදුසු වයසට එළඹීම්න් සිටින ඔබ සෞඛ්‍යවත් නව යොවනයෙකු විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් බව රක ගැනීමට නම් ගාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතු ය. ගාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන් ය. එම හැකියා ගාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හැඳින්වේ. ගාරීරික යෝග්‍යතාව, දක්ෂතා ආග්‍රිත ගාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය ආග්‍රිත ගාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකාටසකි. මෙම දෙකාටස ම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

හත්වන ග්‍රේණියේ දී ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් ද, එම සාධක ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් වැඩි දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ද එම සාධක මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍ය පරික්ෂණ ද පිළිබඳ දැනුමක් ඔබ ලබාගෙන ඇත.

මෙම පාඨමෙන් එදිනේද ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය “සෞඛ්‍යය ආග්‍රිත යෝග්‍යතාව” යන්න හඳුනා ගෙන එහි සාධක සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සෞඛ්‍යය ආග්‍රිත යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

ගාරීරික යෝග්‍යතාව

අපි උදෑසන අවදි වී රාත්‍රී නින්ද්‍රා යන තෙක් ම විවිධ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු. මෙම ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී අපට විවිධ වලන දක්වීමට සිදු වේ. අප දක්වන මෙම වලන විවිධ මට්ටම්වලින් සිදු කෙරේ.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී සැම පුද්ගලයකුට ම එක සේ වෙහෙසක් නොදැනේ. එක් අයෙකුට එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා අඩු වෙහෙසක්ත් තවත් අයෙකුට එම කාර්යය කිරීමට වැඩි වෙහෙසක්ත් දැඩිමට සිදු වේ. මෙසේ වෙනස්කම් සිදු වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ සිතා බැලුවා ද? එයට හේතු වන්නේ එක් එක් පුද්ගලයන් සතු ගාරීරික යෝග්‍යතාවේ පවතින වෙනස්කම් ය.

ඁාරීරක යෝගතාව හැඳින්වීමේදී අප සඳහන් කළ එදිනෙද ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියා ඁාරීරක යෝගතා ගුණාංග මෙන් ම ඁාරීරක යෝගතා සාධක, ඁාරීරක යෝගතා සංසටක වශයෙන් ද හඳුන්වයි. මෙම ඁාරීරක යෝගතා ගුණාංග විවිධ ව්‍යායාම කිරීම, විවිධ ක්‍රිඩාවල යෙදීම සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍යය ආණිත ඁාරීරක යෝගතාව

මබගේ ඁාරීරය නිරමාණය වී ඇත්තේ පද්ධති ඒකරායි වීමෙනි. මෙම පද්ධති එකට එකතු වී ක්‍රියා කරන ආකාරය අඩු උදහරණයක් ඇසුරින් සලකා බලමු.

මබ ක්‍රිඩා පිටියේදී ක්‍රිකට් කරන විට පන්දුව ඇල්ලීමට වේගයෙන් පන්දුව දෙසට දිව ගිය අවස්ථාවක් සිහි කරන්න. මබ දුවන විට හඳු ස්ථානය (ගැස්ම) හා ඩූස්ම ගැනීමේ වාර ගණන වැඩි වේ. ඁාරීරයට අවශ්‍ය වැඩිපුර ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමට ග්‍රෑසන වාර ගණන වැඩි විය. එම ඔක්සිජන් ඁාරීරය පුරා වේගයෙන් බෙදා හැරීමට හඳුය වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වී හඳු ස්ථානය වේගය වැඩි විය.

සෞඛ්‍යය ආණිත යෝගතා සාධක යනු, අපගේ එදිනෙද සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සංඝුව දායක වන සාධක වේ.

සෞඛ්‍යය ආණිත ඁාරීරක යෝගතා සාධක

1. හඳුයාණිත දැරීමේ හැකියාව (cardiovascular endurance)
2. පේෂීමය දැරීමේ හැකියාව (muscular endurance)
3. පේෂීමය ගක්තිය (muscular strength)
4. තමයතාව (flexibility)
5. ඁාරීරක සංයුතිය (body composition)

ඉහත දක්වන ලද සෞඛ්‍යය ආණිත යෝගතා ගුණාංග, පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

හඳයාග්‍රිත දැරමේ හැකියාව

මෙම යෝග්‍යතාව හඳය හා පෙණහලු ආග්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ. මෙය ක්‍රිඩාවේ දී ඉතා වැදගත් සාධකයක් වේ. ගරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී මක්සිජන් හාවිත වේ. අපද්‍රව්‍ය ලෙස කාබන්චියොක්සයිඩ් නිපදවේ. ග්‍රෑසන පද්ධතිය ගරීරයට අවශ්‍ය මක්සිජන් ලබා ගනියි. එම මක්සිජන් ගරීරයේ සෙසලවලට ගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. අපද්‍රව්‍ය ලෙස පිට වන කාබන්චියොක්සයිඩ් සෙසලවල සිට රුධිරය මගින් පෙණහලු වෙත ගෙන ගොස් ප්‍රශ්වාසය මගින් පෙණහලුවලින් ඉවත් කෙරේ. ඒ අනුව මෙම ක්‍රියාවලියට ග්‍රෑසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය දායක වේ.

හඳයාග්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ගාරීරික ව්‍යායාම්වල දී සහ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳය හා ග්‍රෑසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ගරීරයේ මාංග ජේෂ්‍ය වෙත වැඩි මක්සිජන් සැපැයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාවයි.

හඳයාග්‍රිත දැරමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමේ දී හඳ ස්පන්දනය සාමාන්‍ය හඳ ස්පන්දන වේගයට වඩා මදක් වැඩි විය යුතු ය. සාමාන්‍ය හඳ ස්පන්දන වේගයෙන් ඔබගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල කොපමණ කාලයක් නිරත වුවත් එය මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයට ඉවහල් නොවේ.

එසේ නම් පයින් ගමන් කිරීමේ දී කඩිසරව මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම, එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යන්තු සූත්‍ර හාවිත නොකොට ගරීරය වෙහෙසා එම කාර්යයන් ඉටු කිරීම මගින් මේ සඳහා අවශ්‍ය ව්‍යායාම ගෙදරදී ම සිදු කළ හැකි ය.

දිදී:

- කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- හැල්මේ දිවීම (Jogging), සෙමෙන් දිවීම
- පිහිනීම
- ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ස්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී මෙම යෝගාතා සාධකය වර්ධනය වේ.

භූදායාණි දැරමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන

1. මක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් හාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
2. ගරිරය තුළ ක්‍රියාකාරිත්වය තිසා තිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම සිදු වේ.
3. අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ.
4. ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
5. මානසික සතුට ඇති වේ.
6. වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය සහ එමගින් බර පාලනය වීම සිදුවේ.



ක්‍රියාකාරකම

විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීමට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හංද ස්පන්දන වේගය හා ශ්වසන වේගය මතින්න.

පේශීමය දැරමේ හැකියාව

ඔබගේ පාද හා අත් වලනය කරන්න. මෙම වලනයේ දී මාංග පේශී ක්‍රියා කරන ආකාරය හොඳින් පරික්ෂා කරන්න. උදෑසන අවදි වීමේ සිට නින්දට යන තෙක් ඔබගේ ගරිර වලනයට පේශී පද්ධතිය උපකාරී වේ. මෙය දිග කාලයක් කිරීම සඳහා පේශී පද්ධතියේ දැරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය විය යුතු ය.

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශීයකට හෝ පේශී කාණ්ඩයකට, ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ගරිරයේ වලන වැඩි වෙලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

පේශීමය දැරුමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම වැඩි වාර ගණනක් හෝ වැඩි කාලයක් තුළ නිරත වීම වැදගත් වේ. එසේ ම මෙම ක්‍රියාකාරකම පේශීවලට බරක් දැනෙන ලෙස පිදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබගේ ගේරයේ බර යොදාගෙන හෝ අමතර බරක් යොදාගෙන සිදු කළ හැකි ය.

උදා :

- කදු නැගීම
- වැළැල් දිවීම
- ප්‍රචිපල නැගීම
- විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යන්ත්‍ර මගින් කෙරෙන ව්‍යායාම (අමතර බරක් යොදා ගැනීම)
- පාපන්දු, බැඩිමින්ටන් වැනි ක්‍රිඩාවල නිරත වීම
- දිගු වේලාවක් වත්තේ උදුලු ගැම, කුමුරු කෙටිම, දර පැලීම, ලිදෙන් වතුර ඇදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

15.2 රුපය - පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ යෙදීම

පේශීමය දැරුමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන

1. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.
3. ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

ශ්‍රී ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් රවුමක් සාද ගන්න. එම රවුම තුළට අනින් කණ්ඩායම පැමිණෙන්න. රවුමේ සිටින එක් අයෙකු මැද සිටින කණ්ඩායමේ අයට කුන්දුවෙන් පනිමින් අල්ලන්න. අසු වූ අය තරගයෙන් ඉවත් වෙති. කුන්දුවෙන් පනින්නා වෙහෙසට පත් වූ විට රවුම වටා සිටින මහුගේ කණ්ඩායමේ වෙනත් අයෙකු ඒ සඳහා යොමු කරයි.

පේෂීමය ගක්තිය

බර ඉසිලිමේ ක්‍රිඩාව සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රිඩකයන්ගේ ගරීරයේ හැඩය හා ඔවුන්ගේ කැපී පෙනෙන මාංග පේශී මල දැක ඇත. මලගේ අත් හා පාද මෙන් තොට ඔවුන්ගේ ගරීරයේ මාංග පේශී නෙරා පේශීන්ගේ හැඩය හොඳින් දැක ගත හැකි ය. මොවුන්ගේ පේෂීමය ගක්තිය වැඩි ය. බර උසුලන ක්‍රිඩකයකු ජයග්‍රහණය කරන්නේ වැඩි බරක් එසවීමෙනි. වැඩි බරක් එසවීම සඳහා පේෂීමය ගක්තිය අවශ්‍ය වේ. එසේ ම කෙටි දුර දාවකයන්ට ද පේෂීමය ගක්තිය වැදගත් වේ. බර ඔසවන රැකියාවල නියුක්ත අයට ද වැඩි පේෂීමය ගක්තියක් අවශ්‍ය වේ. එදිනේද ජ්‍රීවිතයේ දී මලට බරක් තල්ලු කිරීමට, ඇදගෙන යාමට මෙන් ම බරක් එසවීමට ද පේෂීමය ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.

පේෂීමය ගක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා
ගරීරයේ මාංග පේශීවලින් නිපදවිය හැකි බලය යි.

පේෂීමය ගක්තිය වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් මාංග පේශීවලට වැඩි බරක් ලැබෙන සේ අඩු වාර ගණනක් සිදු කිරීම වැදගත් ය.

අදා:

- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- පුෂප්ස් (Push - ups)
- හාර් ස්කොට් (Half - squatt)
- උපදේශකයකු යටතේ බර ඉසිලිමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම } මෙවා
■ බර ඉසිලිමේ යන්තු මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම } වඩාන් පුෂප්
■ එදිනේද ජ්‍රීවිතයේ දී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ලිඛෙන් වතුර වන්නේ වයස
ඇදීම, බරක් යොදා විල්බැරෝව ගෙන යාම ආදි ක්‍රියාකාරකම් } අවුරුදු 17න් ප්‍රාග්
සිදු කිරීම

15.3 රුපය - ප්‍රමාණය

15.4 රුපය - හාර් ස්කේට්

පේෂීමය ගක්තිය වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන

1. මාංග පේශි හා රුධිරනාල හොඳින් වර්ධනය වීම
2. පේශීවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
3. පේශි ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
4. මාංග පේශීවලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකි වීම
5. මාංග පේශීවල මනා පෙනුම නිසා ගරීරයට හොඳ හැඩියක් ලැබීම
6. ක්‍රිඩා දැක්ෂතා වර්ධනය වීම



ක්‍රියාකාරකම

දෙදෙනා බැඟින් මුහුණට මුහුණ ලා සිට ගෙන අත්ලට අත්ල තබා ඉදිරියට හා පිටුපස දැන් තෙරපන්න. මෙහි දී දෙදෙනාගේ ම එක ම පැත්තේ පාදය ඉදිරියෙන් තබන්න.

