

සෙවාධ්‍යය  
හා  
රොටික අධ්‍යාපනය

7 ගේතීය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය	2015
දෙවන මුද්‍රණය	2016
තැන්වන මුද්‍රණය	2017
සිව්වන මුද්‍රණය	2018
පස්වන මුද්‍රණය	2019
හයවන මුද්‍රණය	2020

සියලු හිමිකම් ආවේරිණි

ISBN 978-955-25-0277-4

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්  
නො. 16/3, වනරතන පාර, ගල්කිස්ස ඇඹුවා මුද්‍රණ ආයතනයේ  
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

Published by : Educational Publications Department  
Printed by : Aptva, No.16/3, Wanarathana Road, Mount Lavinia

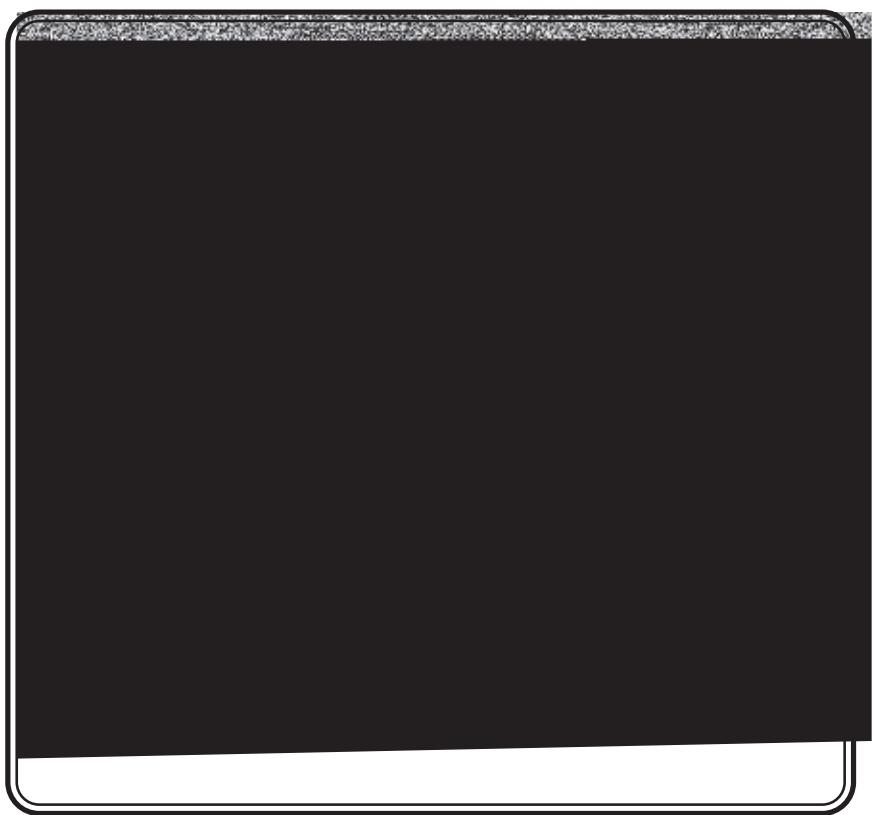
---

## ශ්‍රී ලංකා ජාතික හිය

---

ශ්‍රී ලංකා මාතා

පිළිගනු මැන අප හක්ති පුජා  
නමෝ නමෝ මාතා  
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා  
මල වේ අප විද්‍යා මල ම ය අප සත්‍යා  
මල වේ අප ගක්ති අප හද තුළ හක්ති  
මල අප ආලෝකේ අපගේ අනුප්‍රාණේ  
මල අප ජ්වන වේ අප මූක්තිය මල වේ  
නව ජ්වන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා  
යුන විරය වඩවලින රැගෙන යනු මැන ජය හුම් කර  
එක මවකගේ දරු කැල බැවිනා  
යමු යමු වී නොපමා  
ප්‍රේම වඩා සැම හේද දුරට ද නමෝ නමෝ මාතා  
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා



## පෙරවදන

දියුණුවේ හිනිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිකුතින්ම අවසි වනුයේ වඩාත් තවය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමගින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගණයේ සපිරැණු හා කුසලතාවලින් යුත්ත දරුපරපුරකි. එකී උත්තුරු මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සත්‍යය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැං පහන් දළ්වාලීමේ උතුම් අද්වනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කොළඹාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්ද්නාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය ව්‍යවාලන්නේ අනෙකවිධ කුසලතා ප්‍රබුදු කරවාගෙන්නට ද සුවිසල් එලි දහරක් වෙමිනි. විදුලීමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටි ඔබ සමගින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමාගම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසවි වෙත නිති පියමනිම්න් පරිපූරණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුව ඇප කැප විය යුතු ය.

තිදහස් අධ්‍යාපනයේ මොනර්ස ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දේශීත පිරිනැමී. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් දෙනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැකිකේ ඔබට පමණි. මෙම පායිය ගුන්ථය මතාව පරිභිශ්චානය කරමින් නැං ගුණ පිරි පුරුෂීයන් වී අනාගත ලොට ඒකාලයේක කරන්නට දැයේ සියලු දි දැවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් ප්‍රාමාණ වූ සම්පන්දායකත්වයක් සැපයු ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගුණුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදුපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

### ඩී. වන්. අසිලප්පේරුම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිසාරිස් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉසුරුපාය

බත්තරමුල්ල

2020.06.26

## **නියාමනය හා අධික්ෂණය**

- පී. එන්. අපිලපේපරුම  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## **මෙහෙයවීම**

- බිඛිලිව්.ඒ. නිරමලා පියසීලි  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංචර්ධන)  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## **සම්බන්ධිකරණය**

- අම්ලා රුපසිංහ  
සහකාර කොමසාරිස්  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- ඩී. එම්. එ. දිනුම් එන්. මුහන්දිරම්  
සහකාර කොමසාරිස්  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020)

## **සිංස්කාරක මණ්ඩලය**

1. මහාචාර්ය පූජීත විකුමසිංහ - වෙවදා පියෙය, කොළඹ
2. ව්‍යවස්ථා පී.එන්. අමරදීවාකර - පියාධිපති (විග්‍රාමික), රැහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාලිය, වලභන්දුව, ගාල්ල
3. ධම්මික කොළඹ කේන්සේන්සිස් - ජේජ්‍යේ ක්‍රේඩිකාචාර්ය (ඒකක ප්‍රධාන) ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
4. රේඛුකා පීරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගාබාව,  
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
5. අනුර අබේවිකුම - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය, ගාරීරික  
අධ්‍යාපන හා ක්‍රිඩා ගාබාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
6. විශේෂයෙන් වෙවදා නීලම් හේවාගිගන - අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කොළඹ
7. විශේෂයෙන් වෙවදා අයේෂා ලොකුබාලපුරිය - ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයෙන්, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය,  
කොළඹ
8. අම්ලා රුපසිංහ - සහකාර කොමසාරිස්  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## **හාජා සිංස්කාරණය**

ප්‍රේමසිර නාගසිංහ

- ජේජ්‍යේ ක්‍රේඩිකාචාර්ය  
සිංහල අධ්‍යාපනයනාංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, කොළඹ

## ලේඛක මණ්ඩලය

1. වෙළදා මධුභාෂිතී දායාච්‍යුජාර - වෙළදා පියාය, කොළඹ විස්වවිද්‍යාලය, කොළඹ
2. ඩී. ඩී. කේ. පුහුණුලතා - කළුතාවාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපියාය, මිරිගම
3. ඩිඩ්. ඇම්. අනුල විශේෂ්‍යායක - ගුරු සේවය, සී. ඩිඩ්. ඩිඩ්. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, නුගුමුල්ල
4. මධුභාෂිතී ධර්මවිකුම - ගුරු සේවය, ධර්මරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
5. ඩී. එම්. ගුණපාල - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ඉංග්‍රීසි භාෂා (විග්‍රාමික)
6. කමලා ගුණවර්ධන - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
7. නිහාල් ගුණවර්ධන - ගුරු සේවය (විග්‍රාමික), රිව්මන්ඩ් විද්‍යාලය, ගාල්ල
8. තුෂි තිරුවෙල්වම් - ගුරු උපදේශක, කළුප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, අයිලන්ඩිස්
9. එස්. එර්. යු. උල්පත් - ගුරු සේවය, අලිගාර මහ විද්‍යාලය, කල්ංගල
10. ඩී. එම්. සරික් - ගුරු උපදේශක, කළුප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, ගාල්ල

## සෝදුපත් කියවීම

- ඩී. එම්. කිත්සිර පී. පිරිස් - ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර

## චිත්‍ර නිර්මාණය

1. ඩිඩ්. එස්. ඩිඩ්. බොතේපුර - ගුරු සේවය, සී. ඩිඩ්. ඩිඩ්. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, නුගුමුල්ල
2. ඩී. පී. රණවිර - මියුසියස් විද්‍යාලය

## පිටකවර නිර්මාණය

ඉන්දික ගුණවර්ධන

## පරිගණක ආක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුත්තරා මතුගම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
2. අනුෂා විතානවසම් - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 ශේෂීයේ දී ඔබට හඳුන්වා දුන් “සෞඛ්‍යය හා ගාරිරික අධ්‍යාපනය” විෂය තව දුරටත් හදාරන්නටයි. මේ විෂය ඔබට ක්‍රියාක්ලි, සුවදායී, සතුටින් පිරි, අහිමානවත් ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

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

මබේ සිරුර හඳුනා ගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රක ගන්න. නිවැරදි ඉරියව් හාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහංස්‍යය් සමග සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න. ජීවිතයේ අහියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය එලදායීව ගත කරන්න. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා ගන්න; අන් ආයට ද ලබා දෙන්න. නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගන්න. යෝගතා වර්ධනය කර ගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබා ගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගික ව එය අත් විදින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම කුඩා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට මබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එමුමහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගළපා ගන්න.

2015 නව විෂය නිරදේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිභිලනය කරන්න. මෙම පොතෙහි පාඨම් පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිරදේශිත ඉගැන්වීම අනුකූලයට අනුව ය. එබැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඨම් ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ද ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. විෂය නිරදේශයෙන් ඔබට ගිය කුඩා කුඩා කරුණු “අමතරව උගනිමු” යටතේ මේ පොත තුළ ඇත. ඒවා ඔබේ දැනුම පෝෂණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. “දැනුම පිරික්සමු” කොටසට පිළිතුරු සපයා ඔබ ඒ පාඨමෙන් ඉගෙන ගන් දේ තේරුම් ගන්තාදියි තහවුරු කර ගන්න. “හැකිදියී බලමු” ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කර ඔබේ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගන්න.

ජීවිතය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ගාරිරික අධ්‍යාපන දැනුම සෞඛ්‍ය යන්නට මේ පොත අත්වැළක් වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

**සංස්කාරක මණ්ඩලය**

# පටුන

1	සෞඛ්‍යවත් පටුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු	1
2	ආදරය ලබමු; සුරක්ෂිත වෙමු	13
3	ජන ක්‍රිඩාවල නිරත වෙමු	28
4	වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	38
5	නෙවිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	48
6	ඡා පන්දු ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු	55
7	නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනීමු	63
8	මලළ ක්‍රිඩා සඳහා ප්‍රහුණුව ලබමු	74
9	සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනීමු	82
10	අපේ සිරුර හඳුනා ගනීමු	103
11	විත්තවේග සම්බරතාව රක ගනීමු	120
12	ක්‍රිඩාවේ නීති රිති හා ආචාර ධර්ම වලට ගරු කරමු	130
13	කාරිරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනීමු	139
14	නව යොවුන් වියට මූහුණ දෙමු	153
15	බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගනීමු	164



# සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

අපගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගත වේ. එමෙන් ම ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අප ඉගෙන ගන්නේ පවුලෙනි. අපගේ විවේක කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ගෙවෙන්නේ ද පවුලේ සාමාජිකයන් සමගයි. එම නිසා පවුල අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

හය වන ග්‍රෑනීයේ දී ඔබ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පයන්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මන් පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත.

---

මෙම පාඨමෙන් පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ද සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග ද හැදැරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

---

## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

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

## පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

බොහෝ විට පවුලේ සියලුම සාමාජිකයේ එකම නිවසක වාසය කරති. තමුන් සමහර විට පවුලේ මව හෝ පියා හෝ රැකියා කටයුතු සඳහා බැහැර ස්ථානයක පදිංචි වී සිටිය හැකි ය. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා නේවාසිකාගාරවල හෝ වෙනත් හේතුන් මත ලමා නිවාසවල ද ලමයින් සිටිය හැකි ය. මෙවැනි ස්ථාන තාවකාලික නවාතැන් වන අතර ඒවායේ පනවන ලද නිති රිති අනුව ජීවත් විය යුතු ය. එම නිසා එවැනි ස්ථානවල තීරණ ගැනීමට

ඇති නිදහස සීමා සහිත ය. පවුලක් යනු දෙම්විපියන් සහ දරුවන් එකට ජ්වත් වන ස්ථානයකි. එහි තීරණ ගැනීමට නිදහස ඇත. එම නිසා තමන්ට කැමති සේ ක්‍රියා කිරීමට වැඩි නිදහසක් ඇත. මේ නිසා අපට පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමට හැකියාවක් සහ වගකීමක් පවතී.

පවුල් පරිසරය සැම දෙනාට ම සතුවෙන් සිටිය හැකි පරිසරයක් විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා හෝතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය බලපායි. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන හෝතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

## සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

### හෝතික පරිසරය

හෝතික පරිසරයක පහත සඳහන් අංග තිබිය යුතු වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු ජලය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
- පිරිසිදු වට්පාව
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
- නිස්කල්ක බව
- අනතුරුවලින් තොර වීම

1.1 රුපය

### පිරිසිදු වාතය

නිවාස සැදීමේදී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ කුවුල සහ ගෙම්දුල ඇතුළත් කළ යුතු ය. මිදුලේ ගස්කොලන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. පොලිතින් පිළිස්සීම වැනි ක්‍රියාවලින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර වායු එක් වන බැවින් ඉන් වැළකිය යුතු ය. අපිරිසිදු වාතය ආශ්චර්යා කිරීමෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග ඇති වන බව ඔබ දන්නවා ද? මේ නිසා ඔබ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

## පිරිසිදු ජලය

පිරිසිදු පානීය ජලය හාවිතයෙන් පාවනය වැනි බෝධන රෝග ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඔබ පානයට ගන්නා ජලය උතුරුවා නිවා ගත යුතු ය. වතුර ලිල්ටර හාවිතයෙන් ඇතැම් විෂ්වීජ මෙන් ම විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය ද පෙරා ඉවත් කළ හැකි ය.

## සෞඛ්‍යවත් ආහාර

ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සිනි, ප්‍රණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. පලා වර්ග, එළවුල හා පලතුරු දෙනිකව ආහාරයට එක් කිරීම අවශ්‍ය වේ. පවුලේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ හා ගරහිණී මධ්‍යවරුන්ගේ අමතර පෝෂණය සඳහා ප්‍රෝටීන් හා බනිඡ ලවණ ඇතුළත් වන ලෙස ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු ය. නව යොවුන් වියේ පසු වන ඔබට ද ප්‍රෝටීන් හා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වන අතර පවුලේ සියලු දෙනා ම සමඟ ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

## සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිලි පහසුකම්, කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම මගින් වටහිටාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය. වැසිකිලි දිනපතා විෂ්වීජ නායක යොද සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමගින් රෝග බෝධීම වළක්වා ගත හැකි ය.

## පිරිසිදු වටාපිටාව

සතියකට වරක්වත් ගේ දොර සහ අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදු කිරීමෙන් මීයන් වැනි සතුන් බෝධීම වැළකෙන අතර සර්පයන් රදි සිටිය හැකි ස්ථාන විනාශ වේ. එමෙන් ම ජලය එක්රේස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීමෙන් බේංගු මදුරුවන් බෝධීම අවම වේ. ප්‍රසන්න පරිසරය මානසික ප්‍රබෝධයට ද හේතු වන ඔබ දැන්නවා නේද?

## ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

පවුලේ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් වන ලෙස නිදන කාමර සහ නිවසේ අනෙකුත් අංග පැවතිය යුතුය. එමගින් පිරිසිදු වාතාග්‍රය ලැබෙන අතර, ප්‍රසන්න පරිසරයක් ද නිර්මාණය වේ.

## **නිස්කලංක බව**

මබ නිවස සෞජාකාරී බවින් තොර විය යුතු අතර, නිවසේ රැපවාහිනී යන්තු සහ ගුවන් විදුලි යන්තු යනාදියේ ගබා අසල්වැසියන්ට බාධා නොවන මට්ටමක පැවතිය යුතු ය.

## **අනතුරුවලින් තොර වීම**

නිවස සහ ඒ අවට පරිසරය අනතුරුවලට ඉඩක් නොලැබෙන ලෙස පැවතිය යුතු ය.

දද: විදුලි රහැන් හා විදුලි උපකරණ ආදිය ආරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීම,  
අනාරක්ෂිත ලිං හා වළවල් වැනි ස්ථාන ආවරණය කොට තැබීම,  
සර්පයින් වැනි සතුන් බෝ නොවන ලෙස නිවස හා අවට පිරිසිදුව  
තබා ගැනීම

## **මානසික පරිසරය**

තම හැකියා හඳුනා ගනීමින්, එදිනෙදා අහියෝගවලට එලදායී ලෙස මුහුණ දිය හැකි, හිංසනය, කායික දැඩුවම්, ගැටුම් හා අපයෝගනවලින් තොර ප්‍රියමනාප පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වේ. ඒ සඳහා තිබිය යුතු අංග පහත දැක් වේ.

1. ආදරය
2. රෙක්වරණය
3. විවේකය

## **ਆදරය**

පවුල යනු එහි සාමාජිකයන් අතර ආදරය සහ දැඩිමක් ඇති පරිසරයකි. පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා එකිනෙකාට ආදරයෙන් ක්‍රියා කරන, එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා සොයා බලන, පවුලේ අන් සාමාජිකයෙකුගේ ගැටුලු තම ගැටුලු ලෙස සලකන පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.

1.2 රැපය

## **රෙක්වරණය**

පවුලක ජීවත් වීම නිසා එහි සියලු සාමාජිකයන්ට ආදරය මෙන් ම ආරක්ෂාව හා රෙක්වරණය ද ලැබේ. ලමා කාලයේ දී මබට විශේෂයෙන් ම දෙම්විජියන්ගේ හෝ හාරකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය වේ.

## විවේකය

එලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම මගින් දැනුම, නිරමාණයිලිත්වය, විනෝදය, ගාරීරික සුවතාව වැනි අංග බොහෝමයක් දියුණු වේ. පොත් කියවීමට යොමු වීම, නිවසේ කුඩා ප්‍රස්තකාලයක් ඇති කර ගැනීම, තෝරාගත් රුපවාහිනී හා ගුවන්විදුලි වැඩසටහන් නැරඹීම හා එවා ගැන සාකච්ඡා කිරීම, ක්‍රිඩාවේ යෙදීම සහ පවුලේ අය එකතුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම විවේක කාලයේදී ඔබට නිරත විය හැකි කාර්ය කිහිපයකි.

ආදරය, රකවරණය හා විවේකය ඇති විට ආතතියක් ඇති නොවේ. එවැනි පරිසරයක හිංසනයට ඉඩක් ඇති නොවේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ගැන ර්ලග පාඨමේදී ඔබට තව දුරටත් ඉගෙනීමට ලැබෙනු ඇත.

## සමාජීය පරිසරය

අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් අපගේ සමාජීය පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පවුල, පාසල, හිතම්තුරන්, වැඩිහිටියන්ගේ සේවාස්ථාන සහ ගම මෙවැනි කණ්ඩායම් කිහිපයකි. එකිනෙකාට උද්විති කරන, අදහස් පුවමාරු කරගත හැකි, සතුට උපද්‍රවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට උද්විති වේ. එවැනි සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවතීම
2. යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
3. එලදායී සන්නිවේදනය
4. නීතිගරුක බව
5. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සහ එකිනෙකාට ගරු කිරීම

## යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා

එදිනෙද ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උද්විති කර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. පවුලේ අය මෙන් ම අසල්වාසීන්, නැදැයින්, මිතුරන් සහ අනෙකුත් කණ්ඩායම් සමග ද යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීම සතුට ඇති වීමට හේතු වේ.

සැම දිනක ම අවම වශයෙන් පැය භාගයක්වත් පවුලේ අය අතර සූහද සාකච්ඡාවකට වෙන් කිරීම, රාජී ආහාරය එක්ව ගැනීම, පාසලේ දී හෝ වැඩි කරන සේරානයේ සිදු වන සිදු වීම පිළිබඳව කරා කිරීම, කරුණු වීමසීම භා තේරුම් ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම මගින් ඔබට පවුලේ අය අතර බැඳීම වැඩි කර ගත හැකිය. එවැනි පරිසරයක් ඇති නිවසක ජ්වත් වීම සතුට ගෙන දෙන අතර, බැන වැදීම්, දුම්වම වැනි හිංසාකාරී දේ හට අවස්ථා ඇති වීම වැළැක්වීමට ඔබත් දෙක විය යුතු ය.

### යුතුකම් භා වගකීම් ඉටු කිරීම

පවුලේ එක් එක් සාමාජිකයාට පැවරී ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම භා තම අසල්වාසීන්ට සහ සමාජයේ අන් අයට ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම සෞඛ්‍යවත් පවුලක ලක්ෂණයකි. පවුල තුළ ප්‍රං්ඡ්‍ය ප්‍රං්ඡ්‍ය වගකීම් බෙද ගැනීමට භා ඔබේ යුතුකම් ඉටු කිරීමට ඔබටත් හැකියාව ඇත.

### එලදුයි සන්නිවේදනය

එකිනෙකා අතර පැහැදිලිව භා නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රුවමාරු කර ගැනීමෙන් පවුල තුළ ඇති වන විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කර ගත හැකි ය.

### නීතිගරුක බව

ඔබේ මේහියන් භා භාරකරුවන් ඔබටත් ඉතා සරල නීති රීති පනවනවා නේද? ඒවාට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ජීවිතයකට අඩුතාලම වැවෙනු ඇත. පවුල තුළ පැවැත්ම සඳහා විවිධ නීති රීති තිබිය හැකි ය.

### කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම භා එකිනෙකාට ගරු කිරීම

පවුල, පාසල, ගම වැනි විවිධ පරිසර තුළ දී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කළ යුතු ය. මේ සඳහා ඔබ නායකත්වය දුරීමේ හැකියාව, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම සහ එකිනෙකාට ගරු කිරීම වැනි නිපුණතා ඇති කර ගත යුතු ය.

## භාත්‍යාධික බලු

ඔබේ නිවසේ සියලු දෙනා විවේකිව සිටින වේලාවක් තෝරා ගන්න. කුමෙති මාතෘකාවක් තෝරා ගෙන එක් අයකු මිනින්තු තුනක් කතා කරන්න. ඉන් පසු එක් එක්කෙනා බැහින් ඒ කතාව පිළිබඳ තමාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න. මුළින් භොඳ කරුණු ද, රේලුගට වෙනස් විය යුතු කරුණු භා යෝජනා ද ඉදිරිපත් කරන්න. මෙසේ රේලු දිනයේ කතාව වෙනත් මාතෘකාවකට වෙනත් අයකු සිදු කරන්න. ඔබේ මිතුරන් සමග ද ඔබට මේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ය. (මෙමගින් ඔබගේ සන්නිවේදන හැකියා දියුණු කර ගත හැකි වනු ඇත).

## ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

- තමන්ගේ නිවසේ සහ ආගමික ස්ථානවල ආගමානුකූල වතාවත් ඉටු කිරීම
- අසරණයන්ට පිහිට වීම
- සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම
- සුදුසු හාවනාවක යෙදීම
- යෝග ව්‍යායාමවල යෙදීම
- සොබා දහම ආරක්ෂා කිරීම

වැනි අංග ලක්ෂණ සහිත යහපත් ආධ්‍යාත්මික පරිසරයක් තුළ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වේ.

1.4 රුපය

## පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් මස්සේ හිදු කළ හැකි ය.

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම
2. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
3. සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
4. ප්‍රජා දැයකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

### සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම

පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට මෙති පවුල් සියලුදෙනා එක්ව සාකච්ඡා කර විවිධ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය.

දීදා:

- කසල කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම

— ඉවත්ලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය  
අවම කිරීම (Reduce)

3R            තැවත හාවිතය (Reuse)

— ප්‍රතිව්‍යුත්කරණය (Recycle)

1.5 රුපය

- කසල නිසි පරිදි වෙන් කර බැහැර කිරීම

- පොලිතින් හාවිතය අවම කිරීම
- සිනි හා ලුණු අවශ්‍ය පමණකට හාවිත කිරීම  
හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් ගැමීමේ 400 ලුණු පැකැට්ටුවක් දින 20ක් හාවිත කිරීම (එක් අයෙකුට ද්‍රව්‍යයට 5ද වන සේ) සහ එක් අයෙකු දිනකට සිනි ලෙස තේ හැඳි දෙකක් පමණක් ගැනීමට එකා වීම
- අමුත්තන් සඳහා කාන්තිම බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු පාන, තේ, කෝපි, ඔසුපැන් හාවිත කිරීම
- ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා දින දෙකක ඇශ්‍රුම් එකවර සේදීම සහ සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් ඇශ්‍රුම් එකවර මැදීම
- පවුලේ සියලු දෙනා එක්ව එම්මහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක යෙදීම

## භාෂිතුයි බෞඛ

මධ්‍යින් දෙමෙන් සෞඛ්‍යා සෞඛ්‍යාරු සෞඛ්‍යාරියන් සමග එක් වී ඔබත් මධ්‍යින් පවුලට ගැළපෙන ලෙස සෞඛ්‍යාවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් නිරමාණය කරන්න.

### සෞඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය

මධ්‍යින් පාසලේ දී සහ පොතපත මගින් ලබා ගන්නා දැනුම පවුලේ අනිත් අය සමග සාකච්ඡා කරන්න. මධ්‍යින් නිවසට අදාළ මහජන සෞඛ්‍යා පරීක්ෂක (PHI) සහ පවුල් සෞඛ්‍යා සේවකාව (PHM) මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමන් සෞඛ්‍යා වැඩිසටහන්වලට සවන් දීමත් මගින් සෞඛ්‍යා පිළිබඳ මධ්‍යින් දැනුම හා හැකියා වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

### සෞඛ්‍යාවත් පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඉහත සෞඛ්‍යාවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග යටතේ ඔබ ඉගෙන ගන් දේ මතකයට නගා ගන්න. එම අංග ඉටු වන ලෙස පරිසරය සැකසීමෙන් සෞඛ්‍යාවත් පරිසරයක් නිරමාණය වනු ඇත.

## භාෂිතුයි බෞඛ

මධ්‍යින් පවුලේ සෞඛ්‍යා මට්ටම දියුණු කිරීම සඳහා එහි පවතින හොතික, මානසික සහ සමාජීය අංගවල සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

## ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

ප්‍රජා දායකත්වය යනු සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීමයි. ඔබගේ පවුලේ මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍යය නගා සිටුවීමට ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ. ගම් පොදු කටයුතුවලට සහභාගි වීම, තම නිවසේ විවිධ සතුවුදායක සහ අසතුවුදායක අවස්ථාවල දී තම අසල්වැසියන් සමග සතුව හෝ දුක බෙදා හදා ගැනීම සහ අසල්වැසියන්ට හඳුසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම මෙහිදී වැදගත් වේ. එමෙන් ම පන්සල, පල්ලිය, ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය සහ පාසල වැනි ස්ථාන සමග සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ. බේංග රෝගය මරදනය කිරීමට ගුමදාන සංවිධානය, පුදේශයේ මත්පැන්, දුම්වැටි, මත්දුව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය ආදියට මෙසේ සහයෝගය දැක්වීය හැකි ය.

1.6 රුපය

## සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීම

අපගේ පවුලේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීකීය (Public Health Midwife - PHM), මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (Public Health Inspector - PHI) සහ සෞඛ්‍ය වෙදුෂ නිලධාරී යන අය මේ සඳහා දායක වෙති. මිට අමතරව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් පද්ධතියෙන් පහසුකම් සැලසේ.

මබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝගන ලැබීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ය.

- පවුලේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම
- ගරහිණී මවක සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීකීයගේ (PHM) සහාය ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- ගම් සෞඛ්‍ය ගැටුලු විසඳීම සඳහා වැඩිසටහන් පැවැත්වීමට අදාළ ආයතන හා පුද්ගලයින්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම

ලද: බෙංග මර්දනය

දුම්වැටි පිටු දැකීම

පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම

- සමාජයේ බහුලව පවතින රෝග සැදීමේ අවදානම පරීක්ෂා කර ගැනීමේ සායනවලට ක්‍රමානුකූලව සහායාගි වීම

ලද: පාසල් මෙවදා සායන

සුවනාරි සායන

දියවැඩියා හා අධිරැඩිර පීඩන සායන

වැඩිහිටි සායන

- සෞඛ්‍ය පණ්ඩි නිවැරදිව ලබා ගැනීම

- පෙර්ශණය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සහ පීවන නිපුණතා ආදිය ගැන උපදෙස් ලබා ගැනීම

---

## සොංබන්ධ පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ගිණුයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේ

---

1. පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම

- පවුල් වැඩකටුතුවලට හවුල් වීම  
ලද: මිදුල අනුගැම

කාමරය පිළිවෙළට තබා ගැනීම

ආහාර පිළියෙල කිරීමට උදුවු වීම

- උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂමව සහාය වීම

- මවිපියන්, සොයුරුසොයුරියන්, නැදිරි හිතවතුන් සමග භොඳ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම

1.7 රුපය

- ඔබේ ගැටුලු මවුපියන් සමග විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම

2. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය

- උදැසන ආහාරවේල මග නොහැරීම
- නිවසේ සකසන ආහාර හාවිතයට ඩුරු වීම

### 3. දුම්වැරි, මත්පැන්, මත්ද්ව්‍යවලින් වැළකීම

- මෙවැනි දේවලින් වන අභිතකර විපාක පිළිබඳ පවුලේ අය දැනුම්වත් කිරීම
- මෙවැනි දේ ව පෙළඹුමක් කළොත් ඒ බව මධ්‍යස්ථාන්ට දැනුම් දී ආරක්ෂා වීම
- සෞයුරුසෞයුරියන් එවැනි දේට යොමු වීමට නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීම

### 4. විවේකය යහපත් හා එලදායී දෙයට යොදා ගැනීම

- සෞන්දර්ය කටයුතුවල යෙදීම - ගායනය, වාදනය, විතු ඇදීම, නර්තනය
- සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැලීම - කවී, කෙටිකරා ලිවීම හා කියවීම
- ගෙවතු වගාච්‍ය යෙදීම
- ව්‍යායාම හෝ ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

### 5. සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන ඒම

- අලුත් කරුණු පවුලේ අය සමග බෙද හද ගැනීම
- පවුලේ අය අතර ඇති වැරදී අදහස් හා මිල්‍යා මත තිබැරදී කිරීම

## දැන ඇත් දැනු.....

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පැවතීමට තිබිය යුතු අංග හෝතික පරිසරය, මානසික පරිසරය සහ සමාජීය පරිසරය යන ක්ෂේත්‍ර යටතේ නම් කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ගොඩනගා ගැනීම, දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම, සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම, ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම යන ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි වේ.

හිඡ්‍යයෙකු ලෙස මුළු සෞඛ්‍යවත් පවුලක් ගොඩනැගීමට විවිධාකාරයෙන් මෙහි දෙකත්වය ලබා දීය යුතුය.

## ඩුනු තුරිකුසු

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද?
2. සෞඛ්‍යවත් පරිසරක අංග හොඟික, මානසික, සමාජීය පරිසර යටතේ වෙන් කර ලැයිස්තු ගත කරන්න.
3. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගවල ප්‍රධාන තේමා පහ මොනවාද?
4. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දෙක වීමට ගිජායායෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් - වගකීම් පහක් ලියන්න

## 2

# ආදරය ලබමු; සුරක්ෂිත වෙමු

මානව අවශ්‍යතා වගයෙන් හඳුන්වන්නේ අපට එදිනෙදා ජ්වත් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක ය. එම අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. රෝ අමතරව ද්විතීයක අවශ්‍යතා රාජියක් පවතී. ජ්විතයේ දී පැන නගින විවිධ අවශ්‍යතා අතරින් මානසික අවශ්‍යතා ලෙස ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවට වැදගත් තැනක් හිමි වේ.

මිනිසාට ජ්වත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය ම දේ එනම් මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳවත් රෝ අමතර වූ වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳවත්, අවශ්‍යතා හා ආගාවන් අතර පවතින වෙනස්කම් පිළිබඳවත් හය වන ග්‍රේණියේ දී මබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

---

මෙම පාඨමේ දී මබට, ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

---

## ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව හඳුනා ගනිමු

“අක්කේ... ඉස්කේලේ ලොකු සර් සැරයි ද..... අක්කේ .....?”

“නැ මල්ලි, ලොකු සර්ත් හොඳයි. අනෙක් සර්ලා, මැඩම්ලාත් ලමයින්ට හරිම ආදරයි... හැඳුයි නරක වැඩ කලොත් එහෙම සැර වැර කරන වෙලාවල් මම දැක්ලා තියෙනවා....”

ඉහත සඳහන් වුණේ ඉදිරි සතියේ අලුතින් පාසල් යන්න සූදානම්න් ඉන්න වාමරත් ඔහුගේ අක්කා සරෝජනීත් අතර සිදු වූ දෙබසක කොටසකි.

මුළුන්ගේ දෙබස තව දුරටත් කියවා බලමු.

චාමර : අක්කේ.. එතකොට අම්මට ඉස්කේලේ ඉන්න දෙන්නේ නැද් ද?

**සරෝජනී :** නැ.. මල්ලි. අම්මලා තාත්තලාට ඉස්කේප්ලේ ඉන්න බැනේ. තාත්තා රස්සාවට යන්න ඕන. එතකාට අම්මට ගෙදර වැඩ හියෙනවා.

**චාමර :** දුන් නම් මට ඉස්කේප්ලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා අක්කේ.... මට බයයි තනිවෙයි කියලා. මම කියනවා අම්මට මට ඉස්කේප්ලේ යන්න ඕන නැ කියලා.

**සරෝජනී :** එහෙම කියලා බැ මල්ලි. ඉස්කේප්ලදී තමයි අපට ගොඩික් දේවල් ඉගෙන ගන්න ලැබෙන්නේ. අනික ඉස්කේප්ලේ ගුරුවරු ලමයින්ට ආදරයි. ඒ වගේම තනි කරන්නෙන් නැ. ලමයින්ගේ ඔහු එපාකම් හොඳට හොයනවා. ලගදි ද්‍රව්‍යක අජේ පන්තියේ තිල්මිණි ලිස්සලා වැටුණා. අජේ පන්තියේ ටිවර එයා මසවගෙන ප්‍රථමාධාර ඒකකයට දිවිව විදිය දක්කම මට අජේ අම්මා මතක් වුණා. මට කළුවත් ආවා. මුල් කාලේ නම් මටත් ඉස්කේප්ලේ ඉන්න බැහැ කියල හිතුණා. ඒත් දුන් නම් මට ඉස්කේප්ලේ ගෙදර වගේමයි කියලා හිතෙනවා.

**අම්මා :** ආ... මේ දෙන්නා කොහොද කියලා මම බැලුවේ. ඇයි පුතේ වාමර මොනවද කියන්නේ?

**චාමර :** නැ අම්මේ... මට ඉස්කේප්ලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා. මට බයයි. කවුරුත් මගේ තනියට තැති වෙයි කියලා. එතකාට අම්මා වගේම මට ඉස්කේප්ලේ අය ආදරේ වෙයිද කියලත් හිතෙනවා.

**අම්මා :** ඇයි පුතේ එහෙම කියන්නේ? නන්දනී නැන්දලාගේ ඉසුරුත් මයාගේ පන්තියෙමනේ ඉන්නේ. ඇයි ඒ විතරක් ද මයාගේ අක්කත් ඉන්නවානේ ඒ ඉස්කේප්ලෙම. මමත් හැමදාම මගේ පුතාව ඉස්කේප්ලට ගිහින් ඇරුලවන්නයි, ඉස්කේප්ලේ ඇරෙන වෙලාවට මයාව එක්කරන් එන්නයි එනවනේ.

**චාමර :** අම්මේ.... ඔන්න එහෙනම් කළින්ම ගේවුව ලගට අම්මා ඇවිත්

ඉන්න ඔහු හොඳ දී?..... ආ... අම්මේ අද හටස අපි ඉසුරුලාගේ ගෙදර යමු දී?

සරෝජනි : හා..... හා..... ඒක හොඳයි. මමත් එනවා..... මමත් එනවා. මට පුළුවන් එතකොට නිමාලි එක්ක සෙල්ලම් කරන්න. අර පින්තුර පොතත් ඉල්ලා ගන්න පුළුවන්.

අම්මා : හොඳයි... තාත්තත් ආවම අපි ඔක්කොම හටසට යමු ඉසුරුලාගේ ගෙදර. ර්යේ කැඩුව ජේරයි රූටනුයි ටිකකුත් අරන් යමු. එනගමන් පන්සලටත් ගිහින් බෝධි පුජාවට ඉන්නත් පුළුවන් නේ.

වාමර, සරෝජනි හා මවුන්ගේ මට අතර වූ සාකච්ඡාවේ දී වාමර පාසල් යන්න අකමැති වූ හේතු දෙකක් පැහැදිලි ව දැක ගත හැකි ය. “මාව තනි වෙයි, මට ආදරය තැනි වෙයි” වැනි වාමරගේ ප්‍රකාශ තුළ අන්තර්ගත වූ එම හේතු නමි,

- ආදරය තැනි වේදුයි බිය
- ආරක්ෂාව තැනි වේදුයි බිය

## ආදරය

පළමුවෙනි පාඩමේ දී සෞඛ්‍යවත් මානසික පරිසරයක් ඇති වීමට ආදරය, රැකවරණය සහ විවේකය අවශ්‍ය බව ඉගෙන ගත්තා මතක දී?