නම්නාව

ඔබ ජ්‍යෙන්‍යාස්ට්‍රික් ක්‍රිඩාව සිදු කරන කීඩික කීඩිකාවන් දැක තිබේ ද? ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම අනුව ගරීරය නැවීම සිදු වන්නේ කුමන ස්ථානයකින්දැය ඔබ සෞඛ්‍ය බැලුවා ද? ගරීරය වලනය කළ හැක්කේ සන්ධි තිබෙන ස්ථානවලින් ය.

ඒදිනෙද ජ්විතයේ දී පුද්ගලයන්ට විවිධ ඉරියවිවල නිරත වීමට සිදු වේ. ඒ සඳහා ගැරිරය විවිධ සන්ධි ඔස්සේ නැවීමට සහ දිග හැරීමට සිදු වේ. ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද නම්තාව ඉතා වැදගත් වේ. නම්තාව අඩු වුවහොත් අපගේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ.

නම්තාව යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් වලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

නම්තාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇදෙන සූලු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- ජ්මිනාස්ට්‍රික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යෝග ව්‍යායාම කිරීම
- පිහිනීම
- නර්තනය
- ඉහළ ඇති දෙයක් ගැනීම, බීම වැළුණු යමක් ඇහිලීම, ගොයම් කැපීම, බරක් ඇදුගෙන යාම වැනි එදිනෙද ජ්විතයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

15. 5 රුපය - ජ්මිනාස්ට්‍රික් ක්‍රියාකාරකම්

නම්තාව වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝගන

1. සන්ධි ආක්‍රිත ආබාධ අඩු වේ.
2. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි ය.
3. තිවැරදි ඉරියව ඇති වේ.
4. සම්බරතාව ඇති වේ.
5. ක්‍රිඩාවේ වැඩි දක්ෂතා පුද්ගලනය කළ හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

දෙපා ඉදිරියට දිගු කර බිම වාඩි වී කද නමා දැන් දිගු කර, දෙපයේ ඇගිලි තුළු ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න.

භාරිරක සංයුතිය

අපේ ග්‍රීරයේ ජලය, පෝරීන්, බනිජ ලවණ සහ මෙදය වැනි ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. එනයින්, භාරිරක සංයුතිය කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

1. මෙදමය කොටස්
2. මෙදමය නොවන කොටස්

මෙදමය කොටසට ග්‍රීරයේ තැන්පත් වී ඇති මෙද පටක අයත් වේ. මෙදමය නොවන කොටසට ග්‍රීරයේ ඇති ජේං, අස්ථී, සම, ජලය ආදිය අයත් වේ.

භාරිරක සංයුතිය යනු ග්‍රීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව සි.

විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ග්‍රීරවල උසෙහි හා මහතෙහි විවිධ වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. මහත ග්‍රීරවල සම යට තැන්පත් වී ඇති මෙද ප්‍රමාණය වැඩි ය. කෙටවු ග්‍රීරවල මෙද තැන්පත් වී ඇති ප්‍රමාණය අඩු ය.

භාරිරක සංයුතිය නිවැරදි ප්‍රතිශතයට පැවතීම සෞඛ්‍යවත් බවට හේතු වේ. ක්‍රිඩිකයෙකුගේ භාරිරක දක්ෂතා හා භාරිරක සංයුතිය අතර මනා සබඳතාවක් පවතී. භාරිරක සංයුතිය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමෙන් ග්‍රීරයට පහසුවක් දෙනෙන අතර දක්ෂතා ආශ්‍රිත භාරිරක යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගැනීමට එය උපකාරී වේ.

නිවැරදි ග්‍රීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- වයසට හා යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම්වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි සමඟ ආහාර ලබා ගැනීම
- අධික සීනි, තෙල් හා ලුණු අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- ග්‍රීරයේ මෙදය දහනය වන ව්‍යායාම්වල දිනකට අවම ලෙස විනාඩි 30 ක් වත් නිරත වීම
උදා: වේගයෙන් ඇවිදීම, සීමෙන් දිවීම, ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම,
නර්තනයේ යෙදීම
- එදිනෙද ගෙදර වැඩ කටයුතුවල කඩිසරව හා ක්‍රියාකැලීව නිරත වීම
- එදිනෙද කටයුතුවල දී යන්තු හාවිත නොකොට ඒ සඳහා තමාගේ ගුමය වැය කිරීම

- හැකි සැම විට ම පයින් ගමන් කිරීම, පඩිපෙළවල් නැගීම
 - විවේකය හා නින්ද නිසි ලෙස ලබා ගැනීම
 - මත් පැන් හා මත්දුවා හාවිත නොකිරීම
-

15. 6 රුපය - සෙමතන් දිවීම

15. 7 රුපය - නර්තනයේ යෙදීම

නිවැරදි ගරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝගන

1. නිසි ගරීර ස්කන්ධ ද්රේගකයක් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේ.
2. මෙද ප්‍රතිගතය අඩු වීම නිසා ගරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබේ.
3. බේ නොවන රෝගවලින් වැළැකීමට උපකාරී වේ.
4. ගරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ.
5. දණහිස් හා වළුලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

රිද්‍යුම්යානුකූල සංගීතයකට අනුව නර්තනයක් හෝ ව්‍යායාම් මාලාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රිඩා පිටියේ දී එහි නිරත වන්න.

සාරාංශය

ඁාරීරික යෝග්‍යතාවේ එන සෞඛ්‍යය ආක්‍රිත ඁාරීරික යෝග්‍යතා සාධක අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සංජ්‍රව ම දෙක වේ.

සෞඛ්‍යය ආක්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් හංදයාක්‍රිත දුරීමේ හැකියාව, පේශීමය දුරීමේ හැකියාව, පේශීමය ගක්තිය, නම්‍යතාව සහ ඁාරීරික සංයුතිය වේ.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම, ක්‍රිඩා සහ එදිනෙද සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් ආදියේ ගැළපෙන පරිදි නිරත විමෙන් ඉහත සඳහන් කළ එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.



අහඹක
පහත වගුව පුරවන්න.

යෝග්‍යතා සාධකය	යෝග්‍යතා සාධකය හැඳින්වීම	යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	යෝග්‍යතා වර්ධනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගන
හංදයාක්‍රිත දුරීමේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශීමය දුරීමේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශීමය ගක්තිය		1. 2.	1. 2.
නම්‍යතාව		1.	1.
ඁාරීරික සංයුතිය		1. 2.	1. 2.

ඡීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනීමු

පාසල් දරුවෙකු වශයෙන් ඔබ ඇසුරැ කරන සම්පතම සමාජ පරිසර දෙක නම් ඔබේ පවුල හා පාසලයි. මේ පරිසර දෙක තුළ දී අනෙක් සාමාජිකයන් සමග මිතුරුකම්ත් සාර්ථකව වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමට ඔබට විවිධ කුසලතා අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා ගාරීරික කුසලතා පමණක් නොව මතෝ සමාජය කුසලතා ද ඉතා වැදගත් ය. එදිනේද ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට නොදින් මූහුණ දීමට අවශ්‍ය වන හැකියා වන මේවා ඡීවන කුසලතා, ඡීවන නිපුණතා, මතෝ සමාජය කුසලතා යන තම්වලින් ද හැඳින්වේ.

හයවන සහ නත්වන ග්‍රේනියේ දී ඔබ මානසික හා සමාජය යහපැවැත්මට හේතු වන මත් ම, විවිධ අභියෝග ජය ගැනීමට ද අවශ්‍ය වන ඡීවන නිපුණතා රාජියක් ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම, මානසික යෝගාතාව රැක ගැනීම සඳහා විත්තවේග සම්බරතාව පවත්වා ගැනීමේ කුම, විත්තවේග සම්බරතාවට බලපාන සාධක හා එය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කමත් ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු ඡීවන නිපුණතාත් ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඨමෙන් ඔබ මෙතෙක් හදුනා ගත් මූලික ඡීවන නිපුණතා දහය අතුරින්, එලදායී සන්නිවේදනය, විත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, යන කුසලතා මත් ම, සමාජානුයෝගය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම් ද සංවර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ඡීවන නිපුණතා

ඔබේ පාසලේ පසුගිය නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවය සිහියට තාගා ගන්න. මේ ක්‍රිඩා උලෙල සඳහා මූල් පාසල ම සහභාගි වුවා නේද? විවිධ ඉසවිවල දී ජය ගන්නට ඇත්තේ කිහිප දෙනෙකු පමණි. එහෙත් සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ එය මූල් පාසල ම එකතු වී සතුවූ වූ අවස්ථාවකි. එය සාර්ථක කර ගැනීමට ඔබ ඇතුළු අනෙකුත් සිසුන්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් සියල්ලන්ගේ ම පරිගුමය වැදගත් විය. හැල හැඳිම්වලින් තොරව, කාර්යක්ෂමව කටයුතු

කර එම උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු වූ විවිධ පුද්ගලයන් සතු ජ්වන නිපුණතා මොනවාදියි අපි සාකච්ඡා කරමු.

එලදයී සන්නිවේදනය

16.1 රුපය - පන්ති කාමරයේ දී සන්නිවේදනයේ යෙදීම

එලදයී සන්නිවේදනය යනු තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත් අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුමිකන් දීමටත් ඇති හැකියාව වේ.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී එලදයී සන්නිවේදන හැකියාව ඉතාමත් වැදගත් ය. ඔබ ප්‍රකාශ කළ අදහස අන් අය තේරුම් ගත්තා දැයි නැවතත් විමසා බලන්න. ඔබ කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ අදහස්වලට එකග නොවන්නේ නම් අනෙක් පුද්ගලයාගේ සිත තොරිදෙන ආකාරයට එය ප්‍රකාශ කළ යුතු ය. ගැටලුවක් පැන නැගි විට සුහදියිලිව, සාමුෂ්වර් කඩා කොට එක් වී විසඳුම් සෙවිය යුතු ය. සමහර අවස්ථාවල දී වචනයෙන් ප්‍රකාශ තොකළත් අනෙක් පුද්ගලයා අසතුවෙන් පසු වන බව එම පුද්ගලයාගේ මුහුණෙන්, හැසිරීමෙන් හා අංග වලනයෙන් ඔබට තේරුම් ගත හැකි ය. එවිට එම තැනාට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය.

විවිධ කණ්ඩායම ක්‍රිඩාවල දී එම කණ්ඩායමවල සාමාජිකයන් සන්නිවේදනය කරන ආකාරය ඔබ දැක තිබේ ද? විශේෂයෙන් වොලිබෝල් හා ක්‍රිකට් ක්‍රිඩාවල දී සාමාජිකයන් විවිධ අංග වලන හා විධාන මගින් පැහැදිලිව ක්ෂණිකව පණිවුඩ පුවමාරු කර ගන්නා අයුරු අයුරු ය. තරගය අතර මැද දී වුව ද

ගැටුවක් පැන නැංග විට තරගය මදකට නවතා ඔවුනු එක්ව සාකච්ඡා කරති. නායකයා අන් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුමිකන් දී තීරණයක් ගෙන ක්‍රියාත්මක කරයි. එයට අන් සියලු සාමාජිකයෝ සහයෝගය දක්වති. එක් එක් සාමාජිකයන් තම තනි කැමැත්තට ක්‍රියා කළහොත් ක්‍රිඩාවේ දී එය නියත පරාජයට හේතු වේ.