එහි දී අපි පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා ඇති වන ආදරය ගැන කතා කළමු. පවුල තුළ දෙම්විපියන්ගෙන් සහ සෞයුරු සෞයුරියන්ගෙන් අපට ලැබෙන ආදරයේ වටිනාකම ඇතැම් විටෙක අපට හරි හැටි නොදුනෙන අවස්ථා ද ඇත.

මබට මතක ද මබ පාසල් ගිය මුල්ම ද්‍රව්‍ය? මබේ අම්මා තැන්නම් තාත්තා හෝ නාරකරුවන්

මබත් එක්ක පාසලට යන්න ඇති. මබව පන්තිභාර ගුරුතුමියට භාර දිලා එන වෙලාවේ ඔබ කොතරම අඩන්නට ඇදේද?

එත් ඔබ හඩුදී ම ඔබව පාසලේ තවත්වා ඔවුන් එලියට පැමිණියා නේද? ඔබේ අකමැත්ත පවතිදී ම අම්මා, තාත්තා එහෙම කළේ ඔබ හොඳට ඉගෙන ගෙන හොඳ දරුවෙකු වෙනවා දැකීමට යි.

ඔවුන් එසේ කළේ ඔබේ යහපතට බව අද ඔබට වැටහෙනවා ඇති. මේ නිසා දෙම්විපියන් කරන යම් යම් දේවල් අපට වැරදියට පෙනුනත් ඒ ගැන තේරුම් ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතු යි.

ඔබ හෝ ඔබේ නෂේ, නැත්තම මල්ලී ලෙඩ වුණ අවස්ථාවක් මතක ඇති නේද? එහෙම අවස්ථාවක ඔබ ලැයට ම වෙලා ඔබේ අම්මා, තාත්තා හෝ භාරකරු දිවා රු නිදි නැතිව ඉන්නට ඇති. ඇතැම් විටෙක ඔවුන් නොකා නොකී, නිදි වරමින් ඔබ වෙනුවෙන් කැප වෙන්නට ඇති.

ආදරය ලෙස හඳුන්වන්නේ එකිනෙකා අතර පවතින ඉහත ආකාරයේ, බැඳීම, සෙනෙහස, එසේ නැත්තම සම්පතාවයි. ඔබ කුඩා දරුවෙකුව සිටි කාලයේත්, දැන් පසු කරන නව යොවුන් වියේත්, ඔබ තරුණ වියට හා වැඩිහිටි අවධි වෙත ලැගා විමෙදිත් කිසිම වෙනසක් නොවී ඔබගේ මවිපියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ සෙනෙහස, බැඳීම එහෙම නැත්තම ආදරය නොඩුව ම ඔබට ලැබෙන බව වටහා ගෙන තියෙනවා නේද?

මානසිකව සිදු වන මෙවැනි බැඳීම ජ්වත් විමෙදි වුවමනා වේ. එසේ නම් ආදරය යනු මානසික අවශ්‍යතාවක් ලෙස හඳුන්වා දීමට හැකි යි.

මානසික අවශ්‍යතාවක් වන ආදරය කුඩා දරුවෙකුගේ පමණක් නොව ඕනෑම වයසක පසුවන්නෙකුගේ අවශ්‍යතාවකි.

පමණ වියේ සිට මවිපියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ ආදරයන් සෞයුරු සෞයුරියන්ගේ ආදරයන් වැදගත් වන්නා සේ ම මිතුරු මිතුරියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ අසල්වැසියන්ගේ ආදරය ද ජ්වතියට අවශ්‍ය වේ.

පවුලක් තුළ මවිපියන්, දරුවන් අතර මෙන් ම ඔබේ අම්මාත්, තාත්තාත් අතර

පවතින ආදරය, කරුණාව සහ බැඳීම ද මවුන්ගේ මෙන් ම ඔබේ ජීවිතයටත් කොතරම් වැදගත් දැයි සිතා බලන්න. ඔබේ සියා සහ ආච්චී ඔබට ආදරය කරනවා මෙන් ම, ඔබ ඔවුන්ට ආදරයෙන් සලකන විට කෙතරම් සතුටට පත් වෙනවාද?

## සුරක්ෂිතතාව

මෙහි සරල තේරුම රකවරණය කියන එකයි. මිනිසුන් අතර පමණක් නොව සත්ව ලෝකයේදීත් තම පැටවුන් ආරක්ෂා කිරීමට සතුන් විශාල කැප කිරීමක් කරනවා.

එදිනෙදු ජීවිතයේ අපගේ වැඩි කටයුතු භැම එකක්ම තනියම කර ගැනීම අපහසුයි. එමෙන් ම තනිව තීරණ ගැනීමට අපහසු අවස්ථා උද වේ. රට අමතරව නොසිතන වෙළාවන්හිදී කරදර, බාධක ඇති වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල අපට වෙනත් අයගේ උදව්, උපකාර අවශ්‍ය වේ. ඔබට උදව්වට කිසිවෙකුත් නැති වූණාත් තනිකමක්, දුකක් ඇති වෙනවා නේද?

### 2.2 රුපය

නිවසේ දී අපට දෙම්විපියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබෙන අයුරු මතක් කර බලන්න. ඔබට මතකයි නේද ඔබේ අක්කා හෝ අයියා සමග සෙල්ලම් කරන කොට පොඩි පොඩි අඩ දබර වූණු අවස්ථාවල දී අම්මා, තාත්තා හෝ ඔබේ නිවසේ වැඩිහිටියෙකු ලගට දිව ගිහින් සැගවූණු බව? එසේ කළේ ඔබට ඔවුන් ලග ආරක්ෂාව පවතින බව දැනගෙන සිටි නිස යි. පාසලේ දී කවුරු හෝ ඔබට සැර කළාත්, දෙස් කිවොත් දුවගෙන යන්නේ පන්තිහාර ගුරුතුමිය ලගට නේද? ඒ ඇය ඔබට ආරක්ෂාව සපයන නිස යි.

ජ්වත් විමේ දී තමාගේ ආරක්ෂාවට, උදව්වට ගක්තියක් ලෙස අන් අය සිටීමෙන් අපට සුරක්ෂිතභාවයක් දැනේ. මෙය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතාවකි. ගුරුවරුන්ගේ, දෙම්විපියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය ලබන ඔබ ඔවුන්ට විශ්වාසවන්තව ජීවත් වීම වගකීමක් බව මතක තබා ගත යුතු යි.

බොහෝ විට ඔබේ හෝ මිතුරෙකුගේ මවිපියන් “මගේ දරුවා වරදක් කරන්නේ තැහැ” සි තම දරුවන් ආරක්ෂා කරනු ඔබ දැක ඇති. ඒ විශ්වාසය රික ගැනීමෙන් ඔබ ඔබට රැකවරණය සපයන අයගේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරනු ඇත.

මේ වන විට ඔබ වැදගත් මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇත. ඒ ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය සි. අපට වැඩියෙන් ම මෙම අවශ්‍යතා දෙක සපුරා දෙන්නේ අපේ දෙම්විපියන් හෝ භාරකරුවන් බව ඔබ අවබෝධ කර ගන්නට ඇති. ඔවුන් හැරුණු විට මෙම අවශ්‍යතා සපයා දෙන වෙනත් පුද්ගලයන් හඳුනා ගනිමු.

## භාෂ්‍ය බලම්

ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන වෙනත් පුද්ගලයින්ගේ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

### අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව සපයන අය

ଆදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දෙන පුද්ගලයන් ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකට වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය.

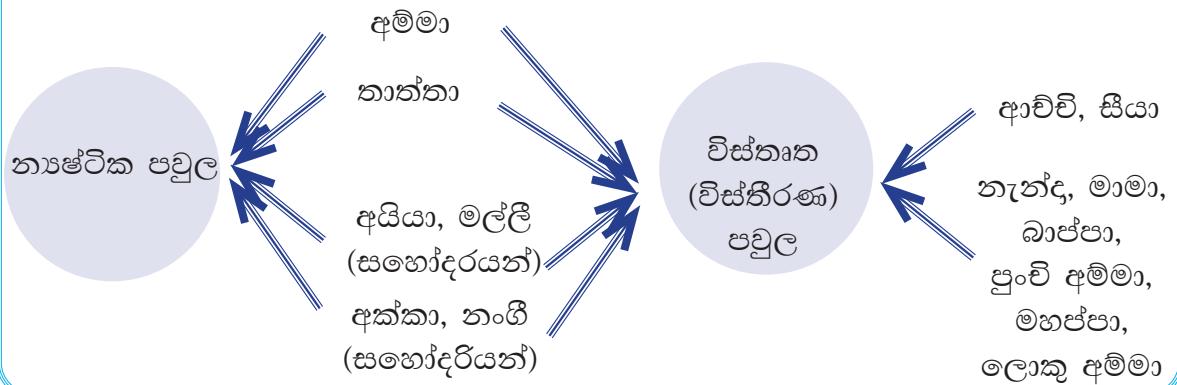
- 1) පවුලේ සාමාජිකයන්
- 2) බාහිර පුද්ගලයන්

### පවුලේ සාමාජිකයන්

2.3 රුපය

ඔබ ජ්වත් වන නිවසේ සිටින පුද්ගල එකතුව පවුල ලෙස හඳුන්වයි. අතිතයේ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල වැඩි වශයෙන් පැවතියේ විස්තීර්ණ පවුලකි. එසේ වුවත් අද බහුලව ඇත්තේ න්‍යාම්වික පවුල් පරිසර වේ.

## අධ්‍යාපන තුනකු



පවුලේ සාමාජිකයින් වන දෙම්විපියන්ගේ හා හාරකරුවන්ගේ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මිට පෙර අපි හඳුනා ගතිමු. මොවුන්ට අමතර ව පවුලක ජීවත් වන වෙනත් පුද්ගලයන් පවුලේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වන බව ඔබ වටහා ගෙන ඇත.

මලේ ඇයියා හෝ ඇක්කා ඔබට දක්වන ආදරය, ඔබ වෙනුවෙන් දක්වන සැලකිල්ල සහ සුරක්ෂිතභාවය, ඔබගෙන් ඔවුන්ට ද, ඔබට බාල නංගි, මල්ලී වෙත ද ඒ අයුරින්ම ලබා දීමට ඔබ බැඳී සිටී.

ඇතැම් විට ඔබ පාසල් එන්නේ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරියක්, සොයුරියක් සමග විය හැකි ය. එහෙම නැත්තම් ඔබේ නංගි හෝ මල්ලී ඔබත් සමග පාසලට පැමිණෙනවා ඇත. හැම උදේශම ආම්මා ඔබට හෝ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරාට හෝ සොයුරියට දෙන අවවාදය මතක් කරන්න

“පූතේ නංගිව හොඳින් බලා ගන්න..... හොඳද?”

මේ විදියටම ඔබ ගෙදර සිටිය දී දෙම්විපියන් කඩයට හෝ වෙනත් වුවමනාවකට ගෙදිරින් පිටවෙලා යන විට බොහෝ අවවාද උපදෙස් දෙන්න ඇති.

“අපි ඉක්මනින් එනවා..... එතකෂ නංගිව බලා ගන්න.....”

“මල්ලට බත් විකක් බෙද දෙන්න පුතේ.....” මෙවැනි මධ්‍යන් ඔබට එදිනෙද නිරන්තරව අසන්නට, දකින්නට ලැබෙනු ඇත. මෙසේ පවුල තුළ එකිනෙකා අතර අනෙකානු ලෙස ආදරය දැක්වීමත් ආරක්ෂාව ලබා දීමත් සිදු විය යුතු ය.

මිට අමතරව විස්තිරණ පවුලක නම්, ආච්චි, සියා හා නැත්ද, මාමා වැනි වෙනත් වැඩිහිටියේ ද ඔබ සමග නිවසේ එකට වාසය කරති. ආච්චි හා සියා, ඔබ කෙරෙහි කෙතරම් ආදරේ දක්වනවාද කියා මතකයි නේද? ඒ වගේම ඔවුන් අපට ආරක්ෂාවත් සපයනවා. අද

#### 2.5 රුපය

සමාජයේ දෙමාපියන් වැඩි පිරිසක් රකියාවට යන අතර නිවසට නැවත පැමිණෙන්නේ රේ බෝ වූ පසු සි. සමහර මධ්‍යයේ විදේශ ගත වී රකියාවල නියුත වෙති. එවැනි අවස්ථාවල ආච්චි, සියා හෝ නැත්ද, මාමා කෙනෙකුගේ ආරක්ෂාව යටතේ ජ්වත් වන්නට දරුවන්ට සිදු වේ.

පවුල තුළ ජ්වත් වන විට අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ වුවමනා එපාකම් ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. විවිධ පුද්ගලයන් එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම් ද වෙනස් වේ. නිවසේ දී ඔබ රුපවාහිනිය නරඹන අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. අම්මා හා තාත්තා ප්‍රවෘත්ති තැරැකීමට කැමැත්ත දක්වන විට, වෙනත් නාලිකාවක විකාශය වන වෙළිනාට්‍යයක් බැලීමට ඔබේ ආගාව තිබිය හැකි ය. ආච්චි හෝ සියා සිටිනවා නම් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ධර්මදේශනය ඇසීම විය හැකි ය. මේ සියලු දෙනා අනිබවා ඔබේ මල්ලි කාවුන් බැලීමට උත්සාහ කරනවා නේද? මෙවැනි සංකීරණ අවස්ථා හොඳින් තේරුම් ගෙන නිවස තුළ ජ්වත් විය යුතු ය. එකිනෙකාගේ වුවමනාවල වෙනස තේරුම් ගැනීමට අපට සිදු වේ.

ගෙදරක ආහාර පිසීමේ දී ද මෙලෙස වෙනස්කම් ඇති වේ. එක් එක් පුද්ගලයා කැමැති දේ හා ඒවා පිසීය යුතු කුමය වෙනස් වීමට හැකි ය. ඔබ කුඩා කාලයේ සිට ම මේ විවිධතා තේරුම් ගෙන ජ්වත් වෙනවා නම් එකිනෙකා අතර බැඳීම සහ ආදරය ඉතාමත් ගක්තිමත් වේ. ඒ නිසා එක් එක් සාමාජිකයන් පවුලේ අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් කැපකිරීම් ද සිදු කළ යුතු වේ.

## බාහිර පුද්ගලයන්

අප වාසය කරන නිවසින් පිටත, එහෙත් අපගේ එදිනීද වැඩ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වන වෙනත් පුද්ගලයන් බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස හැඳින් වේ.

### භාණිතය මෙතු

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු විට මබගේ දෙනික කටයුතුවල දී සහාය දක්වන පුද්ගල ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඉහත ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුව පහත සඳහන් සාමාජික ලේඛනය සමග සසඳා බලන්න.

අසල්වැසියන්  
සමවයස් කණ්ඩායම  
ගුරුවරු  
පාසලේ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්  
පූජා / පූජක උතුමන්  
රජයේ හා පොද්ගලික ආයතන තිබාරින්

### අසල්වැසියන්

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු විට තිරතුරුව අපට අසල්වැසින් සමග සබඳතා පැවැත් වීමට සිදු වේ. ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ අසල්වැසින් වැඩි දෙනෙකු අතර යුති සම්බන්ධතා පවතී. යුතින් නොවන පුද්ගලයන් සිටිය ද ඔවුනු හිතවන්කමින් හෝ සහෙළදරන්වයෙන් බැඳුණු, එකිනෙකා හඳුනන අය වෙති.

නාගරික පරිසරය මේට තරමක වෙනස් ස්වරුපයක් පෙන්වුම් කරයි.

අ�තැම් විට නිවස ආසන්නයේ ජ්වත් වන අය වුව ද හඳුනන්නේ තැත. සබලතා පැවැත් වුව ද ඒවා දැඩිව බැඳුණු ස්වරූපයක් නොගනී.

කෙසේ වුව ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නමැති මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීමට යහපත් අසල්වැසි සබලතා පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඒ නිසා අප සමගින් අවට වාසය කරන වැඩිහිටියන්ට හා අනෙක් සාමාජිකයන්ට අපෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ඉටුකිරීම, ගරු බුහුමන් දැක්වීම සහ උද්වී උපකාර කිරීම අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු ය.

### සමවයස් කණ්ඩායම

අප ජ්වත් වන වටපිටාවේ දී මෙන් ම පාසල තුළ දී ද අපට සම්පම වන්නේ අපේ ම වයසේ සොයුරු සොයුරියන් ය. අපේ යහළ යෙහෙලියෝ මේ අය වෙති. පෙර පාසලේ ඉගෙන ගන්නා කාලයේ සිට හඳුනන අය ඇතැම් විට අදට ද එක ම පන්තියේ හෝ සමාන්තර පන්තියක ඉගෙන ගන්නවා විය හැකි ය. එසේ තැති නම් ඔබට වඩා පන්තියක් ඉහළ හෝ පහළ පන්තියක ඉගෙන ගන්නා අය ත් මේට අමතරව වෙනත් පාසලක ඉගෙනුම ලබන, දහම්පාසලේ දී, පල්ලියේ දී හෝ අමතර පන්තියක දී හඳුනා ගත් යහළ යෙහෙලියෝ ත් මෙම කාණ්ඩයට අයත් වෙති.

2.7 රුපය

අප බොහෝ වෙළාවට නිදහසේ කතා කරන්නේ මොවුන් සමගයි. අපට ඇති ඕනෑම ප්‍රශ්නයක්, ගැටුවක් හෝ නොතේරෙන දෙයක් මොවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට අපි පෙළෙහිමු. රට හේතුව සමවයසේ පසු වන ඔවුන්ගේ ආදරය සහ සුරක්ෂිතභාවය අපට පවතී යන විශ්වාසය නිසා ය. එසේ වුවත් තමාගේ ම වයසේ පසු වන මොවුන් ලබා දෙන උපදෙස්, අත්දැකීම් මදකම නිසා නිවැරදි නොවීමට ඉඩ ඇත. මක් නිසා ද ඔවුන්ට ද ඇත්තේ ඔබට මෙන් ම අඩු අත්දැකීම් බැවිනි. ඒ නිසා වඩාත් වැදගත් වන්නේ දෙම්විජයන්ට, හාරකරුවන්ට, පවුලේ වැඩිහිටියෙකුට හෝ පන්තිභාර ගුරුතුමාට / ගුරුතුමියට පවසා ඒ පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම සි.

සමවයස් කණ්ඩායම් තුළ විවිධ හේතු නිසා වැරදි අදහස් දරන, වරදට යොමු වූ අය සිටීමට ඉඩ ඇත. ඔබට සැබෙන් ම ආදරය කරන, ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන අවංකව ම සිතන හොඳ මිතුරන් තෝරා ගෙන අසුරු කිරීමට ඔබ බුද්ධීමත් විය යුතු ය. ඔබට හැකියාව ඇත්තම් වරදට යොමු වූ මිතුරන් යහමගට ගැනීමටත් ඒ සඳහා වැඩිහිටි, දෙම්විපිය, ගුරුවරුන්ගේ උදව් ලබා ගැනීමටත් උත්සුක විය යුතු ය.

## ගුරුවරු හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය

නිවස හැරුණු විට ඔබට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයන ප්‍රධාන ආයතනය වන්නේ පාසල යි. පාසලේ දී ඔබට සාමාජිකයන් බොහෝ පිරිසක් මුණ ගැසේ. පන්තියේ සාමාජිකයන්ට අමතරව ඉහළ පන්තිවල අයියලා, අක්කලාත් පහළ පන්තිවල නංගිලා, මල්ලිලාත් ඔබේ සහෝදර සහෝදරයන් වැනි ය. මුළුන්ගෙන් ඔබත්, පෙරලා ඔබගෙන් ඔවුන්ටත් ආදරය සහ ආරක්ෂාව සැපයෙන බව මේ වන විට ඔබ අවබෝධ කර ගත්තා නේද? මිනෑම වෙලාවක අපි පාසලේ ගත කරන්නේ තවත් කුවරුන් හෝ සමග නිසා නොදුනුවත්ව ම අපට සුරක්ෂිතව ලැබේ.