එලදායි සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණ

- ★ අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම
- ★ සුහදිලිව කරා කිරීම
- ★ තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුහදව ප්‍රකාශ කිරීම
- ★ අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනා ගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

මෙට පංතිය තුළ පවත්වන විතු පුද්ගලනයක් සංවිධානය කිරීමට හාර දුන්නා යයි සිතන්න. එහි නායකත්වය ගෙන අනිකුත් මිතුරන් එයට සහභාගි කරවා ගැනීමටත් සහයෝගය ලබා ගැනීමටත් පංතිය ඉදිරියේ ඔබ පවත්වන දැනුවත් කිරීමේ පූංචි කතාවක් නිරමාණය කර එය ඉදිරිපත් කරන්න. එක් එක් අයගේ කතාවල අඩු පාඩු සහ එක් විය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

විත්තවේග කළමනාකරණය

විත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂේක මානසික තත්ත්ව හෝ සිතුවිලි ය. විවිධ අවස්ථාවල දී අපට සතුට, විත්තනය වැනි ප්‍රසන්න විත්තවේග මෙන් ම දුක, තරහ වැනි ප්‍රප්‍රසන්න විත්තවේග ද ඇති වේ. විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එය හඳුනා ගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම විත්තවේග කළමනාකරණය යි. පසුගිය ග්‍රේණිවල දී විත්තවේග සමබරතාව ලෙස ඔබ ඉගෙන ගත්තේ මෙම විත්තවේග කළමනාකරණය ම වේ.

ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබට ඇති වන හැඟීම සහ ඔබ ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය දක්වමින් වගුව පුරවන්න.

අවස්ථාව	හැඟීම	ප්‍රතිචාරය
ලද; කණ්ඩායම් ක්‍රිඩා තරගයක දී අවසන් ස්ථානය ලැබීම	දුක, ලැජ්ජාව	සිනාමුසුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායමට යුතු පැනීම, පරාජයට හෝ වූ කරුණු සොයා බලා ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම
(i) මිතුරෙකු අමනාප වීම		
(ii) ඔබෙන් සිදු වූ අතපසු වීමකට ගුරුතුමිය අවවාද කිරීම		
(iii) ඔබේ බාල සොංඡරා හදිසියේ අසනීප වීම		
(iv) විභාගයකින් ඔබට උසස් ම ප්‍රතිඵල ලැබී පංතියේ පළවෙනියා වීම		
(v) ඔබේ පංතියේ සිපුවෙකු සමස්ත ලංකා තරගයකින් ජය ලැබීම		
(vi) ඔබ අසරණ අයෙකුට උදව් කිරීම		
(vii) ගෝ වතුරට හසු වී ඔබේ පොත් පත් විනාශ වීම		

ප්‍රසන්න හා ප්‍රශනයෙහි විත්තවේ යන දෙවරුගය ම ප්‍රකාශ කිරීමට හා එට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසු හා නූසුදුසු කුම ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු විත්තවේ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වන ආකාරය අවස්ථාව, පොරුණය, අත්දැකීම්, වයස් මට්ටම හෝ ජීවත් වන පරිසරය අනුව වෙනස් වන අයුරු ඔබ 7 ගේ තියේ දී ඉගෙන ගත් අයුරු මතක් කර ගන්න.

පන්ති කාමරයේ දී හෝ ක්‍රිඩාපිටියේ දී ද විවිධ විත්තවේ අපට ඇති වේ. ජයග්‍රහණයේ දී සතුට, වින්දනය වැනි විත්තවේ ද පරාජයේ ද දුක, ලැජ්ජාව, තරහ වැනි විත්තවේ ද අනතුරු හෝ ආබාධ ඇති වූ අවස්ථාවල දී වේදනාව වැනි විත්තවේ ද ඇති විය හැකි ය. නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවයේ දී ජවන හා පිටිය තරගවල දී ජයග්‍රහණය ලැබූ සිසුන් හැසිරුණු ආකාරය මතක් කරන්න. අත් ඉහළට ඔසවා, ප්‍රිති සේෂ්ඨා කරමින්, නිවාස ධෑජය ඔසවාගෙන පිටිය වටා යමින් තමන්ට සහයෝගය දැක්වූ අයට ආචාර කරමින් ඔවුන් තම සතුට ප්‍රකාශ කරන්නට ඇත. පරාජීතයා සමහර විට මුළුන් තම දුක්මුසු බව මූහුණින් හා අංග වලනයෙන් ප්‍රකාශ කළ නමුත් පසුව සිනහමුසුව තරග තීරණය පිළිගෙන, ජයග්‍රාහකයාට අතට අත දී සුහ පතන්නට ඇති. ජයග්‍රාහකයා සමහර විට ‘මෙන් හොඳ තරගයක් දුන්නා’ වැනි ප්‍රකාශයක් කරන්නට ඇති. මේ යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමකි.

පරාජය ලැබූ අයට ඔව්චම කිරීම, අනෙක් අයට කරදිරයක් වන සේ සේෂ්ඨාකාරී ලෙස හැසිරීම, ජයග්‍රහණය සැමරීමට මත්පැන් පානය කිරීම හා ජයග්‍රාහකයා හෝ තරග තීරක සමග බහින් බස් වීම, ක්‍රිකට පිත්ත හෝ රකට්ටුව දමා ගැසීම වැනි හැසිරීම විත්තවේගවල දී අයහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උදාහරණ වේ.

මතා විත්තවේ කළමනාකරණය තුළින් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී, ජය පරාජය සමව විද දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වන අතර, ඔබ ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

16.3 රුපය - සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වන හැඟීම ඒ ආකාරයෙන් ම තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයාට එම හැඟීම දරා ගැනීමට උපකාර කිරීමයි. කෙනෙක් යම් කරදරයකට හෝ දුකකට පත් වූ අවස්ථාවන්හි දී එය හඳුනාගෙන උපකාර කිරීම හෝ සහනයක් ලබා දීම සහකම්පනයේ අංග වේ. එසේ ම සතුවක දී ඒ අය සමග සතුව බෙදහද ගැනීම ද එයට අයත් වේ.

විවේක කාලයේ දී සෙනිරු, නිරෝධ හා ලෝචන ක්‍රිඩා පිටියට ගොස් සේල්ලම් කළහ. දුවන අතරතුර දී සෙනිරු වැටි, නළල ගලක වැදි ලේ ගලන්නට පතන් ගත්තේ ය. ඔහු වේදනාවෙන් භඩන්නට විය. මේ දුටු අනෙක් යහළවන් දෙදෙනා මහු වෙතට ගොස් මහු තැගිලුවා දුවිලි පිස දූමුහ. “ඔයාට ගොඩක් රිදෙනවා දී?” නිරෝධ ඇසුවේ ය. “ බය වෙන්න එපා. සෞඛ්‍යදනයට ශිහින් අයිස් රිකක් තිබා ම රිදිල්ල අඩු වේවි” ලෝචන පැවසුවේ ය. මිතුරන්ගේ සැනසිලි වදන් ඇසු සෙනිරුගේ වේදනාව ද අඩු විය. තිදෙනා ම සෞඛ්‍යදනයට ගොස් ප්‍රතිකාර රැගෙන නැවත පංතියට ආවේ සිනාමුසු මුහුණුවලිනි.

ඉහත අවස්ථාවේ දී අනෙක් මිතුරන් දෙදෙනා කළබලයට හෝ බියට පත් වූයේ නම් හෝ මිතුරාගේ වේදනාව සමවිවලයට ලක් කලේ නම් තුවාල ලත් සිසුවාට සහනයක් ලැබෙන්නේ නැත. අනෙක් දෙදෙනා මිතුරාගේ වේදනාව තේරුම් ගෙන උපකාර කිරීමට යොමු වීම නිසා මිතුන්වය කවත් ගක්තිමත් විය.

ක්‍රීඩා උත්සවය අතරතුර දී තරගයකින් පරාජයට පත් වූ සිසුන්ට අනෙක් යහැවන් සලකන ආකාරය ඔබ දැක ඇති. පිටත තටුව කර, ඔවුන්ගේ උත්සාහය අගය කර, බේමට යමක් දී ඔවුන් සමග කාලය ගත කර දුක තුනි කර ගැනීමට උපකාර කිරීම සහකම්පනය දක්වන අවස්ථාවකි. සහකම්පනයෙන් යුතුව හැසිරීම යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

五 ක්‍රියාකාරකම

මෙබේ පංතියේ ඉගෙන ගන්නා සිසුවෙකුගේ මව රකියාවක් සඳහා විදේශගත වීම නිසා මහු දුකින් සිටී. මහුට උපකාර කරන අයුරු පහද දෙන්න.

ඉහත මූලික ජ්වන නිපුණතාවලට අමතරව පහත අංග දියුණු කිරීම ද මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.

සමාජානුයෝගය

16.4 රුපය - පන්ති කාමරයේ පරිසරයට හැඩි ගැසීම

සමාජානුයෝගය යනු තමා ජ්වන් වන සමාජ පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස හැඩි ගැසීම සි. විවිධ සමාජ පරිසරයන්හි හැසිරිය යුතු ආකාරය හා නීති රීති විවිධ ය. උදහරණයක් වශයෙන් පාසලේ නීති රීති හා ඔබෙන් අපේක්ෂා කරන වර්යා නිවසේ දී දෙම්විඡියන් ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන හැසිරීම රටාවට වඩා තරමක් වෙනස් ය. මෙසේ නිවසේ දී, පාසලේ දී, උපකාරක පංතිවල

දී, ක්‍රිඩා පිටියේ දී, බස් රථයේ දී ආදි විවිධ ස්ථානයන්හි දී එම ස්ථානයට ගැලුපෙන ලෙස හැඩා ගැසීම හා ක්‍රියා කිරීම ඔබගේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. යහපත් ගති පැවතුම්, සූහදිලි සන්නිවේදනය ආදි ලක්ෂණ මේ සැම ස්ථානයක දී ම වැදුගත් බව මතක තබා ගන්න. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී එකමුතුකම, ජය පරාජය එකතු වී එක ලෙස විද්‍යා දරා ගැනීම, අනෙක් සාමාජිකයන් දිරිමත් කිරීම ආදිය යහපත් සමාජානුයෝගයේ අංග වේ.

රුවන්ගේ ගිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් වී වෙනත් පාසලකට ඇතුළත් වූයේ සතුවිනි. එනමුත් පලමු සතියේ ම ඇ සිටියේ මහත් සාංකාවෙනි. අලිත් පාසල් නිල ඇදුම්, නීති රිති බොහෝමයකි. නිවාස ලාංඡනය සමහර දිනක පැලදීමට අමතක ව්‍යවහොත් ගිෂ්‍ය නායකයන්ගෙන් අවවාදී ලැබේ. පෙර සිටි පාසල් නම් නිවාස ලාංඡනය පැලදීය යුත්තේ නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සව කාලයට පමණකි. එපමණක් නොව පංතියේ සිසුන් ගණන ද පෙර සිටි පාසලට වඩා වැඩි ය. ඔවුන් මිතුදිලි වුවත් විවේක කාලයට සෙල්ලම් කිරීමට කිසිවෙකු සොයා ගැනීමට නැත. දෙවන සතිය පටන් ගත් විට රුවන්ගේ එක ම ජේලියේ සිටි නෙතුලි හා මිතු වූවා ය. නෙතුලි ඇයට පාසල් නීති රිති පිළිබඳව කියා දුන් පසු නිල ඇදුම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය විසඳුණි. විවේක කාලයට සිසුන් බොහෝ දෙනා තම තමන් සාමාජිකත්වය දරන සම්ති සමාගම්වල වැඩ කටයුතු සඳහා සහභාගී වන බව නෙතුලි රුවන්ගිට පැවසුවා ය. රුවන්ගේ ඇයත් සමග පරිසර සංගමයේ වැඩ සඳහා දිනෙක සහභාගී වූවා ය. ඉන් පසු ඇයට ද පරිසර සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීමට ආගාවක් ඇති විය. සති කිහිපයක් ගත වන විට තවත් යෙහෙලියන් කිහිප දෙනෙක් ම ඇයට මුණගැසීණි. ඇය දුන් පාසල් යන්නේ ඉතා සතුවිනි.

ඉහත උදහරණයෙන් අලිත් පාසලකට ඇතුළු වූ සිසුවිය එම අලිත් පරිසරයේ තීති රිති හා සිසු වර්යාවන් හඳුනාගෙන එම පරිසරයට සුදුසු ලෙස හැඩාගැසී ඇති බව ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. රුවන්ගේ එම පාසල් පරිසරයට හැඩා ගැසීමට උත්සාහ නොකළා නම් ඇය පංතියේ ප්‍රදෙකලා වීමට ඉඩ තිබුණි.