2.8 රුපය

නිවසේ දී අපේ මවිපියන් වගේ ම පාසලේ දී අපට ආදරය කරන්නේ ගුරුවරුන් ය. පන්තිහාර ගුරුතුමිය තැත්තම් ගුරුතුමා ඔබට සලකන්නේ මුළුන්ගේ ම දරුවෙකුට මෙනි.

“මේ මගේ ලමයි වික හොඳට හැදුනොත් මට හරිම ආඩම්බරසි” මෙවැනි වදන් ඔබට ඇසි ඇති බව නිසැකයි. පාසලේ සිටින අනෙක් ගුරුවරු සහ විදුහල්පතිතමා හෝ විදුහල්පතිතුමියන් හැම විට ම ඔබේ දියුණුව අපේක්ෂා කරන අතර නිරන්තරයෙන්ම මුළුන්ගේ ආරක්ෂාව ඔබට හිමි වේ. ඒ නිසා මුළුන්ගේ සිත් නොරිදා හොඳින් හැසිරීමෙන් ඔබට මුළුන්ගේ ආදරය වැඩියෙන් හිමි වනු ඇති. සමහර විට පාසලේ දී ඔබට පොඩි පොඩි දැඩුවම් විදින්නත් සිදු වෙලා ඇති.

ඒන් එලෙස දඩුවම් හෝ සැර වැර කරන්නේ ඔබගේ ම යහපතට බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු යි.

මිට අමතරව පාසල් පරිසරයේ ඔබට මූණ ගැසෙන වෙනත් සාමාජිකයේ ද වෙති. ලිපිකරුවන්, කාර්යාලයේ වැඩ කරන සේවකයන් මෙන් ම කීඩාපිටිය හෝ පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කරන සේවක සේවිකාවේ ද අපේ පාසල් ම පුද්ගලයේ වෙති. මවුහු ද අපේ ඉගෙනීමට හා ආරක්ෂාවට වත්‍යාකාරව විශාල සේවාවක් සිදු කරති.

### වෙනත් විවිධ පුද්ගලයන්

නිවස හා පාසල හැරුණු විට අපට සමාජයේ හමු වන වෙනත් ආයතන හා පුද්ගලයන් විශාල පිරිසකි. උදාහරණ ලෙස පන්සල, පල්ලිය හෝ කොට්ඨාසිල් වැනි ආගමික ස්ථානවල සේවාමින් වහන්සේලා, ප්‍රජක තුමන්ලා ඔබට දක්වන ආදරය හා කරුණාව ඉමහත් ය. මවුන් ඔබට දක්වන ආදරය හා කරුණාව දහම් පාසල් යන ඔබට මතකයි නේද? උන්වහන්සේලා ඔබ හොඳ ප්‍රමාදයකු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම කියා දෙන අතර ම ආදරය හා ආරක්ෂාව ද ඔබට ලබා දෙති.

අප එහිනෙදා ජ්වන් වන විට අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන බොහෝ ආයතන ඇත. රෝහල, තැපැල් කාර්යාලය, පොලීසිය, වෙනත් රජයේ හෝ පොද්ගලික ආයතන හා පුද්ගලයන්ගේ අපට විශාල සේවා රසක් ඉටු වේ. එවැනි ස්ථානයකට යන ඔබට ආරක්ෂාව සැපයීමට මවුහු ආයතනික වශයෙන් බැඳී සිටිති. ඉදිරි ශේෂීවල දී මේ පිළිබඳ ඔබට තවදුරටත් ඉගෙනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

### භාෂිතුයි මලු

නිවස සහ පාසල හැරුණු විට අපගේ අවශ්‍යතා සපයන ආයතන හා පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

### ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලැබීමට ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්

මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කළේ වෙනත් පුද්ගලයන්ගේන් අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා ගැනීම පිළිබඳවයි. වෙනත් කෙනෙකුගෙන් අප වෙත ලැබිය

යුතු දෙයක් නොලැබුණු විට අපේ සිතට කළකිරීමක්, වේදනාවක් ඇති වෙනවා නේද? එසේ ම අප අතින් තව කෙනෙකුට විය යුතු යුතුකමක්, වගකීමක් ඉටු නොවුණහොත් මුළුන්ට ද කළකිරීමක් ඇති වේ.

සමාජීය පුද්ගලයන් වන අපට අනායන් වෙත ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාජියක් පවතී. එම යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට අපි නිරන්තරයෙන් බැඳී සිටිමු. එවිට අපට ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පෙරලා නොඅඩුව ම ලැබෙනු ඇත.

එසේ ඔබ විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දෙම්විපියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට කිකරු වීම හා අවනත වීම
- දෙම්විපියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- පාසලේදී ගුරු මණ්ඩලය, විදුහල්පතිතමා හා අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයට අවනත වීම
- පාසලේ විනය නිති රිතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම
- සම වයසේ ද ඉහළ හා පහළ ගේණිවල ද සහෝදර සහෝදරියන්ට සැලකීම
- අනායන්ට උද්වී උපකාර කිරීම
- අනායන්ගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම
- අනාය මතවලට සටන්දීම හා ඒවා ඉවසීම
- අනායන්ගේ දුක වේදනාවේ දී සංවේදී වීම
- අනාය ජයග්‍රහණයේ දී සතුවූ වීම හා අයය කිරීම
- පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- අසල්වාසීන් සමග සුහදව කටයුතු කිරීම
- අනායන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතබව ලබා දීම
- පොදු දේපල ආරක්ෂා කිරීම

## ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව නැති වීමේ අභිතකර ප්‍රතිඵල

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නමැති මානව අවශ්‍යතාව නිසියාකාරව නොලැබීම නිසා පොදුගලිකව මෙන් ම පොදුවේ සිදු වන අභිතකර ප්‍රතිඵල රාජියකි. එවැනි අභිතකර ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- පවුලේ අසමිය, නොසතුව
- දෙම්විජියන් හා දරුවන් අතර සම්බන්ධතා අඩු වීම
- සහෝදර සහෝදරයන් අතර ගැටුම් වර්ධනය වීම
- නිවස කුළු ජ්වත් වීම අප්‍රිය ජනක වීම
- පාසල එපා වීම
- ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම
- අනායයන් අතර අප්‍රසාදයට පත් වීම
- අධිකරණ මගින් වරදකරුවන් වීම
- යහපත් ගුණාංග නැති වී යාම
- රටේ විනය පිරිහිම
- බයෙන් හා සැකයෙන් ජ්වත් වීම
- ආර්ථිකමය හානි සිදු වීම
- වැරදි පුරුදුවලට ඇබැඟී වීම
- ජ්විතය පිළිබඳ කළකිරීම

2.9 රුපය

### ආරක්ෂා වෙමු

අපට අන් අයගෙන් ආරක්ෂාවක් නොලැබේ යන අවස්ථාවක අප ආරක්ෂා විය යුත්තේ කෙසේ ද? හය වන ග්‍රෑන්ඩේ දී අපවාර හා අපයේෂනවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට ගත නැති ක්‍රියාමාර්ග ඉගෙන ගත්තා මතක ද? සමහර අවස්ථාවල දී අප විශ්වාස කළ යුතු අය කුවුරුන්දැයි හඳුනා ගැනීමට අපට අසිරි වේ. අපට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයනවායි නැගෙන පුද්ගලයන් අතර, නරක පුද්ගලයන් ද සිටින බව අමතක කරන්න එපා. සමහරුන් ආදරය බව, විශ්වාසවන්ත බව ඔබට අගවමින්, ඔබට කරදර කිරීමට හෝ වැරදි වැඩවලට යෙද්වීමට ඉඩ ඇතු. මේ නිසා හැම විටම දැනුවත් වන්න; කළුපනාකාරී වන්න; උපායකීලි වන්න. ඔබේ ගැටුපු කතා කිරීමට වඩා ම කිටුව සහ සුදුසු ම කෙනා මව, පියා හෝ ඔබව රක බලා ගත්තා කෙනා බව මතක තබා ගත්ත. යම් හේතුවක් නිසා ඔබට වැඩි දුර උදවු අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් පිහිටුවා ඇති, පිළිගත් සමාජ සේවා ආයතනයකට යොමු වන්න.

රඳ: සුව සැරිය - 0710 107 107

යොවුන් මිතුරෝ - 0112 850 986

## දැන් ඇඟ දුනුව.....

මිනිස් අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. රට අමතරව ඇති විවිධ වෙනත් අවශ්‍යතා අතරින්, ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතා වේ.

ଆදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමග සම්බන්ධ වන සම්පතම කණ්ඩායම්, පවුල තුළ සිටින සාමාජිකයන් හා බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස බෙද වෙන් කළ හැකි ය.

ଆදරය හා සුරක්ෂිතභාව තමාට ලැබෙනවා සේ ම අන් අයට ද ලබා දීම මධ්‍ය වගකීමක් වේ.

සමාජය තුළ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව රෙක ගැනීමට අප විසින් ඉටු කරනු ලැබේය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රෝක් ඇත.

## දැනුම සිර්කකුව

1. පහත සඳහන් ප්‍රකාශන නිවැරදි නම (✓) ලකුණ ද වැරදි නම (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
  - i. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව මානසික අවශ්‍යතාවකි. ( )
  - ii. මානසික අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම ඉගෙනීමට අභිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. ( )
  - iii. අනායන්ට ගරු කිරීම සැම අයකුගේම යුතුකමකි. ( )
  - iv. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව කුඩා අවධියට පමණක් අවශ්‍ය වූවකි. ( )
  - v. තමාට නොලැබුණු ජයග්‍රහණය වෙනත් අයෙකුට ලැබුණු විට අපි ඒ ගැන සතුවූ විය යුතු වෙමු. ( )
  - vi. වියදමකින් තොරව අනායන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව සැලසිය හැකි ය. ( )
  - vii. නිවස තුළ පවතින ගැටුම් මානසික පිඩාවලට හේතු වේ. ( )
2. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමාජය තුළ පැවතීමට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් පහක් දක්වන්න.
3. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව නොලැබේමෙන් සමාජය තුළ ඇති වන අභිතකර ප්‍රතිඵල පහක් දක්වන්න.

විවේක වේලාවල දී ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා ඔබට ලැබෙන වැදගත් ප්‍රතිඵිලි රාක්ෂණික ගරුරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වීම, මානසික ආතතිය අඩු වීම, ප්‍රශ්නවත්ත්ව හා විනෝදය ලැබීම මෙන් ම නීති ගරුකබව, ඉවසීම, සාධාරණත්වය, වගකීම් භාර ගැනීම, සාමූහිකව කටයුතු කිරීම සහ නායකත්වය දැරීම වැනි යහපත් පෙෂරුෂ ගුණාංග වර්ධනය වීම මේ අතරින් කිහිපයකි. එක් එක් සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික, ආර්ථික පසුබිමට ගැලුපෙන ලෙස මිනිසාගේ වින්දනය සහ විවේකය සඳහා නිරමාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැදින් වේ.

හය වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ විවේකය සතුවින් ගත කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නියැලෙන අයුරු ඉගෙන ගෙන ඇත.

---

මෙම පාඨමේ දී ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ හදුරමින් සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රීඩාවල ප්‍රායෝගිකව නිරත වෙමු.

---

3.1 රුපය - පංච දැමීම සහ නෙරෙන්වී ඇදීම

## ජන ක්‍රිඩාවල අවශ්‍යතාව

ජන ක්‍රිඩා යම් ජන කොටසකගේ සංස්කෘතියට ගැළපෙන ලෙස නිර්මාණය වී ඇති නිසා නිරායාසයෙන් ම සතුට ඇති කරන අතර කාටත් ක්‍රිඩා කළ හැකි ලෙස සරල වේ. ජන ක්‍රිඩා හැදැරීම ඔබ තුළ ජාතික හැඟීම දැන්වීමට, ජාතික ඇල්ම වැඩි වීමට, ජාතික දැ අගය කිරීමට හා ආරක්ෂා කිරීමට ඉවහල් වේ. විදේශීය ක්‍රිඩාවකට තරම් මුදල් වැය නොකාට අඩු වියදමකින් ස්වදේශීය උපකරණ යොදු ක්‍රිඩා කළ හැකි වීම ද වැදගත් වේ.

## ජන ක්‍රිඩාවල පොදු ලක්ෂණ

- සරලය
- සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි
- සහභාගි වීම පහසුයි
- ක්‍රිඩාවට අවශ්‍ය වන්නේ උපකරණ සූළු ප්‍රමාණයකි
- තරගකාරී බව අඩු ය
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රිඩා කිරීමට හැකි ය
- ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් පවතී
- බොහෝ ක්‍රිඩාවලට ස්ථීර පුරුෂ හේදයකින් තොරව සහභාගි විය හැකි ය
- සෞන්දර්යාත්මක මූහුණුවරක් පවතී
- ගාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දෙයි
- එකමුතු බව ඇති කරයි

## ජන ක්‍රිඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩා

ජන ක්‍රිඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි.

1. එළිමහන් ජන ක්‍රිඩා
2. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රිඩා

මිට අමතරව සහභාගිවන්නන්, උපකරණ හා වෙනත් කරුණු මත ජන ක්‍රිඩා වර්ග කෙරේ.

- උපකරණ රහිත ජන ක්‍රිඩා
- උපකරණ සහිත ජන ක්‍රිඩා
- යුගල ජන ක්‍රිඩා
- සමූහ ජන ක්‍රිඩා
- ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රිඩා
- කාන්තා ජන ක්‍රිඩා
- ලමා ජන ක්‍රිඩා
- තරුණ ජන ක්‍රිඩා
- කඡිකරමය සම්බන්ධ ජන ක්‍රිඩා
- නැවුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රිඩා
- ආගමානුකූල ජන ක්‍රිඩා
- ගාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත ජන ක්‍රිඩා

ලි කෙළි

3.1 වගුව

පොර පොල් ගැසීම

3.2 රුපය

ඡ්‍රීමෙන් ජන ක්‍රිඩා	ගෙහස්ථ ජන ක්‍රිඩා
<b>උපකරණ සහිත</b> මේවර කෙළිය කොජ්පර කොජ්පර පිපියුදු, මේ කැඩීම පොර පොල් ගැසීම මට්ට කෙළිය පුල්ලියාර ගැසීම ලි කෙළිය ගිනි පැහැම අඹ ඇට පැනීම	<b>උපකරණ සහිත</b> මලිද කෙළිය දෙලොස් කෙළිය පංච කෙළිය වතුරංග කෙළිය දාං ඇදීම ගල් පෙළීම සොනාරු පෙන්ත සිග කෙළිය තෙරංචි ඇදීම
<b>උපකරණ රහිත</b> ගුවු පැනීම තාව්වි පැනීම එළිවන් කැම ගස් කොටු පැනීම ඉණි වැට පෙරලීම	<b>උපකරණ රහිත</b> අත් හැංගීම

## භාෂිතයේ මලුව

මධ්‍යී පුද්ගලයේ පවතින ජන ක්‍රිඩාවක් පිළිබඳ වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා ගෙන පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.

### අලත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රිඩා

- පංච දුම්ම
- නෙරංචි ඇදීම
- ඔලිඳ කෙලිය
- එළිවන් කැම
- වලකුත් ගැසීම
- කිලි තට්ටු
- කිටිපුල්ල
- වාර්ණිටටම්
- රඛන් ගැසීම
- ඔන්විලි ඇදීම

3.3 රුපය - රඛන් ගැසීම

### කොප්පර කොප්පර පිපික්කුදු

දිස දෙනෙකුට වඩා වැඩි  
ගණනක් සහභාගි විය හැකි  
මේ ක්‍රිඩා බොහෝ විට  
දක්නට ලැබෙන්නේ ගම්බද ය.  
වැඩි වශයෙන් ම කුඩා උමෝ  
මේ ක්‍රිඩාවහි යෙදෙති. ඔවුනු  
වෘත්තාකාරව ඉදි ගනිති. එක්  
ඇයෙක් කුඩා අතු කැබැල්ලක්  
ගෙන ඒ කවය වටා යයි.

3.4 රුපය-කොප්පර කොප්පර පිපික්කුදු

රවුමේ සිටින්නේ : කොප්පර කොප්පර පිපික්කුදු,  
වට්ටේ යන්නා : පස්ස බැලුවෙන් දෙසක්කුදු,

රඩුමේ සිටින්නොය් : කෝ නැනොය් පනාව

වටේ යන්නා : යට ලියේ පනාව

රඩුමේ සිටින්නොය් : කළගෙඩි ? කළගෙඩි ?

වටේ යන්නා : බෝතල ? බෝතල ?

වටේ යන්නා අත් ඇති අත්ත රඩුමේ සිටින කෙනෙකුගේ පසුපසින් හොරෙන් තබා යයි. අත්ත හිමි වූ තැනැත්තා, වටේ යන්නා වටයක් ගොස් ඒමට පෙර ඔහුව ලුහුබදීමින් ඔහුට අත්තෙන් පහරක් දෙයි. රඩුමක් යාමට පෙර වටේ යන්නාට පහර දීමට නොහැකි ව්‍යවහාත් ලුහු බදින්නා වටේ යන්නා බවට පත් වෙයි. වටේ යන අතර පසුපස බලන අයට ද පහර වදී. පහර කැ තැනැත්තා ර්‍යුගාට වටේ යන්නා බවට පත් වේ. මෙසේ ක්‍රිඩාව දිගට ම සිදු කරගෙන යයි.

### ඉණි වැට පෙරලීම

ගක්තිමත්ව බදින ලද වැටක් පෙරලා ගෙන යන ගවයින්ගේ විලාසයක් මෙයින් පෙන්වයි.

ක්‍රිඩාව කිරීමේ දී එක් පක්ෂයක්, එකිනෙකා අත් ගක්තිමත් ලෙස අල්ලාගෙන වැටක ආකාරයෙන් සිටිති. අතෙක් පක්ෂයේ අය අත්පොලසන් දෙමින් පහත දුක්වෙන පරිදි ශි පදය බැහින් කියමින් ඉදිරියට එති. වැට මෙන් සිටින අය ද රට නිසි පිළිතුර ශියෙන් ම දෙති.

ගොන් :	අහසට ඉණිමං බදින ගොනෙක්	ඇත
වැට :	එ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන් :	බණ්ඩිය රාලගේ ගොන් බානක්	ඇත
වැට :	එ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන් :	ඇඹුරුම් ගල යට ගොන් බානක්	ඇත
වැට :	එ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන් :	තැඹිලි වල්ල ගෙන යන්න ගොනෙක්	ඇත
වැට :	එ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ	නැත
ගොන් :	කරට උච්න් පැනලය අද	යන්නේ
වැට :	ආවට මොකදැ යන්න නො	දෙන්නේ

මෙ ගායනය අවසානයේ දී “මටවුයි” යන සංයුත ගොනුන් ලෙස සිටින පක්ෂයෙන් කියන් ම, වැට වශයෙන් සිටින පක්ෂයේ අයට පෙරලාගෙන යාමට උත්සාහ දරති. වැට වශයෙන් සිටිනා අය හැකි තරම් බලය යොද වැට නොකැඳීන ලෙස ආරක්ෂා කරති. යම් ලෙසකින් වැට කඩාගෙන යා හැකි ව්‍යවහාත් ගොනුන් ලෙස සිටි පක්ෂයට ජය අත් වේ.

## මොවර කෙළිය

ශ්‍රීඩිංජිකාවන් කිහිපදෙනෙක් එලිමහන් තැනකට වී වළල්ලක් සගවා ගනිති. එතැන දකුණු පාදවිලින් පාගාගෙන වට්ටිට එකම පොදියක් ලෙස සැදෙති. එක් කෙනෙක් හෝ දේදෙනෙක් එම පොදිය වටා කරකැවෙමින් හේ විශේෂයකින් නැති වූ වළල්ලක් ගැන ප්‍රශ්න කරති. එවැන්නක් තමන් නොදුටු බවට ඔවුනු ද්‍රුවරා කියති.

වට්ටි යන අය : සාර සඳිසි පෙති ජේර නෙලන කළ වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : කොස් වතු කන්දේ කොස් කඩනා ද වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : මුං වතු කන්දේ මුං කඩනා ද වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : කහ වතු කන්දේ කහ කොටනා ද වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : කොටන පොලන කළ පොල් අඩරන කළ වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : කැලේ ගොසිල්ලා දර කඩනා ද වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : නාන්න යන තැන නාන තැනේදී වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : අලවතු කන්දේ අල කොටනා ද වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : ලිඳුව ගොහිල්ලා වතුර අදින කළ වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : ගෙදර වට්ටි අතුගාගෙන යන කළ වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා වට්ටි යන අය : මෙන්න මෙතැනදී මේ සබඳේ දී වල ගියදේ මග මොවරයා අනෙක් අය : නැතෙන් තුළ පල් තුළේ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මොවරයා—

මෙ ගී අවසන් කරන් ම වටේ කරකැවෙමින් සිටි දෙදෙනා හෝ එක්කෙනා හෝ ‘මිටුපි’ යන හඩ ගසම්න් වලල්ල ගැනීම පිණිස නැමෙයි. ඒ සමගම වලල්ල පාගා සිටි අය ද එය ගැනීමට නැමෙති. හැම දෙනාම කළබලකාරී වන මේ අවස්ථාවේ දී වලල්ල ගැනීමට බොහෝ වේලා ගත වේ. පාගාගෙන සිටින අය එකට පොදු ගැසී සිටින නිසා නැමෙන්නට පමා වෙති. කෙසේ හෝ දෙපක්ෂය අතරින් කඩිසර වූ පක්ෂයට වලල්ල ගැනීමට පුළුවන් වේ. එවිට දිනුම හිමිවනුයේ ඒ පක්ෂයට ය.

---

## සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රිඩාවලට සම්බන්ධ රසවත් ජන ගී

### අත් හැංගීම

අතුරු මිතුරු දුඩිවතුරු රාජ කපුරු සෙටිටියේ  
අලුත ගෙනා මනමාලිට භාල් පතක් ගරාලා  
ඉහළ ගෙටත් බෙදාලා පහළ ගෙටත් බෙදාලා  
කුකුල කපා දෙර මුල්ලේ  
කිකිලි කපා වැට මුල්ලේ  
අතක් ගනින් සෙටිටියේ

3.5 රුපය - අත් හැංගීම

### මලිද කෙළිය

මලිද තිබෙන්නේ කොයි කොයි	දේසේ
මලිද තිබෙන්නේ බංගලි	දේසේ

---

ගෙනත් සදන්නේ කොයි කොයි	දේසේ
ගෙනත් සදන්නේ සිංහල	දේසේ

ගසට පලවිචද බොල කොයි	නැනේය්
ගසට පලවිචය කිර බුදු	නැනේය්

කරල් සැදිවිචද බොල කොයි	නැනේය්
කරල් සැදිවිචය කිර බුදු	නැනේය්

3.6 රුපය - මලිද කෙළිය

ඒක් පෙති වෙවිවද බොල කොයි	නැතේ
ඒක් පෙති වෙවිවයි කිරී බුදු	නැතේ
දදපෙති වෙවිවද බොල කොයි	නැතේ
දදපෙති වෙවිවයි කිරී බුදු	නැතේ
තුන්පෙති වෙවිවද බොල කොයි	නැතේ
තුන්පෙති වෙවිවයි කිරී බුදු	නැතේ

### එළවන් කැම

එළවන් කන්නයි මං ආවේ - එහි බෙටි කාපන් තුන්දීරේ  
 සාමුන් කන්නයි මං ආවේ - සා බෙටි කාපන් තුන්දීරේ  
 ගෝනුන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ  
 මුවන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ

මෙ වැල මොක දේ - දම්වැල  
 මෙ වැල මොක දේ - කිරිවැල  
 මෙ වැල මොක දේ - කිද්වැල  
 මෙ වැල මොක දේ - මද්වැල  
 උචින් පතින් - තල්ල කැබේයි  
 යටින් රිංගන් - තිම්බාල් ඇතෙනයි  
 මෙ පුවු කාගේ - බණ්ඩාරේ  
 මෙ ඇද කාගේ - බණ්ඩාරේ  
 මෙ බත් කාගේ - බණ්ඩාරේ  
 මෙ කැද කාගේ - බණ්ඩාරේ

3.7 රුපය - එළවන් කැම

ගේ ගොම ගාලා ගත් මග එළවා  
 නුඩිට කොයින් දැ මාගේ එළවා  
 දරණුව දීලා ගත් මග එළවා  
 නුඩිට කොයින් දැ මාගේ එළවා

ඉලපත දීලා - නුඩිට කොයින්දේ  
 අප්පා දීලා - නුඩිට කොයින්දේ

අයියා දීලා - නුඩ්ට කොයින්දේ  
ඉරගල දීලා - නුඩ්ට කොයින්දේ  
සඳගල දීලා - නුඩ්ට කොයින්දේ

### මන්විලි වාරම

මිතුරු මෙනු ඇ එක්ව	සියල්ලා
කතුරු ලෙසට බැඳ රන්	මංචිල්ලා
නතර ලමින් ගුවනේ	මංචිල්ලා
මෙවර පදිමු අපි රං	මංචිල්ලා
තටුව උඩින් සිට බැඳ	මංචිල්ලා
පිට පිට පැහැවෙ	එක් කැරකිල්ලා
වට පිට සිටි අය බලා	සිටිල්ලා
අට දෙන අට කොන වාඩි	වෙයල්ලා
උඩිම උඩිම වැඩ ඔක්කම	වැල්ලේ
වසින වසින වැසි ඒ ගල	පල්ලේ
දුවන දුවන නැවී සමුදුර	එල්ලේ
අපින් පදිමු දැන්	රංමංචිල්ලේ
අට දෙන අට කොන වාඩි	වෙයල්ලා
සිට ගෙන දෙන්නෙක් පොලු	පාගල්ලා
වවුලන් ලෙස කැරකෙන	මංචිල්ලා
අපින් පදිමු දැන් රං	මංචිල්ලා
පදින කලට අගනේන්	මංචිල්ලා
අදින සෑව තද කර	ඇදුගල්ලා
තදින අතින් වැල අල්ලා	ගල්ලා
සොදින වරල බැඳ ගෙන	පැදුපල්ලා

3.8 රුපය - මන්විලි වාරම

## භාෂිතයේ බලවා

පංච දුම්ම, වළකපු ගැසීම, තාව්චි පැනීම යන ක්‍රිඩා ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසා දුනගන්න. මිතුරන් සමග එක් වී එම ක්‍රිඩාවල යෙදෙන්න.

### දැන් ඇඟ දැනුව.....

සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අනුව වින්දනයක් ලැබීමට නිර්මාණය වූ ක්‍රියාකාරකම් ජන ක්‍රිඩා ලෙස හැඳින් වේ.

ජන ක්‍රිඩා සරල හා සෞන්දර්යාත්මක වන අතර කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බැවින් විනෝදය සමග එකමුතු බව ඇති කරන ක්‍රිඩා විශේෂයකි.

එම්මහන් ජන ක්‍රිඩා, ගඟස්ථිර ජන ක්‍රිඩා, උපකරණ රහිත ජන ක්‍රිඩා, උපකරණ සහිත ජන ක්‍රිඩා, යුගල ජන ක්‍රිඩා, සමුහ ජන ක්‍රිඩා ආදි වශයෙන් විවිධ කරුණු මත ජන ක්‍රිඩා වර්ග කළ හැකි ය.

### දැනුව ස්ථිරක්ෂණ

1. ඔබ දත්තා ජන ක්‍රිඩාවල පොදු ලක්ෂණ පහක් පෙළ ගස්වන්න.
2. ජන ක්‍රිඩා කරනු ලබන ස්ථානය අනුව වර්ග කළ හැකි ආකාර දෙක මොනවා ද?
3. විවිධ කරුණු අනුව ජන ක්‍රිඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ හතරක් දක්වන්න.
4. අලුත් අවුරුදු කාලයට ඔබ දක ඇති ජන ක්‍රිඩා හතරක් නම් කරන්න.
5. ජන ක්‍රිඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.

## 4

# වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රිඩාව වන වොලිබෝල් සැම පාසලක ම ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් වී ඇත. ලොව පුරා පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවේද මෙම ක්‍රිඩාවේ යෙදෙති.

හය වන ගේණියේදී වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු පුරුව, වලනය සඳහා පාද පුරුව හා ඒ ආග්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් රාඛියක් මෙ ඉගෙන ගෙන ඇත.

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා අතුරින් පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක ක්‍රිඩාව ආරම්භයේදී යොදා ගනී. මෙම පාඨමෙන් එම දක්ෂතා දෙක හඳුනා ගෙන යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව හදරමු.

### 4.1 රුපය - වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව

#### වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී හඳුන්වා දී ඇති ප්‍රධාන දක්ෂතා හයකි.



පන්දුව පිරිනැමීම (servicing)
පන්දුව ලබා ගැනීම(receiving)
පන්දුව එස්ට්‍රිම (setting)
ප්‍රහාරය (spiking)
වැලැක්වීම (blocking)
පිටිය රකීම (field defending)

## පිරිනැමීම

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු, පිරිනැමීමේ කළාපයේ සිට විරැද්ධ පිලිට පන්දුව යැවීම පිරිනැමීම වේ.

පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)
2. උච්ච අත් පිරිනැමීම (over arm service)

මෙහි දී අපි යටි අත් පිරිනැමීමේ ගිල්පිය ක්‍රමය හඳාරමු.

### යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම ගිල්පිය ක්‍රමය පියවර තුනක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය.



#### පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- තමාගේ තුහුරු අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න
- එම අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබන්න
- තුරු අත (පහර දෙන අත) මදක් පිටුපසට තබා ගන්න
- සිරුරේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සමබරව සිට ගන්න
- සිරුර මදක් ඉදිරියට තැழුරු වන අන්දමට ඉදිරිය බලා සිටින්න

#### පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

- පන්දුව මදක් උඩ දීමන්න
- පහර දෙන අත ගීරිය අසලින් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන පන්දුව පතුලට පහර දෙන්න

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දීමෙන් පසු එම අත ඉදිරියට යවන්න
- පසුපස පාදය ඉදිරියට තබා ගේරයේ සම්බරණාව රක ගන්න

---

#### 4.2 රුපය - යටි අත් පිරිනැමීම

### යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පහත රුප සටහන් හා විස්තරවලට අනුව අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. යටි අත් පිරිනැමීම කරන අයුරු පන්දුව රහිතව කිහිපවරක් පුහුණු වන්න.
2. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදි මිටර 5 - 6ක් පමණ ඇත්ත්ව සිට ගන්න. යටි අත් පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙළට පන්දුව යොමු කරන්න (4.3 රුපය).

---

#### 4.3 රුපය

3. බඳින ලද වොලිබෝල් දුලක දෙපස මීටර් 4 - 5ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැඟට වදින සේ පන්දුව පිරිනමන්න (4.4 රුපය).



4.4 රුපය

4. කණ්ඩායම් දෙකම දුලෙහි සිට මීටර් 5ක පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැඟට ඉහළින් පන්දුව පිරිනමන්න (4.5 රුපය).



4.5 රුපය

## භාණිතුයි මලුව

වොලිබෝල් කීඩා පිටියේ එක් පැත්තක් 4.6 රුපයේ දැක්වෙන ලෙස කොටු හයකට බෙද අංක යොදන්න.

විරැද්ධ පිළෙන් නම් කරනු ලබන අංකය හිමි කොටුව තුළට වදින ලෙස යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට පිරිනමන්න.

පිල් මාරු වී කීඩාවේ යෙදෙන්න.

	1	2	3
	6	5	4

#### 4.6 රුපය

### ලබා ගැනීම

විරුද්ධ පිලෙන් තම පිලට එන පන්දුව ලබා ගැනීම මෙසේ හැඳින් වේ.

ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm recieve)
2. උඩු අත් ලබා ගැනීම (over arm recieve)

මෙහිදි අපි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු.

### යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm recieve)

#### 4.7 රුපය - යටි අත් ලබා ගැනීම

ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ යටි අත් ලබා ගැනීම විස්තර කළ හැකි ය.



### පන්දුව ස්ථාපිත කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- පාද උරහිසේ ප්‍රමාණයට හෝ මදක් වෙනස්ව පහසු ලෙස තබා ගන්න
- ගේරයේ බර පාද දෙකට ම සමානව බෙදී යන ලෙස සිටගන්න
- දූජිස්වලින් මදක් පහළට තැම් ගේරය ඉදිරියට බරව තබා ගන්න
- ගේරයේ දෙපස දේ අත් තබා ගන්න. පන්දුවේ ක්‍රියාකාරීත්වය දෙසට දැස යොමු කරන්න
- මෙහිදී ගේරය ලිහිල්ව තබා ගත යුතු ය

### 4.8 රුපය - පන්දුව ස්ථාපිත කිරීමට පෙර

### පන්දුව ස්ථාපිත කරන අවස්ථාව

- 4.9 රුපයේ දැක්වෙන ආකාරයට දෙඅත් එකට එකතු වන සේ ද අත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර ද තබා ගන්න.
- මෙහිදී අත්වල පහළ කොටසේ මස් පිඩු ප්‍රදේශය මනාව ඉහිල්වී තිබිය යුතු ය.
- දෙ අත් මැණික් කටුව අසලින් පහළට යොමු කරන්න
- දැන් පන්දුව ස්ථාපිත වනවාන් සමග ම ඉහළට තැගිවීම කරන්න
- පන්දුවේ වේගය අනුව අත් පාලනය කරමින් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න

---

#### 4.9 රුපය - පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

##### පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දීමෙන් පසු අත් ගේරයේ දෙපසට ගන්න
- තමාට තුරු පාදය ඉදිරියට තබමින් ගේරයේ බර පාලනය කර ගන්න

#### යටි අත් ලබා ගැනීම පූහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. යටි අත් ලබා ගැනීමේ දිල්පිය කුමයට අනුව එක් ක්‍රිඩකයෙකු සිටගන්න. අනිත් ක්‍රිඩකයා මහුගේ අත් දඩු මත පන්දුව තබා තද කරන විට ඉහළට නැගිටින්න (4.10 රුපය).



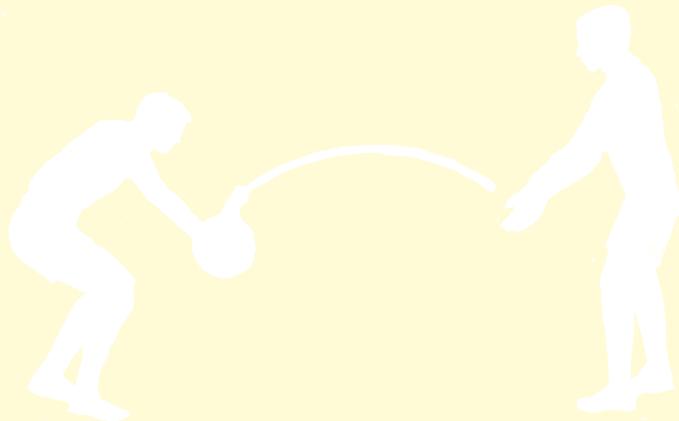
4.10 රුපය

ඉහළට තැගිවින විට පන්දුව අත හරින්න (4.11 රුපය)



4.11 රුපය

2. 4.12 රුපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙදෙනා බැගින් පන්දුව පූවමාරු කරගන්න.

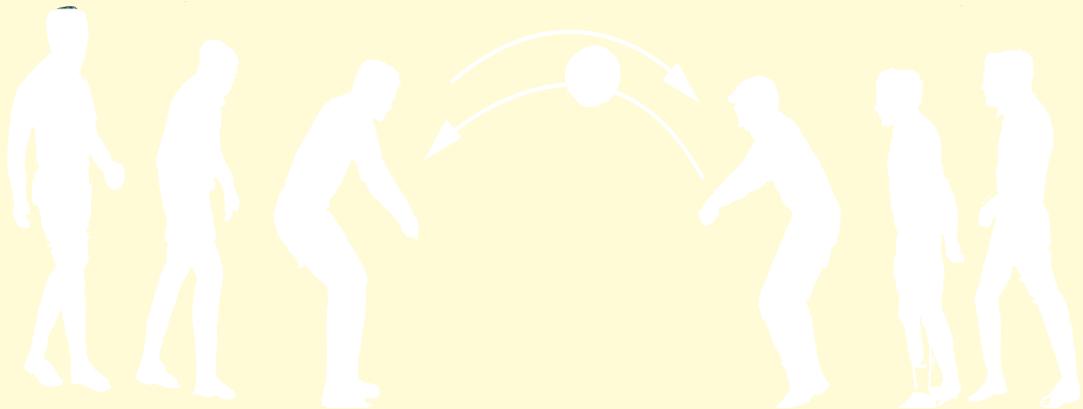


4.12 රුපය

3. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මිටර් 5ක් පමණ දුරින් සිට ගන්න.

නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉදිරිපෙළේ ක්‍රිඩකයා වෙත පන්දුව යොමු කරන්න.

තම ජේලියේ පිටුපසට දිව ගොස් සිටගන්න (4.13 රුපය).



4.13 රුපය

4. දුල බඳින ලද වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටියක දෙපස සිට නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න (4.14 රුපය).



4.14 රුපය

## භාක්‍රියා බලු

යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණය කරන්න.

## දැන අඟ දිනු.....

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රිඩාව වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම හා පන්දුව ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක නිවැරදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමය ද, පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය ද පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

## දැනු සිරක්සු

1. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක මොනවා ද?
2. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.
3. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.

## 5

# නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව ජනප්‍රිය වී ඇත්තේ කාන්තාවන් අතරය. නමුත් වර්තමානයේ පිරිමින් ද මෙම ක්‍රිඩාව කරන බැවින්, පිරිමි තරග ද පැවැත්වේ. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව පුගුණ කිරීමට නම් පාද නිවැරදිව හැසිරවීය යුතු ය. රට අමතරව නිවැරදි දක්ෂතා හඳුනා ගෙන එවා පුගුණ කිරීම මගින් ගාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමට මෙන් ම වින්දනයක් ලබා ගැනීමට ද මබට හැකි වේ.

6 ශේෂීයේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කළේමු.