16.5 රුපය - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රිඩා උත්සවයේදී සැම දෙනාට ම ජවන හා පිටිය හෝ අනෙකුත් තරගවලට සහභාගී වීමට අවස්ථාවක් නොලැබේ. එනමුත් නිවාසයේ හා පාසලේ සාර්ථකත්වය උදෙසා විවිධ ත්‍රියාකාරකම්වලට සිසුෂු දයක වෙති. සමහරු කණ්ඩායම් ඉසවි සඳහා සහභාගී වෙති. සමහරු ආචාර පෙළපාලියට හෝ සරණ සංදර්භනයට සහභාගී වෙති. තවත් සමහරු නිවාස කුඩාරම් සැදීමටද, ආහාර සැපයීමටද, සංවිධාන කටයුතුවලටද උදිවි කරති. සියල්ලේ ම තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවල දී වෙනසක් නොමැතිව තම නිවාසයේ තරගකරුවන් දිරිමත් කරති. ජය ලැබූ අවස්ථාවල දී එය සතුවින් විද දරා ගැනීම ද පරාජය ලැබූ විට දී එකිනෙකා දිරිමත් කර ගැනීම ද කරති. මුළු උත්සවයේ ම සාර්ථකත්වය සැම දෙනාගේ සහභාගිත්වය හා කුසලතා මත රඳා පවතී.

නම්කිලී බව, ඉවසීම, ආචාරයිලී බව, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුමිකන් දීම හා ගරු කිරීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ආදිය මෙන් ම අප ඉහත ඉගෙන ගත් එලදායි සන්නිවේදනය, සහකම්පනය, විත්තවේග කළමනාකරණය හා සමාජානුයෝගය ද කණ්ඩායම් කුසලතා සඳහා හේතු වේ.

ක්‍රිඩා උත්සවයේදී පමණක් නොව පංති කාමරයේදීද, කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කරන සැම අවස්ථාවක දීම ඉහත දැක් වූ ගුණාංග සාර්ථකත්වය සඳහා ඉවහල් වේ. ලෝකයේ ජනාදරයට පත් වූ මාර්ටින් ලුතර කින්ග්, තෙරේසා මවිතුමිය වැනි පුද්ගලයන් තුළින්ද සාර්ථක ක්‍රිඩකයන් තුළින්ද ඉහත ගති

ලක්ෂණ දක්නට ලැබේණි. පාසලේ දී හා කීඩාපිටියේ දී දියුණු කර ගන්නා මෙම කුසලතා පසු කළක දී ඔබට සිමාරුයේ දී සාර්ථක පුරවැසියෙකු වීමට උපකාරී වනු ඇත.

සාරාංශය

එදිනේද ජ්විතයේ දී හමු වන අනියෝගවලට වඩාත් එලදායි ලෙස මූහුණදීමට අවශ්‍ය වන යහපත් වර්යා ජ්වන නිපුණතා නම් වේ.

එලදායි සන්නිවේදනය, විත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, සමාජානුයෝගය, කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි කුසලතා ඔබේ ජ්විතයේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

මෙම කුසලතා කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ද සමාරුයේ අන් පුද්ගලයන් සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ දී ද සාර්ථකත්වය සඳහා වැදගත් වේ.

අභ්‍යන්තරය

1. එලදායි සන්නිවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ නම් කරන්න.
2. 6 හා 7 ග්‍රේනීවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි අයහපත් විත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේවල් ලැයිස්තුගත කරන්න.
3. සහකම්පනය යන්න හඳුන්වන්න.
4. සමාජානුයෝගයට හේතු වන යහපත් ගුණාංග නම් කරන්න.
5. කණ්ඩායම් කුසලතාවලට හේතු වන අනිකුත් ජ්වන නිපුණතා මොනවා ද?

පාරිසරක අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු

එදිනේද ජීවිතයේදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. ලෙඩ රෝග, විභාග, තරග, තව යොවුන් වියෙහි වෙනස්කම්, අනතුරු වැනි අභියෝගවලට මුහුණ දුන් අවස්ථා ඔබට ද මතක ඇති. ගුවන්විදුලිය, රුපවාහිනිය, පුවත් පත් වැනි සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් ද අද සමාජයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පිළිබඳ ඔබ දැනුවත්ව ඇත. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නොහැකි වූ විට ජීවිත හානි, දේපල හානි, කායික හා මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව ආදිය ඇති වේ.

මෙවැනි අභියෝග අතරින් රෝග, අනතුරු, ආපද, හා අපයෝජන පිළිබඳ සරල අවබෝධයක් පසුගිය ග්‍රේණිවල දී ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් අනතුරු, ආපද, අපවාර, හා අපයෝජන, දුම්වැටි, මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම, රෝගාබාධ වැනි පාරිසරික අභියෝග පිළිබඳව ද එම අභියෝග නිසා සිදු වන හානිදයක තත්ත්ව, පාරිසරික අභියෝගවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා සංවර්ධනය කරගත යුතු තිපුණුතා පිළිබඳව ද අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

පාරිසරක අභියෝග

එදිනේද පරිසරයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

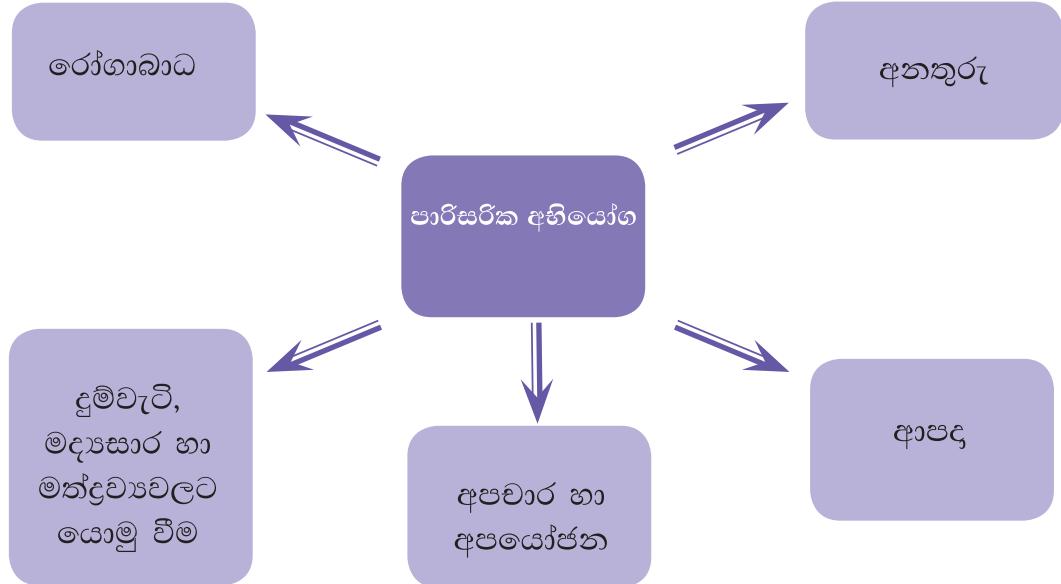


ක්‍රියාකාරකම

අප වෙත එල්ල විය හැකි පාරිසරික අභියෝග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුවේ පහත පාරිසරික අභියෝග සඳහන් වී ඇත්දිය බලන්න.

17.1 සටහන



දැන් අපි මෙම පාරිසරික අභියෝග එකින් එක විස්තරාත්මකව හඳුරමු.

අනතුරු

දිනපතා පූවත්පත් මගින් හා රැපවාහිනී මාධ්‍ය මගින් ඔබ කොතෙකුත් අනතුරු දක ඇති. අනතුරක් ඕනෑම ස්ථානයක දී ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සිදු විය හැකි ය. උදහරණ ලෙස නිවසේ දී, කමිහල්වල දී, පාසලේ දී, ක්‍රිඩා පිටියේ දී, මහා මාරුගයේ දී, රකියා ස්ථානවල දී, ජලාශවල දී, ගල්වලවල, මිනිරන් පතල්, ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි වැඩ බිම්වල දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

අනතුරුවලට ප්‍රධාන හේතුව නොසැලිකිලිමත් බව හා නොදන්නාකමයි.

17.1 රුපය - අනතුරු

ස්‍රී ශ්‍රී ක්‍රියාකාරකම

විවිධ අනතුරු හේතුවෙන් ඇති විය හැකි භානි දෙයක තත්ත්ව සඳහන් කරන්න.

අනතුරු නිසා ඇති වන භානිදෙයක තත්ත්ව

- කැලීම්, සිරීම්, කැඩීම්
- උජ්ජ්වලීම්, කැඩුම් බිඳුම්
- පිළිස්සීම්
- කම්පනය, සිහිමුර්ණ වීම
- මෝඩල් ඇති වීම
- දේපල භානි වීම
- වාතය අපිරිසිදු වීම
- ගබඳ දූෂණය
- භානිකර විකිරණ භා රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර දූෂණය
- ජීවීම භානිය අවම කර ගැනීමට ඔබ නිරතුරුව ගැනීමත් විය යුතු වේ.

අනතුරු ව්‍යුහය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අනතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙමින් අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යායන්ගේ උදව් සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම
- තමන් පරිහරණය කරන දී නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුෂ වීම
- නීති රීති පිළිපැදීම
- ආරක්ෂිත කුම අනුගමනය කිරීම

අනතුරක දී සිදු වන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අනතුරට පත්වූ අයට ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම
- හැකි ඉක්මනීන් වෙවදා ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යාම
- අනතුර සිදු වූ වටපිටාව සුරක්ෂිත කිරීම

අද සමාජයේ වෙශයන සමහර පුද්ගලයන්ගේ ඉවසීම නොමැතිකම, නොදැනුවත් බව, නීති ගරුක නොවීම, ආදී කරුණු හේතුවෙන් බොහෝ අනතුරු සිදු වේ. එම නිසා මෙම අභියෝග ජය ගැනීමට, අප තුළ විවිධ නිපුණතා සහ ගණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ. මෙම නිපුණතා පොදුවේ මිනැං ම අභියෝගයක් ජය ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. මෙම නිපුණතා පිළිබඳව පාඩම අවසානයේ දී ඔබට දැන ගත හැකි වේ.

ආපදු

ස්වභාවධෘමයාගේ හඳුස් හා දිරිස් කාලීන වෙනස් වීම නිසා ද මිනිසුන්ගේ වැරදි ක්‍රියා නිසා ද ආපදු හට ගනී.

2004 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 26 ද ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළභා පුද්ගලයේ විශාල හානියක් ඇතිකළ සුනාම් ව්‍යසනය පිළිබඳව ඔබ අසා ඇති. එම දරුණු ආපදුව මගින් අප රටට පමණක් නොව ඉන්දියන් සාගරය ආග්‍රිත බොහෝ රටවල්වලට ද හානිකර බලපෑම් ඇති විය.

ශ්‍රී ලංකා කුසාන විශ්වාස සාහැලුව

මෙම දින්නා ආපද ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

අප මූහුණ දෙන විවිධ ආපද

- ගංවතුර
- නියගය
- නායෝලිමි
- සුනාමි
- භුමි කම්පා
- සුලි සුලං
- ගිනිකදු පිපිරිම
- ලැබ් ගිනි සහ වනාන්තර ගිනි ගැනීම්
- අකුණු සැර වැදීම්
- ගොඩනැගිලි කඩා වැටීම්
- සුදුමය තත්ත්වයන්
- වසංගත රෝග

2016 වර්ෂයේ සිදු වූ ජල ගැලීම් හා නාය යාම් හේතුවෙන් ජනතාවට උන්හිටි තැන් පවා අහිමි විය. ජීවිත හානි සිදු විය. ගොවිතැන් කටයුතු කර ගැනීමට නොහැකිව ඔවුන්ගේ ආදයම් මාර්ග අවහිර වීමෙන් දුක්ඛිත තත්ත්වයට පත් විය. ආපද තත්ත්වයන්ට මූහුණ පැවත්වීම මානසික ආත්මය, සමාජ ගැටුළු, රෝගාබාධ මෙන්ම ම අනතුරක දී ඇති වන ආකාරයේ හානිදයක තත්ත්ව ද හට ගත හැකි ය.