---

මෙම ශේෂීයේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ පාද පුරුව පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගනීමු.

---

### 5.1 රුපය - නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව

#### නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා කිහිපයක් හඳුනා ගත හැකි ය.



පන්දු පාලනය	(ball handling)
පාද පුරුව	(foot work)
ආක්‍රමණය	(attacking)
රකීම	(defending)
විදිම	(shooting)

## පාද භුරුව

පාද භුරුව යනු පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීම සි. ගෝරයේ සමබරතාව රෙක ගැනීමට ද, පතිත වූ පසු විවිධ දිගාවලට වලනය වීමට ද, ගෝල් කවය දක්වා පන්දුව ගෙන යාමට ද පාද භුරුව වැදගත් වේ.

### ඇමත්තු ගුණිත

මෙම දක්ෂතාව පුහුණු වීමේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පදනම් කර ගත හැකි අතර ඒ මගින් දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට ද පුළුවන,

- තනි පාදයෙන් පතිත වීම
- පාද දෙකෙන් පතිත වීම
- පතිත වූ පාදයේ කොට්ඨාස මත කරකැවීම
- පතිත වූ පාදය මසවා පන්දුව විසි කිරීම

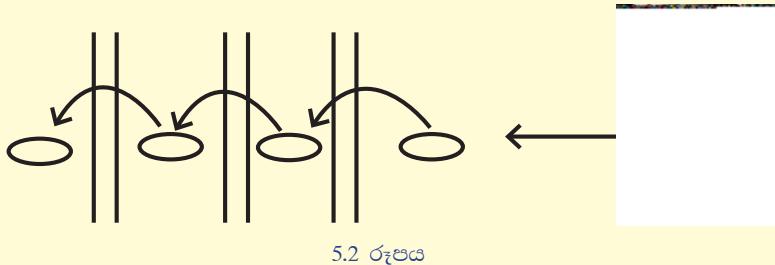
විවිධ දිගාවලට වලනය වීම ආදී ක්‍රියාකාරකම මගින් ඇග උණුසුම් කිරීමෙන් පසු පතිත වීම පුහුණු විය යුතු ය. ඒ සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම කිහිපයක් පහත දක්වා ඇතු.

### පාද භුරුව සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම

මධ්‍යින් ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ විධාන අනුව පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

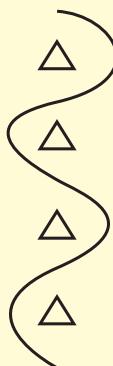
1. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
2. පාද කොට්ඨාස මත එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
3. වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
4. වේගයෙන් ඉදිරියට දුවමින් / විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම
5. පිටුපසට යාම / විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම

6. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම / විධානයට උඩ පැන පතිත වී නැවතීම
7. සලකුණු කළ රේබාවක් මතින් පැන දිවීම / විධානයට නැවතීම
8. ඉදිරියට දිවීම / සලකුණු කළ රේබා කිහිපයක් මතින් සංයුවක් අනුව පැන, තනි පාදයෙන් පතිත වීම (5.2 රුපය)



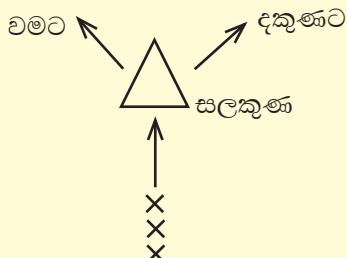
### විවිධ දිකාවලට වළනය වීම නුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

1. ගුරුතුමා / ගුරුතුමියගේ විධානයට අනුව, ඉදිරියට, පසු පසට, වමට, දකුණට තොතවත්වා දිවීම
2. දැනහිස් මදක් නවා පාද කොට්ටා මතට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට, පසුපසට වමට, දකුණට දිවීම
3. බාධක තබා ඒවා අතරින් අක්වක්ව (Zig Zag) දිවීම (5.3 රුපය)



5.3 රුපය

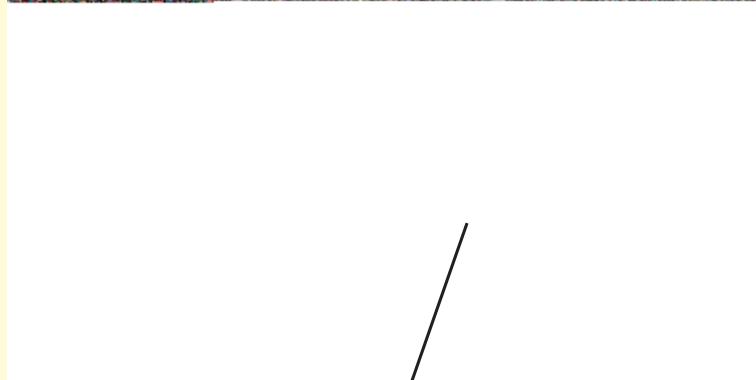
4. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයකට දිව ගොස්, පාදයෙන් සලකුණ ස්ථාපිත කර වමට දිවීම / දකුණට දිවීම (5.4 රුපය)



5.4 රුපය

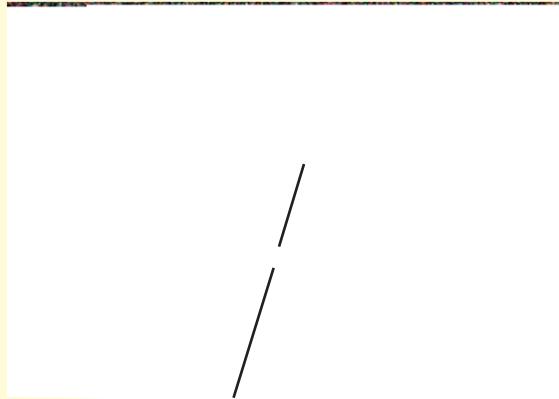
### පතින වීම නුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න පන්තුව රහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉදිරියට දුවමින් සලකුණු කරන ලද රේඛාවක් මතින් තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපයින් පතින වීම



5.5 රුපය

2. ඉදිරියට දුවමින් රේඛාවක් මතින් එක් පාදයකින් ඉපිලි අනෙක් පාදයෙන් පතින වීම



5.6 රුපය

## පන්දුව සහිතව කරන ත්‍රියාකාරකම්

- පාද දෙකෙන් ම පතිත වේ, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම
- පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පතිමින් පන්දුව විසි කිරීම
- පන්දුව අතේ රඳවාගෙන පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කැරෙකෙමින් අනික් පාදය අවශ්‍ය දිගාවලට වලනය කිරීම (**Pivot කිරීම**) (5.7 රුපය)

5.7 රුපය

- තනි පාදයෙන් පතිත වේ, එම පාදයෙන් කැරකී (5.7 රුපය) පන්දුව විසි කිරීම

## අමතාව ගුණය

නෙට්ටෝල් හීඩි පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇද්දවීම, ලිස්සවීම, පාදයක් මත පැනීම හෝ පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම නොකළ යුතු බවට නීතියක් ඇත. මෙය පා පිළිබඳ නීතියයි.

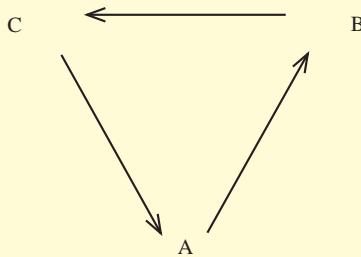
පාද දෙකෙන් එක්වර පතිත වූ පසු එක් පාදයක් නිදහස් පාදය වේ. එක් පාදයකින් පතිත වූවා නම් පතිත වූ පාදය හැර අනික් පාදය නිදහස් පාදය වේ. නිදහස් පාදය ආධාර කර ගෙන පතිත වූ පාදයේ පාද කොට්ටා පොලොවට තද කර වලනය විය හැකි ය. ග්‍රීරයේ බර පතිත වූ පාදය මත යොමු වේ.



5.8 රුපය

ඉහත තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව ඔබේ මිතුරන් සමග එක් වී දෙදෙනා හෝ තිදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම ද ඇත. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව එම ක්‍රියාකාරකම්වල ද නිරත වන්න.

1. ක්‍රිඩිකාවන් තිදෙනෙකු 5.9 රුපයට අනුව තිකෙන්ණ හැඩයට සිටගැනීම. A ක්‍රිඩිකාව B ක්‍රිඩිකාවට පන්දුව යැවීම. ඇය උඩ පැන පන්දුව අල්ලා පතිත වී වටයක් Pivot කර C ක්‍රිඩිකාවට යැවීම. ඇයද පන්දුව අල්ලා වටයක් Pivot කර A ක්‍රිඩිකාවට යැවීම



5.9 රුපය

2. ක්‍රිඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව ඉදිරියට යවමින් හා අල්ලමින් දිවීම (පා පිළිබඳ තීතිය අනුගමනය කරමින්)

නෙට්ටෙල් ක්‍රිඩාවේ පතිත වීමේ දී හා පාද හැසිරවීමේ දී ගේරය සම්බරව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

### භාණ්ඩ බලු

මෙහි සඳහන් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව පාද පුරුව සඳහා කළ හැකි තවත් ක්‍රියාකාරකම නිරමාණය කර, ඒවායෙහි යෙදෙන්න.

### දැන් අඟ දැනු.....

නෙට්ටෙල් ක්‍රිඩාව කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පාද පුරුව ක්‍රිඩාවේ සම්බරතාව රැක ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ.

පාද පුරුවේ දී විවිධ දිගාවලට වලනය වීම පුරු වීමටත්, පතිත වීම පුරු වීමටත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු වේ.



## ඇහු සිරසු

1. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ ඉගෙන ගත් එක් දක්ෂතාවක් නම් කරන්න.
2. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ එම දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න.

## 6

# පා පන්ද ක්‍රිඩාවේ නිරත වෙමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රිඩාව පා පන්ද ක්‍රිඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවේ ද මෙම ක්‍රිඩාවේ නියැලෙනි. දිනෙන් දින පාපන්ද ක්‍රිඩා කිරීම සඳහා එකතු වන්නන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වන බව ද වාර්තාවලින් පෙනී යයි.

හය වන ගේණයේ දී ඔබ පා පන්ද ක්‍රිඩාවේ පාද තුරුව හා පන්ද තුරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය කර ගෙන ඇත.

---

මෙම ගේණයේ දී පන්දවට පහර දීමේ හා පන්දව පාලනය කිරීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පූහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

---

6.1 රුපය - පා පන්ද ක්‍රිඩාව

## පා පන්ද ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා



- පන්දව පාදයෙන් රෙගන යාම (dribbling)
- පන්දවට පාදයෙන් පහර දීම ( kicking)
- පන්ද පාලනය (controlling the ball)
- පන්දවට හිසින් පහර දීම (heading the ball)
- පන්දව තුළට විසි කිරීම (throw in)
- පිටිය රකීම (field defending)
- දුල් රකීම (goal keeping)

## පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

මෙම ක්‍රිඩාවට පා පන්දු යන නම යොදා ඇත්තේ ද පන්දුවට තිරතුරුව ම පාදයෙන් පහර දීම සිදු වන තිසා ය. පන්දුව විවිධ දිගාවලට යොමු කිරීම සඳහා පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කර ගනිමින් පහර දීම සිදු වන අතර පාදයෙන් පහර දීමේ කුම කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

### පන්දුවට පහර දීමේ කුම

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

(පාදයේ ඇතුළත යනු පාදයේ පතුලේ ඇතුළු පැත්ත හි. එය මහපටැගිල්ල සන්ධි වූ ස්ථානයේ සිට පාදය වකු වූ කොටසේ මැද පමණ වන තුරු වේ.)

2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

### පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ ඇතුළු පැත්තේ, වක් වූ කොටසිනි.
- තිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තරව මදක් ඇතින් තැබිය යුතු ය.
- පන්දුව වෙත දැස් යොමු කළ යුතු ය.
- තිදහස් පාදය මත සිරුරේ බර යොමු කරමින් පහර දෙන පාදය පන්දුව අසලට ගෙන ආ යුතු ය.
- පන්දුවට පහර දීමෙන් අනාතුරුව පන්දුවත් සමග පහර දෙන පාදය ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
- පන්දුව මද දුරක් යැවීමට අඩු වේගයෙන් ද ර්ව වඩා දුරකට යැවීමට වැරෙන්ද පහර එල්ල කළ යුතු ය.

පාදයේ  
ඇතුළත 

A

B

C

## ඇමත්තම ගුණීම්

පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා

- ගෝල් පහරක් ගැසීමට
- පැති (කෝනර්) පහරක් ගැසීමට
- දුමුවම් පහරක් ගැසීමට

## පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ පිට පතුලිනි.
- පන්දුවට සමාන්තරව නිදහස් පාදය මධ්‍යක් ඇතින් තැබිය යුතු ය
- පන්දුව වෙත දැස් යොමු කළ යුතු ය
- ගේරයේ බර නිදහස් පාදය මත යොමු කරමින් පන්දුවට පහර දිය යුතු ය
- එම අවස්ථාවේ දී දැන් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- පහර දීමෙන් අනතුරුව පහර දෙන පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු ය

පාදයේ  
මතුපිට

6.3 රූපය

## අභ්‍යන්තර මුහුණු

පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම උපයෝගී කර ගත හැකි අවස්ථා

- දඩුවම් පහරක් ගැසීමට
- දුර සිටින ක්‍රිඩකයෙකුට පන්දුව යැවීමට
- නවතා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහර දීමට

## පන්දුව පාලනය

පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දී නිවැරදි එල්ලයක් කරා වේගයෙන් පහර දීමට නිවැරදිව පන්දුව පාලනය කර ගත යුතු ය.

### පන්දුව පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු

- දෙපා, පසුව, උදරය හා හිස පන්දු පාලනයට උපයෝගී කර ගත හැකි ය
- පන්දු පාලනය කිරීම සඳහා පාදයේ යටි පතුල, පිටි පතුල, ඇතුළු පාදය, පිටත පාදය, කලවා පෙදෙස හා පහළ පා දැන්ඩ වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
- පෙරලී, පොලා පනින හා ඉහළින් එන පන්දුවල වේගය පාලනය කර ගැනීමට ද හැකි විය යුතු ය.

පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය
2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය
3. පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

### පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය

- පාදයේ වක් වූ කොටසින් පන්දුව පාලනය කළ යුතු ය

- පාදයේ පන්දුව ස්ථිර වෙනවාත් සමග ම පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
  - නිදහස් පාදය පන්දුව අසල තබා ගත යුතු ය
  - අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
  - හිස, දණහිස, පාදය බොහෝ විට සරල රේඛිය ව පිහිටය
- 

#### 6.4 රැපය

### පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව පාලනය

---

- පන්දුව ඉහළින් එන අවස්ථාවේ දී පාලනය සඳහා පාදයේ මතුපිට යොද ගනී
- ඉහළින් එන පන්දුව පාදය මතුපිට ස්ථිර වෙනවාත් සමග ම පන්දුවේ වේගය බාල කිරීම සඳහා පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
- දැස් පන්දුව දෙසට යොමු කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය මතට ගැරයේ බර යොමු විය යුතු ය
- අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- කඩ මදක් පසු පසට යොමු කළ යුතු ය

6.5 රැපය

### පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

- පන්දුව ඉදිරියෙන් එන විට පාදයේ යටි පතුල තබා පාලනය කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය දණ හිසෙන් තවා පන්දුවට පසු පසින් තබා ගත යුතු ය

- පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම යම් ප්‍රමාණයක තද කිරීමක් කළ යුතු ය
- දෙ අත් ගරීරයේ සම්බරතාව රැකෙන පරිදි ගරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය
- ක්‍රිඩකයාට ඉදිරියෙන් පන්දුව නතර කළ යුතු ය
- කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය

6.6 රුපය

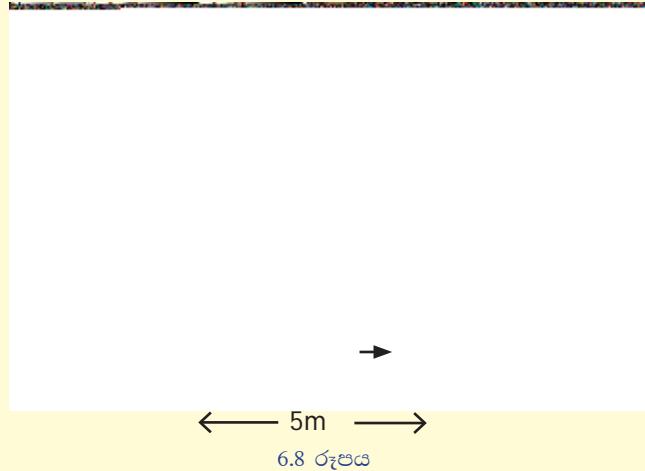
## ප්‍රහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රිඩකයා පන්දුවට ඇතුළතින් පහර දීමේ ගිල්පිය ක්‍රමයට අනිත් පෙලේ ක්‍රිඩකයාට පන්දුව යවන්න.  
එම ක්‍රිඩකයා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නවත්වන්න  
සැම අයෙකුට ම පහර දීමට හා තැවැන්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ප්‍රහුණු වන්න

← 5m →

6.7 රුපය

2. ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රිඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනිත් පෙළේ ක්‍රිඩකයාට පන්දුව යවන්න.
- එම ක්‍රිඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව නවත්වන්න.
- සැම අයෙකුට ම පහර දීමට හා තැවැන්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ප්‍රහුණු වන්න.



### 3. zig - zag ක්‍රමයට ස්ථානගත වන්න

- ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රිඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙමින් ර්ලග ක්‍රිඩකයාට පන්දුව යවන්න.
- එම ක්‍රිඩකයා පන්දුව යටි පතුලෙන් නවත්වා, පාදයේ ආක්‍රුලතින් පහර දෙමින් ර්ලග ක්‍රිඩකයාට පන්දුව යවන්න.
- සැම දෙනාට ම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ප්‍රහුණු වන්න.



## භාෂ්‍ය බලනු

මිලබී ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට ගොස් පන්දුවට පහර දීම සහ පන්දුව නැවැත්වීම ප්‍රහුණු වීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.

### දැන ඇඟ දැනුව.....

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රිඩාව පා පන්දු ක්‍රිඩාව වේ.

පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හා පන්දු පාලනය යන දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම හා මතුපිටින් පහර දීම පන්දුවට පහර දීමේ කුම දෙකකි.

පන්දු පාලනයේ දී පාදයේ ඇතුළතින්, පාදයේ මතුපිටින්, පාදයේ යටි පතුලින් යන ස්ථානවලින් පන්දුව නැවැත්වීම සිදු කෙරේ.

මෙම දක්ෂතා විවිධ ක්‍රියාකාරකම මගින් වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

### දැන ස්ථිරක්ෂණය යුතු ස්ථිරක්ෂණය

1. පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ උගත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න.
2. පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ පන්දු පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
3. පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ පන්දු පාලනයේ කුම තුනක් නම් කරන්න.

## 7

# නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනුමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. ගේරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හඳුන්වයි. ගේරය නිවැරදි ඉරියව්වේ පවත්වා ගැනීමේ දී සන්ධිවලට හා ජේජිවලට අවම වෙහෙසක් දැනෙන අතර, අනෙකුත් වලනවලට බාධාවක් නොවන සේ ගේරයේ සියලු කොටස් නිවැරදි ව පිහිටයි.

හය වන ගේණියේ දී ඔබ ගාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෙනික කටයුතු නිවැරදි ඉරියව් සහිතව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

---

මෙම පාඩම අධ්‍යාපනය කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව්වල ප්‍රධාන අංග තුන වන ඉද ගැනීම, ඇවිදීම සහ වැතිරිම සිදු කළ යුතු නිවැරදි ආකාරයක් එහිදී ඇති වන වාසින්, නිවැරදිව නොකිරීමෙන් සිදු වන අවාසින් ඔබට හඳුනා ගත හැකි වනු ඇත.

---

## නිවැරදිව ඉද ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ ඉද ගැනීම විවිධ ආකාරයට සිදු කරනවා නේ ද? මෙසේ ඉද ගන්නා ඉරියව්ව අවස්ථාව අනුව වෙනස් වේ.

ලදා: අධ්‍යාපන කටයුතුවල දී

ආගමික කටයුතුවල දී

උත්සව අවස්ථාවල දී

ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී

විවේකීව සිටින විට

## ඉදු ගැනීමේ විවිධ ඉරියට්

1. පුවුලේ ඉදු ගැනීම
2. පාද දිගහැර ඉදු ගැනීම
3. අකුස් ඉදුම
4. දෙදණ මත ඉදුම
5. විශ්‍රාම මත ඉදුම
6. ආසන ගත ඉදුම

ඉහත ඉදු ගැනීමේ විවිධ ඉරියට් ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස්වලට අනුව ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

1. පුවුලේ ඉදු ගැනීම

2. පාද දිගහැර ඉදු ගැනීම

7.1 රුපය

3. අකුස් ඉදුම

7.2 රුපය

4. දෙදණ මත ඉදුම

7.3 රුපය

5. විශ්‍රාම මත ඉදුම

7.4 රුපය

6. ආසන ගත ඉදුම

7.5 රුපය

7.6 රුපය

## පුවුවක නිවැරදිව ඉද ගැනීමේ දී ගෙවාගෙය් කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- හිස, උරහිස හා උකුල සිරස් රේඛාවක් මත පිහිටා තිබේම
- කඳ පිටුපස පුවුවේ ඇත්ද දිගට සංජුව තිබේම
- උරහිස පහසුවෙන් තබා තිබේම
- දැන් කළවා මත පිහිටා තිබේම
- ගෙවාගෙය් බර තවටම මත රඳා තිබේම
- කකුලේ පතුල් පොලොවට ස්ථාපිත පැතලි ලෙස තබා ගැනීම

### භාණිතුයි මලඹ

පුවුවක ඉද ගැනීමේ දී ගෙවාගෙය් කොටස් පිහිටන අයුරු ඉහත දැක්වීමේ. අනෙකුත් ඉද ගැනීමේ ඉරියවිවල දී ඔබේ ගෙවාගෙය් කොටස් පිහිටන ආකාරය ඔබට භැංකි ලෙස විස්තර කර ඔබේ සටහන් පොතේ ලියා ගන්න.

ගුරුතුමා/ගුරුතුමියට පෙන්වා විස්තරය වඩා නිවැරදි කර ගන්න

## නිවැරදිව ඉද ගැනීමේ වාසි සහ වැරදි ලෙස ඉද ගැනීමේ අවාසි

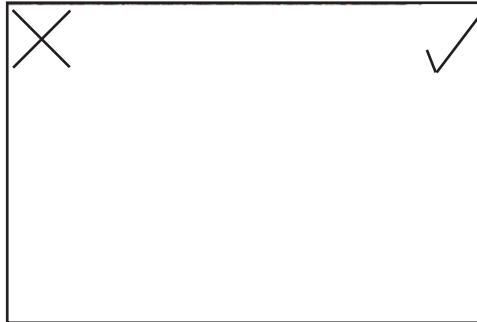
7.1 වගුව

නිවැරදි ඉද ගැනීමේ වාසි	වැරදි ඉද ගැනීමේ අවාසි
වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම	ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම හා අපහසුතා ඇති වීම
කායික හා මානසික සුවය	ගෙවාගෙයට සැහැල්ල බවක් නොදැනීම
අහ්‍යන්තර ඉන්දියවලට පහසුවක් දැනීම	වේදනාව ඇති වීම
සම්බරතාව රැකීම	කශේරුකාවේ විකාතිතා ඇති වීම
පෙළුම් වර්ධනය	ආකර්ෂණීය පෙනුමක් නොලැබේම
අවධානයෙන් වැඩ කටයුතුවල නියැලීමේ හැකියාව	අනවශ්‍ය ලෙස ගක්තිය වැය වීම
ආත්ම අහිමානය වර්ධනය වීම	පේශ සම්බන්ධ අනතුරු සිදු වීම

## ඇංග්‍රීසු තුළමු

එදිනේදා ජ්‍යෙෂ්ඨයේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

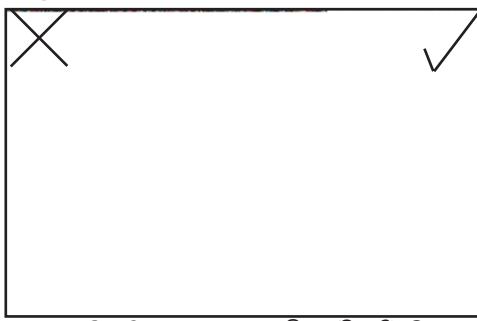
- පුටුවක වාඩි වී පොතක් කියවීම



වැරදි ඉරියව් නිවැරදි ඉරියව්

7.7 රුපය

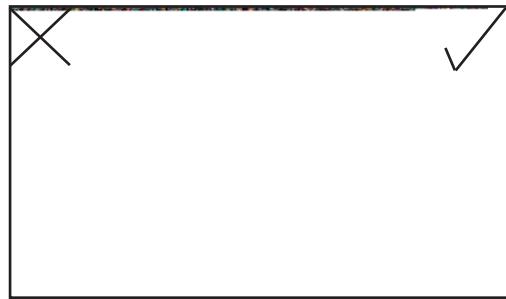
- වෙස්, කැරමි වැනි ක්‍රිබාවල නියැලීම



වැරදි ඉරියව් නිවැරදි ඉරියව්

7.8 රුපය

- පුටුවක වාඩි වී ලිවීම සඳහා මෙසයක් භාවිත කරන විට



වැරදි ඉරියව් නිවැරදි ඉරියව්

7.9 රුපය

## නිවැරදිව ඇවේදීම

ඇවේදීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. එය මලල ක්‍රිඩා ඉසවිතක් ලෙස ද යොදා ගනියි. නිවැරදිව ඇවේදීන අයුරු 6 වන ග්‍රෑනීයේ දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

### ඇවේදීමේ ඉරයවිට වශේ දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ඇවේදීමේ ක්‍රම

1. පා ඇගිලි මතින් ඇවේදීම - පාදයේ විළුණ කොටස ඔසවා ගෙන පාද කොට්ටා භූමියේ ස්ථාපිත වන ආකාරයට ඇවේදීම
  2. විළුණෙන් ඇවේදීම - පාද ඇගිලි පොලොවේ ස්ථාපිත තොවන පරිදි විළුණෙන් ඇවේදීම
  3. පියවර ලං කර ඇවේදීම - පාද අතර පියවර ලංවන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවේදීම
  4. පියවර ඇත් කර ඇවේදීම - පාද අතර පියවර තරමක් ඇත් වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවේදීම
  5. පැත්තට ඇවේදීම - පාද පියවර දෙපසට තබමින් දකුණු හා වම් පැත්තට ඇවේදීම
  6. පිටුපසට ඇවේදීම - කඳ සාපුරුව තබා ගනිමින් පාද පියවර පිටුපසට තබමින් ඇවේදීම
  7. අක් වක් හැඩයට ඇවේදීම
  8. සංජු රේඛාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවේදීම
  9. සංජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවේදීම
  10. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවේදීම
- ඉහත සඳහන් එක් එක් ඇවේදීමේ ක්‍රම ප්‍රායෝගිකව සිදු කර බලන්න.
1. පා ඇගිලි මතින් ඇවේදීම
  2. විළුණෙන් ඇවේදීම

3. පියවර ලං කර ඇවිදීම



4. පියවර ඇත් කර ඇවිදීම



7.12 රුපය

7.13 රුපය

5. පැත්තට ඇවිදීම



6. පසුපසට ඇවිදීම



7.14 රුපය

7.15 රුපය

7. අක් වක් නැඩයට ඇවිදීම



7.16 රුපය

## 8. සාපුරු රේබාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවිදීම

---

7.17 රුපය

## 9. සාපුරු රේබාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම

---

7.18 රුපය

## 10. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම

---

7.19 රුපය

### නිවැරදි ඇවිදීමක දී ගරුරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- ගරුරය සාපුරුව තිබීම
- ගමන් කරන දිකාවට ඇගිලි යොමු වන සේ පතුල් තැබීම
- සැම විට ම පියවර අතර පරතරය සමාන වීම
- ගරුරයේ බර විළුණේ සිට කුමයෙන් පා ඇගිලි දක්වා මාරු වීම (heel,ball, toe)
- දෙපා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මයානුකූලව වලනය වීම
- දැන් වැළම්මෙන් මදක් නැමී සැහැල්ලුව රිද්මයකට ඉදිරියට හා පසුපසට පැදිඳීම (මෙය නිරායාසයෙන් සිදු වේ.)

## නිවැරදි අභිජිතක දී අන්වන වාසි

- සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩු වීම
  - අඩු ගක්තියක් වැය වීම
  - කාර්යක්ෂමතාව ඇති වීම
  - ගාරීරික අපහසුතා අවම වීම
  - සම්බරතාව පවත්වා ගත හැකි වීම
  - අනතුරු අවම වීම
  - පොරුෂන්වය වර්ධනය වීම
- 

## නිවැරදිව වැනිරීම

දෙදුනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා, ස්ථාන සහ පහසුකම් අනුව වැනිරීමේ ක්‍රම වෙනස් වේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ නින්දේ දී, රෝගී අවස්ථාවක දී, විවේකීව සිටීමේ දී වැනිරීම සිදු වේ. නිවැරදිව වැනිරීම සිදු කිරීමෙන් කායික මෙන් ම මානසික සුවයක් අන්පත් කර ගත හැකි ය.

## වැනිරීමේ විවිධ ඉරයි

1. උඩුකුරුව වැනිරීම
2. මූණින් අතට වැනිරීම
3. වම් හා දකුණු ඇලයට වැනිරීම
4. අකුස් වැනිරීම

මේ වැනිරීමේ ක්‍රම ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ගේ උදව් ඇතිව අත් හඳා බලන්න

1. උඩුකුරුව වැනිරීම
-

## 2. මුණ්න් අතට වැතිරීම

7.21 රුපය

## 3. වම් සහ දකුණු ඇලයට වැතිරීම

7.22 රුපය

## 4. අකුස් වැතිරීම

7.23 රුපය

### භාෂ්‍ය බලු

ඉහත වැතිරීම් කුම හතරේ දී සිරුර හා අත් පා පිහිටන ආකාරය සටහන් පොතේ සටහන් කරන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසා එය නිවැරදි කර ගන්න.

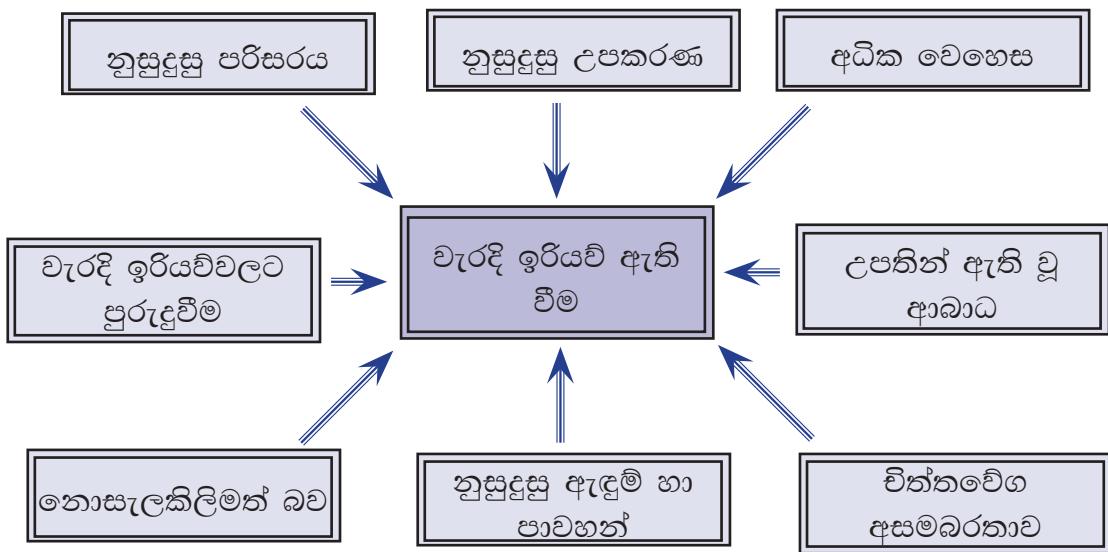
### නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරයු

- වැතිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතලා හා ගක්තිමත් එකක් වීම
- හිස උරහිස හා උකුල සූෂ්ඨ රේබාවක් මස්සේ පැවතීම
- කොඳු ඇට පෙළෙහි වකුවලට හානියක් නොවන අයුරින් වැතිරීම
- ග්වසනයට බාධාවක් නොවන ලෙස වැතිරීම
- ගේරිය සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීම
- කායික වේදනාවක් ඇති නොවන ආකාරයට වැතිරීම

## නිවැරදි වැකිරමේ දී අත් වන වාසි

- ගාරීරක අපහසුතා අවම වීම
- අනවගා ලෙස ගක්තිය වැය නොවීම
- අස්ථි හා වෙනත් අවයවවලට වන ආබාධ අඩු වීම
- සුවබර නින්දක් ලැබීම නිසා කායික හා මානසික සැහැල්ලුවක් දැනීම

## වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධක



## භාෂ්‍ය බලනු

මෙම ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ, හිද ගැනීමේ හා වැකිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් රුප සටහනකට නගන්න.

## දැන ඇති දත්තු.....

එදිනෙදා කටයුතුවල දී ගාරීරයේ විවිධ තොටස් එකිනෙකට ගැලුපෙන ආකාරයට නිවැරදි ව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හැඳින් වේ.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩ සැලැසේ. එසේ ම ආකර්ෂණීය, ප්‍රසන්න පෙනුමක් ද හිමි වේ.

වැරදි ඉරියව් නිසා විවිධ ගාරීරික ආබාධ, වේදනා හා අපහසුතා ඇති වේ.

වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට පරිසරය, උපකරණ, ඇදුම්, පාවහන්, තොසැලකිලිමත් බව, උත්පත්ති ආබාධ, දිගින් දිගට ම පුරුද්දට යාම වැනි විවිධ හේතු බලපායි.

ඉද ගැනීම, ඇවේදීම, වැනිරීම යන ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට කුඩා කළ සිට පුරුදු විය යුතු ය.



## දැනු සිරක්ෂණ

1. නිවැරදි ඉරියවිවක් යනු කුමක්දයි පැහැදිලි කරන්න.
2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
3. වැරදි ඉරියවිවලට පුරුදු වීමෙන් ඔබට අත් වන අවාසි මොනවා ද?
4. නිවැරදිව ඉද ගැනීමේ දී ගේරයේ කොටස් තබා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
5. වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට හේතු වන සාධක පහක් ලියා දක්වන්න.



# මලල ක්‍රිඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු

මල එදිනේද ජීවිතයේ දී ඇවේදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනවා නේද? විනෝදය සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රිඩා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රිඩා ඇති වී තිබේ. මලල ක්‍රිඩාවකට යොමු වීමෙන් ඔබට ක්‍රියාකාරී, නීරෝගි දිවියක් හිමි වනු ඇත.

මල හය වන ග්‍රේණියේ දී ඇවේදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව අත්හද බැලුවා මතක ද? එමෙන් ම ඇවේදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම ආදිය නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරයන්, විධීමන් පුහුණුව මගින් ක්‍රිඩා හැකියා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරයන් ඔබ එහි දී හදරා ඇත.

---

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් පසුව දිවීමේ, පැනීමේ හා විසිකිරීමේ අභ්‍යාස පිළිබඳ ඔබට තව දුරටත් දැන ගත හැකි ය.

---

## දිවීම

එදිනේද ජීවිතයේ දී මෙන් ම බොහෝ ක්‍රිඩාවල දී විවිධ වේග මට්ටම අනුව දිවීම සිදු කර යි. මලල ක්‍රිඩාවල දී දුර ප්‍රමාණ අනුව දාවන ඉසව් කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිග දුර ලෙස වර්ග කෙරේ. ඒ ඒ ඉසව් වර්ගය අනුව පාදවල නැමීමේ, දිග හැරීමේ හා එසවීමේ ප්‍රමාණවල වෙනසකම දක්නට ලැබේ. කෙටිදුර දාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වන අතර දිග දුර දාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය එතරම් වේගවත් නොවේ.

ඇවේදීමේ දී එක් පාදයක් පොලොව සමග ස්පර්ශ වී පවතින අතර අනෙක් පාදය එස වී ගුවනේ තිබේ. දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම පොලොවෙන් ඉහළට එස වී ගුවනේ පවතී.

ඇවිදීම

දිවීම

8.1 රුපය

## භාක්‍රියා බලුම

ඇවිදීමේ හා දිවීමේ වෙනසකම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

### නිවැරදිව දෑවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරන්වය

- පාදය පිටුපසට නැවීම (8.2a රුපය)
- පාදයේ කළව පොලාවට සමාන්තරව එසවීම (8.2b රුපය)
- එම පාදයේ ඉදිරි කොටස ඉදිරියට දිග හැරීම (8.2c රුපය)
- එම පාදය පොලාවට පතිත කිරීම (8.2d රුපය)

a

b

c

d

8.2 රුපය - දෑවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරන්වය

### නිවැරදිව දෑවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරන්වය

- දකුණු පාදය සමග වම් අත ද වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එකම දිගාවකට වලනය වීම
- අත් දෙක වැළම්මෙන්  $90^{\circ}$ ක් නැමි ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම

## දිවීම ප්‍රහුණුව සඳහා යොඟ ගත හැකි අභ්‍යාස

1. ඇවේදීමන් සමග කරන අභ්‍යාස
2. ස්කිප් කිරීමන් සමග කරන අභ්‍යාස
3. සෙමින් දිවීමන් සමග කරන අභ්‍යාස
4. බාවන අභ්‍යාස

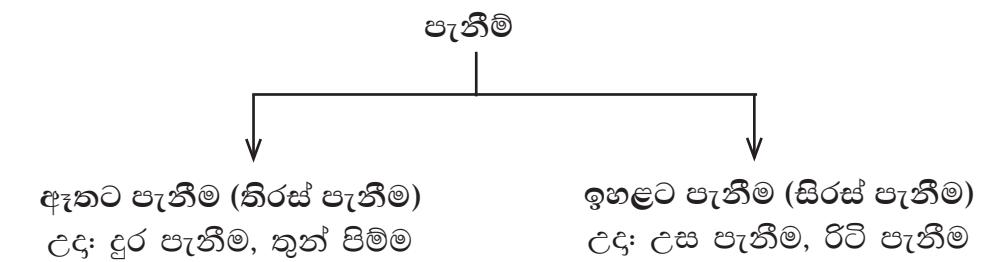
### භාෂ්‍යාදි බලධාරී

දිවීමේ දී පාදවල සිදු වන ක්‍රියාකාරීත්වය භාවිත කරමින් දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යොදෙන්න.