ආපද නිසා ඇති වන භාණි

- තැලීම්, සිරීම්, කැබුම්- බිඳුම්, පිලිස්සීම් වැනි ගාරීරික භාණි ඇති වීම
- රෝගාලාධ ඇති වීම
- කම්පනය හෝ සිහි මුර්ණ වීම
- විදුලි සැර වැදීම
- ජීවිත භාණි සිදු වීම
- පරිසරය දූෂණය
- දේපල භා නිවාස විනාශ වීම

ස්වභාවධර්මයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව මිනිසාගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් බොහෝ ආපද අවස්ථාවන්හි දී සිදු වන භාණිය වළක්වා ගැනීමට හෝ අවම කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙයට උදාහරණයක් ලෙස මැත කාලයේ දී බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ මිරියලැදෑද ගම්මානයේ සිදු වූ නාය යාම සඳහන් කළ හැකි ය. එහි දී නාය යාමට පෙර කන්ද උඩ පොලොව ඉරිතලා තිබීම ආදි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කර තිබූ අතර එම අවදානම් තත්ත්වය අවබෝධ කරගත් සමහර වැසියෝ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වූහ.

ආපද අවස්ථාවන්හි දී ඇති විය හැකි භානිදායක තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට හෝ භාණිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි කියාමාර්ග

- තමන්, ප්‍රවුල සහ ප්‍රජාව දැනුම්වත් වීම
- දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොද ගැනීම
- නීති පිළිපැදීම
- සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩ තාග ගැනීම
- පෙර සුදුනම
- ආරක්ෂා ස්ථාන භඳුනාගෙන සිටීම
- අනවසර ඉදිකිරීම්වලින් වැළැකීම
- වන විනාශය වැළක්වීම
- පාරිසරික වෙනස්කම්වලට සංවේදී වීම
- හඳිසි අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමක් ලෙස ගක්තිමත්ව කටයුතු කිරීම

ආපද අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණු දීම සඳහා පොදුවේ අහියෝග ජය ගැනීමට අප සතුව තිබිය යුතු නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.



ඩියාකාරකම

ආපද අවස්ථාවකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය විස්තර කරන්න.

අපවාර හා අපයෝජන

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අපවාර ලෙස හැඳින්වේ. උදහරණ ලෙස සොරකම් කිරීම, මත්ද්වා හාවිත කිරීම, හිංසා කිරීම ආදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

අපයෝජන යනු වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් කෙනෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලොවා ගැනීමයි.

ඡමා අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පහත දැක්වෙන නිදසුන් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට කියවා බලන්න.

- ලුමුන් රවවීම
 - ගාරිරිකව හා මානසිකව වද හිංසා පැමිණවීම
 - ලැංඡ්ජා කිරීම
 - බිය වැද්දීම
 - මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
 - ලුමුන් මත් කුඩා හා මත්ද්වා ප්‍රවාහනයට යොදවා ගැනීම වැනි ක්‍රියා
 - අනිසි පොත් පත් හා විඩියෝපට පරිහරණයට පෙළඳවීම
 - බලහත්කාරයෙන් හෝ මූලා කිරීමෙන් ලුමුන් විවිධ ලිංගික අතවරවලට ගොදුරු කර ගැනීම
-

අපවාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් සඳහා ඔබව පොලිඩ්වා ගැනීමට යම් අයෙකු උත්සාහ දරන බව හැගුනහොත් එම ස්ථානයෙන් වහා ම ඉවත් වෙන්න.
- විවිධ තැග බේග ලබා දී වැරදි ක්‍රියා සඳහා ඔබව පොලිඩ්වා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් ප්‍රවේශම් වන්න.
- එවැනි සැක සහිත දේ ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
- නිවසේ, පාසලේ හෝ පාල ස්ථානවල මෙන්ම රාත්‍රී කාලයේ ද තනිව ගැවසීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට ලිංගික අතවරයක් සිදු වීමට යන බව හැගුනහොත් වහා ම උද්වී ඉල්ලා කැශයන්න. ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත යන්න.
- තමන්ගේ ගිරිය තමන්ට සුවිශේෂ බැවින් වෙනත් කෙනෙකුට පොද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ තොදෙන්න.
- ඔබගේ ඇදුම් පැළඳුම් තැනට උවිත ලෙස, වයසට ගැලපෙන ලෙස සහ සංවර්ධ සකසා ගැනීමට සැම විටම මතක තබා ගන්න.
- ඔබගේ හැසිරීම, කතා බහ ආදිය ද සංවර්ධ සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.
- වැඩිහිටියන් නිවෙස්වල තොමැති අවස්ථාවල යහළ යෙහෙලියන් නිවෙස්වලට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අච්චි, ජ්‍යෙෂ්ඨ දුරකථන ආදිය දෙම්විජය වැඩිහිටියන්ගේ අනුදානුමෙන් තොරව හාවිත තොකරන්න.

පාසලක ලමයෙකු තනිව රැඳෙයි නම් ගුරුවරයකු ද පාසලේ සිටිය යුතු සි. ලමයෙකු නිවසේ තනිව සිටි නම් වැඩිහිටියෙකුගේ රකවරණය තිබිය යුතු සි.

අපවාර හා අපයෝජන නිසා සිදු වන හානි

- මානසික පීඩාවලට ලක් වීම
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම
- අනවශ්‍ය ගැබී ගැනීම්වලට ලක් වීම
- ජීවිත හානි වීම හා සිය දිවී නසා ගැනීම

අපවාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමටත් එවැනි අවස්ථාවලට මූහුණ දීමට සිදු වුවහොත් අවස්ථානුකුලව තීරණ ගැනීමටත් මේට පෙර පාඩම්වල ද ඔබ ඉගෙන ගත් ජ්වන නිපුණතා ඔබට උපකාරී වනු ඇත.



5 ක්‍රියාකාරකම

දෙමළවිපියන් හෝ වැඩිහිටියෙකු නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක ඔබට තනිව නිවසේ ගත කිරීමට සිදු වේ නම ඔබේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඔබ ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය

මද්‍යසාර, දුම්වැටී හා අනෙකුත් සියලු ම මත්වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ.

නව යොවන වියට පා තබා සිටින ඔබට මූහුණ දීමට සිදු වන තවත් අහියෝග යක් ලෙස මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටී සඳහන් කළ හැකි වේ. යොවුන් වියට පත් වුවන්ගේ ගාරීරික වෙනස්කම් සේ ම මනෝ සමාජය වෙනස්කම් ද සිදු වන නිසා සම්වයස් කණ්ඩායම ඇසුර, අවධානම් දේ කිරීමට ඇති කැමැත්ත වැනි ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

වැරදි කණ්ඩායම්වලට එකතු වීම හේතුවෙන් බොහෝ යොවනයන් මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය සඳහා යොමු වී ඇති බව වර්තමාන සමාජය දෙස බැලු විට පෙනී යන කරුණකි. ඔබ මෙවැනි ක්‍රියාවලින් වැළකී ඔබගේ යහළවන් ද එයින් මුදවා ගැනීමට ගක්තිමත් විය යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ඔබගේ නිර්මාණයිලිත්වය හොඳ මට්ටමක පවතින බැවින් කණ්ඩායම හැඟීම යහපත් දේ කිරීම සඳහා යොදා ගත යුතු වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය හාවිත කරන්නන් ඒ සඳහා නොයෙකුත් හේතු කාරණා ගෙන හැර දැක්වුව ද ඒ කිසිවක් අර්ථවත් දේ නොවේ. මේවායේ නරක ප්‍රතිච්ඡාක රාජියකි.

මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා නිදුසුන් ලෙස කොකේන්, හැඩිස්, ගංජා, කංසා, මරිජුවානා, හෙරොයින්, මද්‍යසාර, සිගරට්, සුරුටුවු, බේඩ් සඳහන් කළ හැකි ය.

මත්දුව්‍ය භාවිතයෙන් ඇති වන භානි

- ගාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය හින වීම
 - මානසික විකාතිතා ඇති වීම
 - අවලස්සන වීම
 - විවිධ රෝගවලට ගොඳුරු වීම
 - ලිංගික ගක්තිය හින වීම
 - ස්නායු දුර්වලතා හට ගැනීම
 - ආයුෂ අඩු වීම හා ජීවිත භානි සිදු වීම
 - ආර්ථික ගැටුපු ඇති වීම
 - පමුල් ආරමුල් ඇති වීම
 - සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම
 - අපචාර හා අපයෝජන සඳහා පෙළඹීම
 - සමාජයෙන් කොන් වීම
 - ගැටුම්කාරී තත්ත්ව ඇති වීම
-

17.4 රුපය - සිගරවී බහාලනයේ ඇතුළත් අවවාද

ක්‍රියාකාරකම

ඉහත භානිකර තත්ත්ව ඇති වීම අවම කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න.

මත්ද්ව්‍යවලින් වැළකීමට භා අන් අය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාරුග

- තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
- සමාජයේ පවතින නීති රීති පිළිපැදීම
- නිවැරදි වර්යා ඇති කර ගැනීම
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රවාර බුද්ධීමත්ව හඳුනා ගැනීම
- විවේකය එලදායීව ගත කිරීම සඳහා ක්‍රිඩා සහ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකමවලට යොමු වීම
- මත්ද්ව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් සඳහා යොමු කිරීම
- පොදු ස්ථානවල මත්ද්ව්‍ය භාවිතයට විරුද්ධ වීම

මත්ද්ව්‍ය අහියෝගය ඔබට ජයගත හැකි අහියෝගයකි

පාසල් දරුවන් වන ඔබට මෙම අහියෝග පහසුවෙන් ජය ගත හැකි ය. මත්ද්ව්‍ය භාවිතය නිසා සිදු විය හැකි භානිය පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් හෙයින් ඔබට ඉන් වැළකී සිටීමට හැකි වේ. වෙනත් පුද්ගලයන් ඒ සඳහා ඔබට පොලිඩා ගැනීමට උත්සහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ද ඔබට හැකියාව ඇත.

එසේ ම ඔබ සතු නිපුණතා භාවිත කර මත්ද්ව්‍ය සඳහා යොමු වී ඇති පුද්ගලයන් එයින් මුදවා ගැනීමට ද ඔබට හැකි විය යුතු ය.

රෝගාබාධ

ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අහියෝගයක් ලෙස රෝගාබාධ සඳහන් කළ හැකි වේ. බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස රෝග වර්ග දෙකකි.

බෝවන රෝග

ආසාදිතයකු මගින් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට වැළඳෙන රෝග බෝ වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. අනීතයේ දී පැවති බෝ වන රෝග කිහිපයක් අද වන විට මරුදානය කර ඇති තමුන් තවමත් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින බෝ වන රෝග කිහිපයක් පවතී.

17.5 රුපය - පැපොල රෝගය

උදහරණ ලෙස බේංගු, මී උණ, කොලරාව, සරම්ප, පැපොල, කම්මුල්ගාය, විකුන් ගුන්යා, සාරස් හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනාදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම රෝග කෙළින් ම හෝ වාහකයෙකු මගින් බෝ විම සිදු වේ.

ඉහත සඳහන් කර ඇති රෝග අතරින් බේංගු රෝගය පාසල් දරුවන්ට මෙන් ම වැඩිහිටියන්ට ද බලවත් අභියෝගයක්ව පවතී. බේංගු මදුරුවන් මර්දනය කිරීම සඳහා අද වන විටත් ආයතන මට්ටමින් විවිධ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම මගින් ඔබටත් ඒ සඳහා දයකත්වය ලබා දිය හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් වන HIV/ AIDS රෝගය ද විශාල අභියෝගයක්ව පවතී. සමාජ සාරධරුම පිරිහි යාම මෙම රෝගය පැනිරීමට මූලික හේතුවක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

බෝ නොවන රෝග

හඳු රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පිඩිනය, පිළිකා, ස්නායු රෝග වැනි රෝග බෝ නොවන රෝග ලෙස ඔබ හඳුනනවා ඇති. මෙම රෝග ඇති වීමට මූලික හේතු ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු සහ වැරදි ජීවන රටා සඳහන් කළ හැකි වේ. වර්තමාන සමාජයේ වැඩ පිරිසක් බෝ නොවන රෝගවලින් පිඩා විදිති.

රෝගාධාරි නිසා ඇති වන හානි

- ගේරය හෝ අවයව අක්‍රීය වීම
- ආබාධිත තත්ත්වලට පත් වීම
- කාරිරික පෙනුම වෙනස් වීම
- ක්‍රියාකැලි බව අඩු වීම
- ජීවිත හානි වීම
- ආර්ථික පරිහානිය
- අධ්‍යාපනය කඩා කජ්‍යාල් වීම
- මානසික අසභනය

රෝග වළක්වා ගැනීමටත් හානිය අවම කර ගැනීමටත් ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- රෝග පිළිබඳ තමන් දැනුම්වත් වීම සහ සමාජය ද දැනුම්වත් කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිශේෂණය
- පිරිසිදු පානීය ජලය පරිහරණය
- මත් ද්‍රව්‍ය හාවිතයෙන් වැළකීම
- නිසි ගිරිර ස්කන්ද උරුකය (BMI) පවත්වා ගැනීම
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය සහ නින්ද ලබා ගැනීම
- මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අභුරා දැමීම
- රෝග බෝවන මූලයන් විනාශ කිරීම
- පරම්පරාගත රෝග ඇති විට වෙළදා උපදෙස් ලබා ගැනීම
- වෙළදා පරීක්ෂණ සඳහා වරින් වර යොමු වීම
- රෝග ඇති වූ විට කළට වෙළාවට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ පාසලේ මිතුරන් දැනුවත් කිරීමට අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.

පාරිසරික අහියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා

- ඉවසීම
- දැනුම්වත් බව හා නීති ගරුක බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම හා බුද්ධිමත් ව ගැටලු විසඳීම
- නිර්මාණයීලි වින්තනය හා විවාරයීලි වින්තනය
- නිසි පූහුණුව
- එලදායී සන්නිවේදනය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- වින්තවේග පාලනය
- ආත්මාවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- යහපත් ආකල්ප
- යහපත් පුරුදු අනුගමනය
- උපතුමයීලිව කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායම හැඟීම

සාරාංශය

එදිනෙද පරිසරයේ අපට මූහුණ දීමට සිදු වන පාරිසරික අහියෝග ලෙස අනතුරු, ආපද, අපවාර හා අපයෝග්‍ය, මත්ද්වය සහ රෝග සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම අහියෝග හේතුවෙන්, විවිධ ආබාධිත තත්ත්ව, අධ්‍යාපනය කඩා කජ්පල් වීම, රෝගවලට ගොදුරු වීම, ආර්ථික අරුමුද, පරිසර දූෂණය, සමාජ ගැටලු, ජීවිත හානි වැනි නොයෙකුත් හානිදායක තත්ත්වවලට මූහුණදීමට සිදු වේ.

මෙම අහියෝග ජයගැනීමට ආත්මාවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා, යහපත් පුරුදු අනුගමනය, එලදායී සන්නිවේදනය, නිර්මාණයීලි වින්තනය, යහපත් ආකල්ප, වින්තවේග පාලනය හා නීති ගරුක වීම ආදි නිපුණතා දියුණු කරගත යුතු වේ.

එමෙන් ම, මෙම අහියෝග වළක්වා ගැනීමටත් පාලනය කර හානිය අවම කර ගැනීමටත් විවිධ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ හැකි වේ.

 අන්තර්
භාෂා

1. පාරිසරික අභියෝග ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.
2. පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කරගත යුතු තිපුණු සඳහන් කරන්න.
3. අනතුරක් ඇති වූ විට භානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.
4. ආපදු ඇති වීමට බලපාන හේතු මොනවා ද?
5. ආපදු අවස්ථාවන්හි දී ඇති වන භානිදයක තත්ව වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර සඳහන් කරන්න.
6. අපවාර හා අපයෝජනවලින් මිදීමට ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර සඳහන් කරන්න.
7. යමෙකු මත්ද්‍රව්‍යවලට ඔබව පොලිඩ්වා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
8. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද?

ඩේනොදා මූහුණ දෙන අනතුර සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනුමු

මිනැං ම පුද්ගලයෙකුට තො සිතු අවස්ථාවක මිනැං ම ස්ථානයක දී හඳිසි අනතුරකට හෝ හඳිසි ආපදවකට මූහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීමට සරල උපකාර ලබා දීමට හැකි විම ඉතා වැදගත් වේ. යම් හඳිසි අනතුරක් හෝ ආපදවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් හෝ රෝහලක් වෙත යොමු කරන තෙක් ප්‍රථමාධාරයක් ලබා දීම සුදුසු ය. ඒ මගින් ආපදවට හෝ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා එම ආපදව නිසා සිදු විය හැකි මරණයෙන් පවා ගලවා ගත හැකි වේ.

මිට පෙර මබ ඉගෙන ගත් 17 වෙනි පාඨමේ දී, අනතුරු හා ආපද, සිදු විය හැකි අවස්ථා, අනතුරු හා ආපද නිසා ඇති වන හානිදායක තත්ත්ව, එවා වළක්වා ගැනීමට හා හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ද ඒ සඳහා මබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා ද ඉගෙන ගන්නට ඇත.

මෙම පාඨමෙන් අපි ප්‍රථමාධාරවල අවශ්‍යතාව, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත, ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග සහ ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සිදු වන සූලබ අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳ හදරමු.

ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක් ද?

ක්‍රියාකාරකම

ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්දයි හඳුනා ගැනීමට මාරු කර ඇති වෘත්ත එක් කර නිවැරදි වාක්‍යයක් ගොඩනැගීමට උත්සාහ කරන්න.

ආපදවක්, නිශ්චිත, ලබා දෙන, යම් හඳිසි, හෝ, තෙක්, ලබා දෙන්නා වූ, සිදු වූ විට, අනතුරක්, වෛද්‍යාධාර, මූලික, ප්‍රථමාධාරය, ආධාරය හෝ සහාය හඳුන්වයි, ලෙස, ප්‍රථමාධාරය.

ප්‍රථමාධාරයක් යනු

යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදුවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක්, ලබා දෙන මූලික ආධාරය හෝ සහාය ප්‍රථමාධාරය ලෙස හඳුන්වයි.

18.1 රුපය - ප්‍රථමාධාර ජාත්‍යන්තර සංකේතය

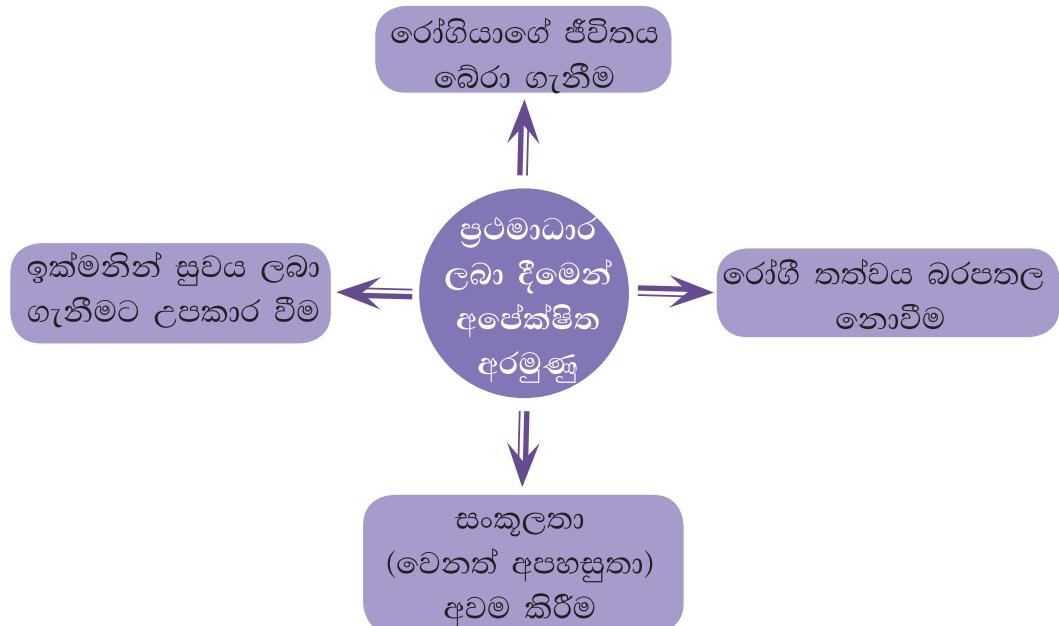
五 球類 基本概念

මල දන්නා පරිදි ප්‍රථමාධාර දීමට සිදු වන අවස්ථා මොනවාදියි ලැයිස්තුගත කරන්න.

ප්‍රථමාධාරයක අවශ්‍යතාව

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම මගින් පහත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම අපේක්ෂා කරයි.

18.1 සටහන





ශ්‍රී ලංකා ක්‍රියාකාරකම

කලින් ක්‍රියාකාරකමේ දී හඳුනා ගත් විවිධ අවස්ථාවල දී සිදු වූ ගාරීරික හානිය සහ එයට මබ ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර මොනවා දැයි පහත වගුවේ සඳහන් කරන්න.

අවස්ථාව	සිදු විය හැකි හානිය	ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය
1		
2		
3		
4		
5		

අනතුරකට ලක් වුවෙකු දුටු විට ප්‍රථමයෙන් බාහිර උද්‍යිම ලබා ගත හැකි දැයි බලන්න. එසේ නොමැති නම් ප්‍රථමාධාර සඳහා යොමු වන්න.

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික කිද්ද්ධාන්ත

මනා නිපුණත්වයකින් යුත් ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ප්‍රථමයෙන් රෝගී වූ පුද්ගලයා පිළිබඳව මූලික සෞයා බැලීමක් කරයි. එහි දී සිදු වී ඇති ආබාධයේ හෝ රෝගයේ තත්ත්වය දැන වශයෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

පහත දැක්වෙන්නේ මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම සඳහා හාවිත කරන A,B,C,D,E ක්‍රමය යි.

A - Airway (අවසන මාර්ගය)

රෝගීයා ප්‍රතිචාර දක්වයිදැයි බලන්න. ග්‍රෑව්‍ය මාර්ගය නිරුපදිතව තිබේදියි පරීක්ෂා කර බලන්න. එසේ නොමැතිව යම් දෙයක් සිර වී ඇත්ත්තම් එම බාධක ඉවත් කරන්න. එක් අතක් නළල මත තබා අතික් අතින් නිකට මඟුව මසවන්න. බෙල්ලට තුවාල වී ඇත්දැයි සැක මත්‍වුවහොත් ගෙල ප්‍රමේශයට දාඩි කොලරයක් හාවිත කළ යුතු ය. එමගින් සුළුම්නාවට සිදු විය හැකි අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇති දැයි පරික්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත දක්වේ.

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ආහාර පිට උගුරේ යාමක දී
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැළුණු අවස්ථාවක

18.2 රුපය - වායු මාර්ග පරික්ෂාව

B - Breathing (ඁ්‍රව්‍යනය)

සාමාන්‍ය ආකාරයට ඁ්‍රව්‍යන ක්‍රියාවලිය (ඩුස්ම ගැනීම) සිදු වේ දැයි පරික්ෂා කළ යුතු ය. නාසය අසලට අතෙහි පිටි අල්ල ඇල්ලීම, උර ප්‍රදේශය උස් පහත් වේ දැයි පරික්ෂා කිරීම හෝ තමාගේ කම්මුල් ප්‍රදේශය රෝගියාගේ නාසයට ලං කර සුළං ගැවෙදුයි බැලීම කළ හැකි ය. ඩුස්ම ගැනීම සිදු නොවේ නම් කෘතිම ඁ්‍රව්‍යනය ලබා දිය යුතු ය. මෙය පරික්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැළුණු අවස්ථාවක
- පිලිස්සී සිටින අවස්ථාවක
- විදුලිසැර වැළුණු අවස්ථාවක

18.3 රුපය - ඁ්‍රව්‍යන පරික්ෂාව

C - Circulation (රුධිර සංසරණය)

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය එනම් හඳුයේ ගැස්ම පවතී දැයි අතෙහි මැණික් කටුව අසලට හෝ බෙල්ලේ පැත්තෙන් හෝ පාදයට අත තබා නාඩි වැවෙන ආකාරය අනුව එය පරික්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හඳුසී තත්ත්වයක දී රුධිර සංසරණය නැවති ඇත්තම් පසු පිඛනය ලබා දීමෙන් හඳුය ක්‍රියාත්මක කර විය යුතු ය. රුධිර සංසරණය නැවතිය හැකි අවස්ථා සමහරක් පහත දක් වේ.

- දියේ ගිලුණු විට
 - විදුලි සැර වැදීමක දී
 - උසකින් වැටුණු විට
 - වාහනයකට යට වීම සිදු වූ විට
 - සර්පයෙක් ද්‍රෝට කළ විට
-

18.4 රුපය - රුධිර සංසරණ පරීක්ෂාව

D - Deformity (ආබාධ)

සිදු වී ඇති ආබාධයේ තත්ත්වය හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම තත්ත්වයට ගැලුපෙන ආකාරයට ප්‍රමාධාරය ලබා දිය යුතු වේ. කොඳ ඇට පෙළට භානියක් හෝ අස්ථී බේදීමක් සිදු වී ඇතැයි සැක නම් ඉතා පරීක්ෂාකාරී වෙමින් අදාළ ස්ථාන තොසොල්වා තැබිය යුතු ය.

උදා: බෙල්ලට - රෙදී කැබලි දෙකක් ඔතා බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීම
හෝ කොළරයක් ඇත්තාම් එය දුම්ම

කොඳ ඇට පෙළ - ලැල්ලක් උඩ තැබීම

අතට හෝ පාදයට - ලි පතුරක් ආධාරකයක් ලෙස තැබීම

18.5 රුපය - කුහුණු පාදයක් සඳහා වෙළේමක් යෙදීම



18.6 රුපය - බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීමට රේ කඩුල්ලකින් කොලරයක් සාදා ගැනීම

E - Exposure, Environment (නිරාවරණය, පරිසර තත්ත්වය)

රෝගීයා පරික්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු වේ. භාතිය අවම වන ආකාරයට රෝගීයා පරික්ෂා කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින පරිසර තත්ත්වය අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු වේ. එසේ රැගෙන යාමේ දී රෝගීයා වලනය සහ ප්‍රවාහනය ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු වේ.

රෝගීයා පුස්ම ගනී නම් බාහිර ආධාර ලැබෙන කුරු වම් ඇලයට හරවා (recovery position) තබන්න. (18.7 රුපය)

18.7 රුපය - වම් ඇලයට හරවා තැබීම

රෝගියා තුළුම් නොගනී නම් පසු තෙරපුම හා කංත්‍රිම ග්‍ර්යාවනය ලබා දෙන්න.

පසු තෙරපුම

- ලදරුවෙකු නම් ඇගිලි දෙකක් හෝ තුනක් පසුව මැද තබා දී, ලමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් අත් දෙක පසුව මැද තබා දී පසුවේ ගැඹුරින් 1/3ක් ගැඹුරට, මිනිත්තුවට වාර 100 ක පමණ වේගයෙන් සිදු කරන්න. (18.8 රුපය)

18.8 රුපය - පසු තෙරපුම

කංත්‍රිම ග්‍ර්යාවනය - ඉහත ආකාරයේ තෙරපුම් 30කට පසු රෝගියාගේ මුව විවර කර නාසිය වසා මුවට මුව තබා පසුව එසවෙන සේ ග්‍ර්යාවනය ලබා දෙන්න. (18.9 රුපය)

18.9 රුපය - කංත්‍රිම ග්‍ර්යාවනය

මෙය 30:2 අනුපාතයට රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තුරු සිදු කරන්න.



ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම ඇතිව පංති කාමරය තුළ “පසු තෙරපුම” සිදු කරන ආකාරය දෙදෙනෙකු මහින් ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පූජාණුව හා
නිපුණතාව තිබීම

කළබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව

දුවසීම

ස්ථානෝචිත ප්‍රයාව

අවස්ථානුකුල නායකත්වය

නිවැරදි සහ සුදුසු තීරණ ඉක්මනින් ගැනීමේ හැකියාව

පරීක්ෂාකාරී බව

කාරුණික බව සහ අනුකම්පා සහගත බව

රෝගීයා පිළිකුල් තොකිරීමේ හැකියාව

අනවශය ලැංඡ්පාවලින් තොර වීම

සියල්ලන්ට එක සේ සැලකීමේ හැකියාව

තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

විය නැති බව

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරගණු

- උස් ස්ථානයක සිට පහළට වැටීම, කොන්දේ යමක් වේගයෙන් වැදිම ආදි අනතුරු හේතුවෙන් කොදු ඇටපෙළට භාතියක් සිදු වී ඇත් නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් රෝගියා එසවීම හෝ ප්‍රවාහනය කළ යුත්තේ ලැංඡ්ලක් මත තබාගෙන ය. එසේ ලැංඡ්ල මතට රෝගියා ගත යුත්තේ කොටයක් සම්බරව පෙරලන ආකාරයට ය. මෙය log rolling කුමය ලෙස හැඳින් වේ. නො එසේ නම් සූපුමිනාවට භානි වීම හෝ භානි වූ ස්ථානයේ ආබාධය තවත් වැඩි වීම විය හැකි බැවිනි.

- සිරුමේ යමක් ඇතී පවතී නම් එම ආගන්තුක ද්‍රව්‍යය ඉවත් නොකොට රෝහල කරා රැගෙන යා යුතු ය. ඇතී පවතින ද්‍රව්‍යය ඉවත් කිරීමට තැන් කළඹාත් අභ්‍යන්තර ඉන්දියන්ට භානි සිදු විය හැකි ය. එ මෙන් ම එම ස්ථානයෙන් රැඳිරය පිටතට වහනය වී රෝගියා මරණයට පත් විය හැකි ය.
 - සිහිසුන්ව සිටින විට රෝගියාට කිසිවක් පෙවීම සහ කැමට දීම තුළු තුළු ය. සිහිසුන් අවස්ථාවක දී කවන හෝ පොවන ද්‍රව්‍ය මගින් ග්‍රෑසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි ය.
 - වෛද්‍යවරයෙකු පරික්ෂා කරන තෙක් ආහාරපාන ලබා නොදීම වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ ගලුයකර්මයකට භාජනය කිරීමට සිදු වුවඹාත් පැය කිහිපයක් නිරාභාරව සිටිය යුතු බැවිති.
 - ගරීර කොටස් කැපී ඉවත් වුවඹාත් එම කොටස් පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා, එය අයිස්වල බහා වෛද්‍යවරයා වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.
- — — — —

18.11 රුපය - කැපී ඉවත් වූ ඇගිල්ලක් රෝහලට ගෙන යාමට සැකසීම

1. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක දී

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට ඔක්සිජන් ලැබේම ආසු වූ විටයි. එවිට ගෙරය අපාණික වී යයි. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක රෝගියා බිම හෝ ඇදක දිගා කරවන්න. තද ඇදුම් බුරුල් කරන්න. (උද්: වයි පටි, හිර ඇදුම්). ක්ලාන්ත බව දැනෙන අවස්ථාවක නම් රෝගියා පුවුවක වාචි කරවා ඔවුන් පහළට නවා කකුල් අතර තබා ගැනීමට සලස්වන්න. බිම හෝ ඇදක රෝගියා දිගා කරවන්නේ නම් රෝගියාගේ කකුල් ඇති පැත්ත ඉහළට මසවන්න. එවිට මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන්, රුධිරය සමග ලැබේ. හොඳින් ස්වාභාවික වාතාගුය ලැබේමට සලස්වන්න. බිමට කිසිවක් නොදිය යුතු අතර ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම කළ හැකි ය. සිහිය ලැබූ පසු උණුසුම් යමක් බිමට දීම හෝ ග්ලෙකෝස් ස්වල්පයක් ලබා දීම කළ හැකියි.

18.12 රුධිරය - ක්ලාන්ත බව දැනුනු විට සිටිය යුතු ඉටියවිව

2. සතුන් සපා කැම හෝ සර්ප ද්‍ර්ඩ කිරීමක දී

මුළුන් ම අනතුරට පත් පුද්ගලයාගේ බිය නැති කළ යුතු ය. සර්පයා ද්‍ර්ඩ කළ ස්ථානය සබන් යොද ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සෝද හැරිය යුතු ය. සපා කැ ස්ථානය සෙලවෙන සේ ඇවිදීම හා වලනය නොකළ යුතු ය. පැලද සිටින ඔරලෝසු, මුදු ආදි හිර වන ද්‍රව්‍ය ගලවා ඉවත් කළ යුතු ය. සර්පයා

හඳුනාගැනීම හෝ සර්පයා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම වැදගත් ය. භාතිය සිදු වූ ස්ථානය හිසට වඩා පහළින් සිටින ඉරියවිවක තබන්න.

තුවාල මත මුළු තබා ඉරිම හෝ තිරිංගයක් යෙදීම (තුවාලයට ඉහළින් තදින් ගැට ගැසීම) නොකරන්න.

3. දෙබර හෝ බඩර ද්‍රූම කිරීමක දී

අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා ම එම පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය. රෝගීයාගේ බිය තුරන් කළ යුතු ය. පැලද සිටින මුදු වළුලු ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය. ද්‍රූම කිරීම බහුලව ඇති ගිරිරයේ ස්ථාන හඳුනා ගත යුතු ය. ද්‍රූම කිරීමෙන් ගිරිරයේ ඉතිරි වී ඇති දළ ආදිය සිහින් තලයක් හෝ නිය ගොද ගෙන ඉවත් කළ යුතු ය. වඩා වේදනාකාරී නම් පැරසිටමෝල් වර්ගයේ ඔශ්ජ්ජයක් පාවිච්චි කළ හැකි ය. ද්‍රූම කිරීම කිහිපයක් නම් වහා ම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

4. විදුලි සැර වැදීමක දී

ප්‍රධාන විදුලි සැපයුමේ ජේනුව ගලවා හෝ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කර, විදුලි බලය වහා ම විසන්ධි කළ යුතු ය. විසන්ධි කළ නොහැකි විට, විදුලි සැර වැදීම සිදු වූ වයර හෝ උපකරණ අතින් නො ඇල්ලිය යුතු ය. ඒ සඳහා වියලි දර හෝ ලි කොසු මිටක් භාවිත කරන්න. වහා ම ඉහත ඉගෙන ගත් A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් තත්වය හඳුනාගන්න.

රුධිර සංසරණය සිදු නොවන්නේ නම් හඳුය පීඩනයට ලක් කිරීම ද ග්‍රෑවසන ක්‍රියාවලිය සිදු නොවන්නේ නම් කෘතිම ග්‍රෑවසනය ලබාදීම ද වහා සිදු කළ යුතු ය. පිළිස්සුම් ඇති නම් ඒ සඳහා ද ප්‍රතිකාරයක් සිදු කළ යුතු වේ. මෙම ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමින් රෝගීයා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.

18.13 රුපය - විදුලී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත් කර ගැනීම

5. පිළිස්සීමක දී

පිළිස්සීමක් ඇති විය හැකි වන්නේ තාපයෙන්, ගින්දරෙන්, රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් සහ විදුලී බලය මගිනි. ගින්න ඇති වන ආකාරය අනුව එය නිවිය යුතු ආකාරය වෙනස් වේ. සනකම් රෝ භාවිතයෙන් ද ජලය ඉසීමෙන් ද ඇඳුමකට ගිනි ඇවිලිණි තම බිම පෙරලීමෙන් ද ගින්න තිවා දැමිය හැකි ය. පිළිස්සීමෙන් අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කොට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය. පිළිස්සුණු කොටස් වහා ම මිනිත්තු 10ක් පමණ ඇල් දිය බදුනක ගිල්වා තැබීම හෝ ගලා යන වතුරට ඇල්ලීම කළ යුතු ය.

තද ඇඳුම්, මුද්‍රා, අත් ඔරලෝසු ඉවත් කළ යුතු වේ. උතුරන දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් පෙහි ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශමෙන් කපා ඉවත් කරන්න. ඇඳුම් සමෙහි ඇල් තුවාල සහිත වූ විට ඇඳුම ඉවත් තොකළ යුතු ය. රෝගියාගේ බිය තුරන් කරමින් වහා ම රෝහලකට ගෙන යන්න.

18.14 රුපය - පිළිස්සූණු කොටස ගළා යන ජලයට ඇඳේම

6. තුවාල වීමක දී

විවිධාකාරයෙන් තුවාල සිදු විය හැකි සි. පිළිස්සූම් තුවාල, කැපුම් තුවාල, වැටීම්, සීරීම්, ඇශීම් ආදි කිහිම් ආකාරයකින් තුවාලයක් සිදු වුවත් රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළැක්විය යුතු ය. මේ සඳහා රුධිර වහනය නවතින තෙක් එම ස්ථානය පීඩනයක ලක් වන ලෙස රෙදි කැබැල්ලකින් වෙළිමෙන් හා හඳුයට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය තබා ගැනීමෙන් (තුවාලය අතෙහි හෝ පාදයෙහි නම් ඔසවා තැබීමෙන්) හෝ අයිස් තැබීම මගින් රුධිර වහනය අඩු කර ගත හැකි ය. වහා ම වෙදාය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යන්න.

18.15 රුපය - තුවාල වීමෙන් පසු තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය හඳුයට ඉහළ මට්ටමකින් තැබීම

7. උගුරේ යමක් සිර වූ විට

මූලින් ම මුඛය නොදින් විවර කොට හිර වූ දැ හඳුනාගත හැකි ද සි බලන්න. අමෙයකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් උර පෙදස ඉදිරියට නවා, මුඛය විවර කර, තෙරපුම ඉදිරියට යොමු වන ලෙස සෙමෙන් පිටට පහර දෙන්න. තැකහොත් පිටුපසින් සිටගෙන අත් දෙක මිට මොලවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න.

කුඩා දරුවෙකු නම් එක් අතකට ප්‍රවේෂමෙන් රැගෙන මුතින් හරවා, හිස පහළට සිටින සේ අල්ලාගෙන, උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට තවිටු කරන්න. හිර වූ දැ එළියට නොඩින්නේ නම්, වහා ම මෙවදාවරයෙකු වෙත රැගෙන යන්න.

18.16 රුපය - වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක්
සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය

18.17 රුපය - කුඩා දරුවෙකුගේ උගුරේ යමක්
සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය

8. නාසයේ යමක් සිර වූ විට

නාසය කිති කැවීම මගින් කිවිසීමට සලස්වන්න. එසේ නොහැකි නම් කිසිදු උපකරණයක් නාසය තුළට දැමීම සිදු නොකර වහා ම රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න. එසේ ගෙන යාමේ දී සිටගෙන හෝ ඉදිගෙන සිටීමට සලස්වන්න. සිර වූ දෙය ග්වසන මාර්ගයට යාමට ඉඩ ඇති නිසා නිදා ගැනීම නොකළ යුතු ය.

9. දියේ ගිලීමක දී

හදිසියේ දරුවන්, වැඩිහිටියන් දියේ ගිලී මිය යන අවස්ථා බොහෝමයක් මාධ්‍ය මගින් අපට දැනගන්නට ලැබේ. දියේ ගිලීමක දී ග්‍රෑසනය කිරීම අපහසු වී මරණයට පත් වේ.

දියේ ගිලුණු පුද්ගලයෙකු බේරා ගොඩබිමට ගත් පසු මූලින් ම ABCDE ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ තත්ත්වය හඳුනා ගත යුතු වේ. අවශ්‍ය නම් පපු තෙරපුම හෝ කංත්‍රීම ග්‍රෑසනය ලබා දිය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම ආදර්ශනය කරන්න.

- I. ක්ලාන්තය සඳහුණු විට
- II. වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට

සාරාංශය

අනතුරක දී හෝ ආපද්‍යක දී නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තුරු, රෝගියාට මූලින් ම ලබා දෙන ආධාර ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින් වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් රෝගියාගේ තත්ත්වය බරපතල වීම වැළැක්වීමට, සුවය ලබා දීමට මෙන් ම රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට ද හැකි වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා ABCDE ක්‍රමයට රෝගයේ හෝ ආබාධයේ තත්ත්වය අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

මිනෑම අවස්ථාවක දී අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කර ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාමත් රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීමත් වැදගත් වේ. එසේ ම ප්‍රථමාධාර ලබා දී වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

නිසි පුහුණුව, දුනුම, ඉවසීම, කරුණාව, නිරහිත බව, පරීක්ෂාකාරී බව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ස්ථානෝධිත ප්‍රයුව ආදී ගුණාංග ප්‍රථමාධාර දෙන තැනැත්තා තුළ පැවතිය යුතු වේ.

 අහභාස

1. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ABCDE ක්‍රමවේදයේ එක් එක් පියවරේ දී කෙරෙන කාර්යය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.
3. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග පහක් ලියා දක්වන්න.
4. සර්පයෙකු ද්‍රෝට කළ ස්ථානයකට නොකළ යුතු දෙයක් සඳහන් කරන්න.
5. පුද්ගලයෙකු විදුලි අනතුරින් මුදවා ගත් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදයක් සඳහන් කරන්න.
6. පිළිස්සීමක් සිදු වූ විට වහා ම කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද?

பாரிங்கி விடை மாலோவி

அனு தீவா
அவதிரண வாவனய
அனுகாக்கந்து
ஆந்தி அதிமானம்
ஆந்தி விண்வாசம்
ஆவாரக அவதிய
ஆவாரக பாடிய
ஆவாரக ஆரக
ஆவாரக வாய
ஆரக்கூட ஆஹார
உழு அதி லைவில்
உரகிசை யழும்
உரகிசை ஒகளின் யழும்
கல் வேலீம்
கூடு ஆரக்கூடு
க்ஷைக் காஹார
கல் ஒகன் வீமீ தீநய
காதிம் ஜ்வைய
கலனே யால்
வித்தவீர சம்வரதாவ
தீவா தீபூஞ்சா
ஓல் ரகிம்
வாவா அஹாஸ
நிசரை ஆஹார
நிரமாங்கிலை வித்தனய
நிக்கில் / ஓபிலீம்
நித்தபாடை தீநய
நமுங்காவ
வேவா ரேவை
உந்துவி பிரிநாலீம்
உந்துவி லாவி ரைமீ
உந்துவி லைவில்
பிரெய ரகிம்
புஹாரக ரேவாவ
பந்து பாலனய
பாட ஜூருவ
பங்குவி கெலின் யேவும்
பந்துவி பாடயென் ரஙை யாம்
பந்துவி பாடயென் பஙர தீம்
பந்துவி பிஜின் பஙர தீம்
பாட கொவீபா
பியாஸரைய/ஞுவந்தந வீம்
பதித வீம்
பேடிமய டீரிமே ஹைக்யாவ
பங்கு நெரபும்
பாலமாங்கார
ஊஞ்சன சௌபா பரீக்ஷக
மலை தீவா

lead-up games
approach run
followership
self esteem
self confidence
platoon
support phase
supporting foot
menstruation cycle
safety food
volley pass/over arm setting
shoulder pass
lob pass/ high shoulder pass
marking time
crouched start
fast food
date of expiry
artificial respiration
marching
emotional balance
life skills
goal keeping
running exercises
junk food
creative thinking
take off
date of manufacture
flexibility
communicable disease
serving the ball
receiving the ball
setting the ball
field defending
attacking line
ball controlling
foot work
chest pass
dribbling
kicking
heading
ball of the foot
flight
landing
cardio vascular endurance
chest compression
first - aid
Public Health Inspector
athletics

வழி விளையாட்டு
அணுகலோட்டம்
பின்பற்றுதல்
சுயகொரவம்
தன்னம்மபிக்கை
அணிநடைக் குழு
உதவி செயற்பாடு
தாங்கு பாதம்
மாதவிடாய்ச் சக்கரம்
பாதுகாப்பான உணவு
மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல்
தோஞுக்கு நேராக அனுப்புதல்
தோஞுக்கு மேலாக அனுப்புதல்
காலங்குறித்தல்
குறும் புறப்பாடு
உடன் உணவு
முடிவுத் திகதி
செயற்கைச் சுவாசம்
அணியில் நடத்தல்
மனவெழுச்சிச் சமநிலை
வாழ்க்கைத்திறன்
பந்தைக் காத்தல்
ஒட்டப் பயிற்சிகள்
போசனை குறைவான செய்யப்பட்ட உணவு
ஆக்கச் சிந்தனை
மேலெழல்
உற்பத்தித் திகதி
நெகிழும் தன்மை
தொற்றும் நோய்
பந்து பணிதல்
பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்
மைதானம் காத்தல்
தாக்கற் கோடு
பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
பாத அசைவு
நெஞ்சுக்கு நேரான மாற்றம்
கொட்டிச் செல்லல்
உதைத்தல்
தலையாலடித்தல்
பாதச் சும்மாடு
பறத்தல் நிலை
நிலம் படல்
இதயம்சார் தாங்குதிறன்
நெஞ்சை அழுத்தல்
முதலுதவி
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்
மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு

மேசைப் பழக்கம்	table manners
கீழ்க்கை பணித்தல்	under arm service
கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளல்	under arm recieve
கீழ்க்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல்	dig pass /under arm setting
கீழ்க்கை அனுப்புதல்	under arm pass
சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்	critical thinking
உடற்கொள்ளலு	body composition
வேக அணிநடை	quick marching
சுய விளக்கம்	self understanding
அணிவகுப்பு மரியாதை செலுத்துதல்	compliment
மெதுவான அணிநடை	slow marching
நிமிஸ்ந்து நிற்றல்	stand at attention
சுகாதார மேம்பாடு	health promotion
பரிவுணர்வு	empathy
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி	Medical Officer of Health
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட	organized games
விளையாட்டு	minor games
சிறு விளையாட்டு	fair play
நியாயபூர்வமான விளையாட்டு	helth related physical fitness
சுகாதார உடற்றகைமை	bounce pass
சொட்டி அனுப்புதல்	Standing start
நின்ற புறப்பாடு	

පාඨම් අනුත්මය

පෙළපොන් පරිවිෂේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලවිෂේද ගණන
පලමුවන වාරය		
1. ආත්ම අහිමානයෙන් යුක්ත වෙමු	2.1	2
2. ආචාර පෙළපාලි ඉරියවි පූජාණු වෙමු	3.1, 3.2	3
3. චොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.2	4
4. තෙව්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.3	4
5. ධාවන තරග ආරම්භය හදරමු	5.2	2
දෙවන වාරය		
6. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු	1.1	6
7. අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු	4.1	1
8. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.4	4
9. ධාවන අභ්‍යාස පූජාණු වෙමු	5.1	1
10. පැනීම් ඉසවි ඉගෙන ගනිමු	5.3	1
11. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රෙක ගනිමු	8.1, 8.2	6
තුන්වන වාරය		
12. විසි කිරීම් ඉසවි පුගුණ කරමු	5.4	2
13. ක්‍රීඩකන්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු	6.1	2
14. ආහාරවල පෙළුණ ගුණය රෙක ගනිමු	7.1, 7.2	6
15. සෞඛ්‍යය ආක්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	9.1	4
16. ජ්‍යෙෂ්ඨ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු	9.2	2
17. පාරිසරික අහියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු	10.1	3
18. එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රමාධාර දැන ගනිමු	10.2	3