එම අභ්‍යාස ඇවේදීමින්, ස්කිප් කරමින් හා සෙමෙන් දුටුමින් ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි පූහුණු වන්න.

### පැනීම

දෙදිනික ජීවිතයේ නොයෙක් වැඩ කටයුතුවල දී විවිධාකර පැනීම සිදු කරනු ලබයි. මේ අතර පා පන්දු, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, නොවුබෝල් ආදී ක්‍රිඩාවන්හි ද මලල ක්‍රිඩාවල ද නොයෙක් ආකාරයේ පැනීම දක්නට ලැබේ. පැනීම සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.



## පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි

- පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුනකි;
1. ඉපිලිම (නික්මේ) - take off
  2. ගුවන්ගත වීම - flight
  3. පතිත වීම - landing
- 

### 8.4 රුපය

මලල ක්‍රිඩාවල දී තනි පාදයෙන් ඉපිලිම නීතියක් ලෙස පවතී. එසේ ම වැඩිදුරකට හෝ උසකට පැනීම සඳහා මලල ක්‍රිඩාවල දී අවතිර්ණ බාවනයක යෙදේ. පැනීම හා පතිත වීම තනි පාදයෙන් ද, පාද දෙකෙන් ද කළ හැකි ය. පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම ආරක්ෂාකාරී වේ. නිවැරදි ඉරියවිවෙන් පතිත වීම අනතුරු හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හේතු වේ.

පතිත වීමේ දී;

පාද කොට්ටා (Ball) මත පතිත විය යුතු ය. සමබරතාව රක ගත යුතු ය.

දණහිස් නවා ගිරිරයේ පහතට ගෙන ආ යුතු ය. පාද සංජ්‍රව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.

## පැනීම ප්‍රහුණුව සඳහා අන්‍යාස

1. තනි පාදයෙන් පැනීම  
(වම් හෝ දකුණු පාදයෙන්)
  2. පාද දෙකෙන් ම පැනීම
- 

### 8.5 රුපය

### 8.6 රුපය

3. තනි පාදයෙන් ඉහිලි පාද  
දෙකෙන් ම පතිත වීම



4. උපකරණ මතින් පැනීම



8.7 රුපය

8.8 රුපය

## භාෂිත බලම

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව, පැනීම ප්‍රහුණු වීම සඳහා ඉහත දැක් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව නව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවායේ යෙදෙන්න.

## විසි කිරීම

විසි කිරීම බැව එදිනේදා ජීවිතයේ ඇතැම් අවස්ථාවල දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකමක් නේද? කිසියම් දෙයක් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට යැවීම සඳහා විසි කිරීම යොදු ගැනී.

කණ්ඩායම් ක්‍රිඩා මෙන් ම මලල ක්‍රිඩාවන්හි ද විසි කිරීම හා දැමීම සිදු වේ. මලල ක්‍රිඩාවේ දී යගුලිය දැමීම, කවපෙන්ත, හෙල්ල හා මිටිය විසි කිරීම යනාදිය ඉසව් ලෙස දක්නට ලැබේ. ක්‍රිකට්, නොට්බූල්, එල්ලේ වැනි ක්‍රිඩාවල පන්දු විසි කිරීම ඇතුළත් වේ.

මෙහිදී විවිධ දිගාවන්ට විවිධ බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් යුතු උපකරණ විසි කිරීමට සිදු වේ.

උද: ක්‍රිකට් පන්දුව හා නෙට්බෝලය බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් වේ.

ක්‍රිඩාවේ දී විවිධ දිගාවලට, විවිධ දුරවලට හා විවිධ ඉලක්ක වෙත උපකරණ විසි කිරීමේ සිදු කෙරේ. විවිධ විසි කිරීමේ ඉසවිවල දී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් හාවිත වේ.

උද: හෙල්ල විසි කිරීමේ දී දුවගෙන විත් විසි කරයි.

කවපෙන්ත විසි කිරීමේ දී හා යගුලිය දැමීමේ දී කවයක් ඇතුළත සිට වලනය වෙමින් විසි කරයි.

---

---

---

කවපෙන්ත විසි කිරීම

යගුලිය දැමීම

හෙල්ල විසි කිරීම

8.9 රුපය

### විසි කිරීම පූහුණුව සඳහා අන්තර්

පූහුණු විමෝ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විමෙන් මලල ක්‍රිඩා ඉසව් සඳහා විසි කිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි ය. මේ සඳහා රබර බොල, නෙට්බෝල, වොලිබෝල, විවිධ ප්‍රමාණයේ වලලු, විවිධ දිගැති ලී කැබලි ආදිය යොදු ගත හැකි ය.

අයර්, කාඩ්බෝඩ් පෙටටි ආදිය ඉදිරියෙන් තබා ඒවා විසි කිරීමේ ඉලක්ක ලෙස හාවිත කළ හැකි ය.

**ක්‍රිඩාවේ දී මෙන් ම එදිනේද ජ්‍රේතියේ දින් විසිකිරීම්වල දී ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.**

## භාෂිතයි බලනු

විවිධ උපකරණ භාවිත කරමින් පහත දැක්වෙන ක්‍රම ඇතුළත් වන පරිදි විසි කිරීම් ක්‍රියාකාරකම්වල තිරත වන්න.

මබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට ගොස්

1. විවිධ දිඁාවලට උපකරණ විසි කිරීම
2. විවිධ බරති උපකරණ ඇතට විසි කිරීම
3. ඉලක්කයක් වෙත උපකරණ විසි කිරීම
4. දුවගෙන පැමිණ උපකරණයක් ඇතට විසි කිරීම පූහුණු වන්න.

## දැන ඇඟ දැනු.....

අැවීදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වලින් විවිධ මලල ක්‍රිඩා ඉසවි නිරමාණය කර ඇති අතර, එම ක්‍රියාකාරකම වෙනත් විවිධ ක්‍රිඩාවලදී ද භාවිත වේ.

දිවීමේ ඉසවි, දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර භා දිග දුර ලෙස වර්ග කෙරේ.

පැනීම, සිදු කරන ආකාරය අනුව තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම ලෙස වර්ග කෙරේ.

විසි කිරීමේ ඉසවි ලෙස යගුලිය දැමීම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම දැක්විය හැකි ය.

මෙම මලල ක්‍රිඩා ඉසවිවලට අමතරව දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම නෙවෙබෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට ආදි ක්‍රිඩාවල දී ද යෙදේ.

දිවීමේ, පැනීමේ භා විසි කිරීමේ ඉසවි පූහුණුව සඳහා විවිධ අභ්‍යාසවල යෙදිය යුතු වේ.

## දැනු සේක්සෙ

1. නිවැරදි දිවීමක දී ඔබේ අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය කෙසේ වෙයි ද?
2. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන නම් කරන්න.
3. පතිත විමෝ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
4. මලල ක්‍රිඩාවල ඇති ඔබ දන්නා පැනීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
5. ඔබ දන්නා විසි කිරීමේ ඉසව් තුනක් නම් කරන්න.
6. විසි කිරීම් ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රිඩා තුනක් නම් කරන්න.

## සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු අභි කර ගනීමු

ගේරයේ වර්ධනයටත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිල්ලමට හා ලෙඩ රෝගවලින් සුවය ලැබේමත්, ගේරයට ගක්තිය ලබා ගැනීමත් ආහාර අවශ්‍ය වේ. ආහාරවලින් කුසගින්න නිවෙනවා සේ ම තෘප්තිමත්හාවයක් ද ලැබේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙනයාම කායික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

6 වන ශේෂියේ දී ඔබ සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව, සෞඛ්‍යවත්ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

---

මෙම පාඨමෙන් ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග, ආහාර පිර්මිචය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර සහ සෞඛ්‍යයට අනිතකර ආහාර, ආහාරවල පාරම්පරික වටිනාකම් යන කරුණු හදාරා සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් ඇති කිරීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය අවබෝධ කර ගනීමු.

---

### ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂණපද්ධරු

අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

1. මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය), ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)
2. ක්ෂේපෝෂක - විටමින්, බනිජ ලවණ

**මහාපෝෂක හා ක්ෂේපෝෂක ගේරයේ පැවත්මට දෙක වන ආකාරය සරලව පහත දැක් වේ.**

ආහාරපානවලින් ඔබේ ගේරයට ලැබෙන ගක්තිය මනිනු ලබන්නේ කැලරිවලිනි. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ගුෂ්ම් එකකින් කැලරි හතරක් ද ප්‍රෝටීන් ගුෂ්ම් එකකින් කැලරි හතරක් ද මේදය ගුෂ්ම් එකකින් කැලරි තවයක් ද ලෙස ගේරයට ගක්තිය ලැබේ. ගේරයේ මතා පැවැත්ම හා වර්ධනය සඳහා මහා පෝෂක විශාල

ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ. ගීරයේ වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරිත්වයට විවුත් හා බනිජ ලබණ අඩු හෝ සූඩ ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ.

ගීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා මෙම පෝෂ්‍යපදාර්ථ වර්ග දෙක ම අවශ්‍ය වේ.

### මහා පෝෂ්‍යක හා සැහු පෝෂ්‍යක අපට වැදගත්වන ආකාරය මහා පෝෂ්‍යක

9.1 වගුව

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්ය
1. කාබේනයිඩ්ට්‍රිට්	බත්, කොස්, පාන්, ඉඩිආප්ප, පිටුවු, රොටී, අල වර්ග (අර්තාපල්, බතල), පැණි රස ආහාර (සිනි, උක්, රසකැවීලි)	ශක්තිය ලබා දීම, රැකිර ග්ලකෝස් මට්ටම පවත්වා ගැනීම
2. ප්‍රෝටීන් සත්වමය ප්‍රෝටීන් භාකමය ප්‍රෝටීන්	මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, හාල්මැස්සන්, පියලිඇට, රනිල බේග, සෝයා නිෂ්පාදන	ගීරයේ පටක, ඇස්ලී වර්ධනයට සහ අලුත්වැඩියාවට ආධාර වීම
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)	පොල්, රටකුෂ්, යොදය සහිත කිරී, කිරී ආහාර (බටර, විස්), මස්, පොල් තෙල්, පාමි තෙල් වැනි තෙල් වර්ග	ශක්තිය ලබා දීම, මේදයේ දිය වන විවුත් උරා ගැනීමට උපකාර කිරීම

9.1 රුපය

## ක්‍රූලු පෝෂක

### විටමින්

9.2 වගව

පෝෂක පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්ය
විටමින් A	කහ පැහැති හේ තද කොළ පැහැති එළව්ල හා පලනුරු, සත්ව අක්මා, බිත්තර කහමද, කිරි, කිරි ආහාර	රාත්‍රී පෙනීම වර්ධනය, ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම, අස්ථී වර්ධනය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රක දීම, සමේ සෞඛ්‍යය රක දීම
විටමින් B (B-1, B2, B6, B12)	නිවුවූ සහිත සහල්, කිරි, බිත්තර කහමද, පීකුදු, ඇට වර්ග, සේෂ්‍යා බෝංචි	හඳය, ස්නායු හා ජේරණ පද්ධතිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වයට ආධාර වීම
විටමින් C	අැමුල් සහිත නෙල්ලි, දෙඩම්, තාරං වැනි (සිටිරස් කුලයේ) පලනුරු	පටක වර්ධනය හා අභ්‍යන්තරීයාව, තුවාල සුව වීමට උදව් වීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට දෙක වීම
විටමින් D	බිස්, බටර්, බිත්තර කහමද, යොදය සහිත කිරි, මාඟ තෙල් (ලදැසන හිරු එළියෙන් විටමින් D ස්වභාවිකවම ගරීරයේ නිෂ්පාදනය වේ)	අස්ථී, දත් සහ පටක වර්ධනයට දෙක වීම
විටමින් E	පීකුදු, බිත්තර කහමද, බටර්, කොළපැහැ එළව්ල, ධානා වර්ග	සමෙහි සෞඛ්‍යය රක දීම
විටමින් K	නිවිති, සේෂ්‍යා බෝංචි, මොකාලි, ගෝවා, කැරවී, මල්ගෝවා, බෝංචි, නිවිති, මිදි, පෙයාරස්, වියලි මිදි	රුධිරය කැටී ගැසීමට උපකාරී වීම

## බනිජ ලවණ

9.3 වගුව

පොශ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්ය
කැල්සියම්	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, පලා වර්ග, මාශ බේර්ග, වියලි හාල්මැස්සන්, කුඩා මාඅ	දත් සහ අස්ථී වර්ධනය
පොස්පරස්	කිරි, විස්, බිත්තර, ඇට වර්ග, මාඅ, මූහුදු බෙල්ලන්, සෝදා, මාශ භේර්ග	අස්ථී හා දත් ගක්තිමත් වීම
යකඩ හීම යකඩ	මස්, පීකුදු, මාඅ, වියලි හාල්මැස්සන්, කරවල, බිත්තර	රුධිරයේ හිමොග්ලොඩින් සඳහා, මතක ගක්තිය ඇති වීම
හීම තොවන යකඩ	පියලි හා රනිල බේර්ග, තද කොල පැහැති පලා (සාරණ, තම්පලා, මුරුගා)	
අයච්චින්	මාඅ, මූහුදු ආහාර, අයච්චින් මිශ්‍ර ලුණු, බිත්තර, විස්, කොල පැහැති එළවුල	ගලගණ්ඩය ඇති වීම වැළැක්වීම, මන්කුද්ධික හාවය ඇති වීම වැළැක්වීම, ගබිසා වීම වැළැක්වීම
සින්ක්	මූහුදු ආහාර, නිවිති, වට්ටක්කා ඇට, කප්ප, ලුණරුමස්, කුකුල්මස්, බෝංචි, හතු, පීකුදු, ධාන්‍ය වර්ග	එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය, මාංග පේශි, අස්ථී හා සමෙහි වර්ධනය

9.2 රුපය

- යකඩ උග්‍රතාව බහුලව පවතින පෝෂණ උග්‍රතාවකි. යකඩ උග්‍රතාව නිසා ඇති වන රක්ෂිතයිනතාවය අඩු කිරීමට සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සහිපතා සති 24ක් ලබා දෙන යකඩ, ගෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C ලබා ගන්න.

## භැංජුයි මලු

මධ්‍ය එදිනේදා කැමට ගන්නා ආහාර ක්ෂේර පෝෂක අඩංගු ආහාර හා මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර ලෙස ගොනු කර පන්තියේ පුදරුගනය කිරීමට ප්‍රවරුවක් සකසන්න.

## ආහාරවල අඩංගු තන්තු

ආහාරමය තන්තු යනු ගාකමය ආහාර මගින් අපට ලැබෙන, ජීරණයට ලක් නොවන සංසටක වේ. මේවා ආහාර මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කරමින් මල සැදීම සහ පිට කිරීම පහසු කරයි.

තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- කුරුවේට සහිත ධානා
- පලා, පලනුරු, එළවුල වර්ග
- කුළු, රටකුළු වැනි ඇට වර්ග,
- පියලි ධානා (උදා: සේයා, කඩල, කවිපි, මුං ඇට, පරිප්පු)

ආහාර වර්ගය අනුව ද ආහාරයේ ස්වභාවය අනුව ද එහි අඩංගු තන්තුවල ප්‍රමාණය වෙනස් වන බැවින් තන්තු බහුල වන ලෙසට ආහාර ලබා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස අඟ කැලි ලෙස ආහාරයට ගන්නා විට තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබේ. එහෙත් අඟ බීම සකස් කර පෙරා බීමට ගත් විට ලැබෙන තන්තු ප්‍රමාණය අඩු ය.

## අභ්‍යන්තර ප්‍රගති

තන්තු ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් ලැබෙන වාසි



මල පහ  
කිරීම  
පහසු වීම

අන්ත්‍රය  
ආග්‍රීත  
පිළිකා  
ඇති වීමේ  
අවදනම  
අඩු කිරීම

ගෙරිරෝයේ  
බර පාලනය  
කර ගැනීමට  
ලදව් වීම

උදරය පිරුණු  
ගතියක් දැනීම  
නිසා වැඩිපුර  
ආහාර ගැනීම  
අඩු වීම

කොලොස්ටරෝල්, මේද  
ඡම්ල, ග්ලුකෝස් වැනි  
කොටස් රුධිරයට උරා  
ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම හා  
අඩු කිරීම

9.4 රුධිරය

## භාක්‍රියා මලුවා

වෙළඳපෙනාලේ ඇති ආහාර ලේඛල්වල තන්තු (Fiber) ප්‍රමාණය සටහන්ව  
ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

තන්තු බහුල ආහාර වර්ග අඩංගු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

## ඡලය

ඡලය යනු ගරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සංස්කෘතයකි. සාමාන්‍යයෙන් විශේෂ රසක්, ගලුක් නොමැති, බාහිරව බලන විට ඇසට පෙනෙන අපද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන ඡලය බොහෝ විට පිරිසිදු ඡලය ලෙස සැලකේ. බ්‍රෝම් සුදුසු ඡලය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දී ඇත්තේ pH අගය 6.6 - 7 අතර වූ ඡලයයි.

අපිරිසිදු ඡලය භාවිතය නිසා කොලරාව, පාචනය, උණසන්තිපාතය, සේංගමාලය වැනි රෝග ඇති විය හැකි ය. එබැවින් බ්‍රෝම් පෙර ඡලය උණු කර තිවා ගැනීමට අමතක නොකළ යුතු ය.

## අපට ඡලය අවශ්‍ය ඇයේ?

1. ගරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීමට
2. ගරීරය විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
3. ගරීරයේ ජීරණ ක්‍රියාවලිය, අවශ්‍යෙක්ෂණ ක්‍රියාවලිය, සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිස්සුවීය ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට
4. ගරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට

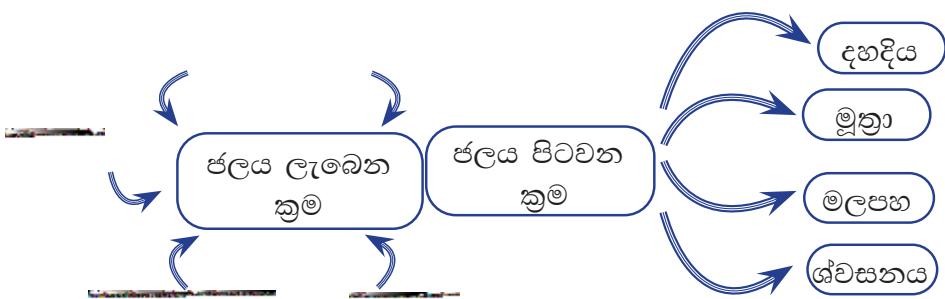
## ඡල තුළසනාව

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට ලිටර 1.5-2.0 (විදුරු 7-8) අතර ඡල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එහෙත් ගරීරයේ බර අනුව අවශ්‍ය වන ඡල ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

$$\text{දෙදානික ඡල අවශ්‍යතාව (ලිටර)} = \frac{\text{ගරීරයේ බර (kg)}}{30}$$

ඡලය, ඡලය ලෙස පමණක් නොව විවිධ ආකාරයෙන් ගරීරයට ලැබේ. එසේ ම ඡලය ගරීරයෙන් පිට වී යයි.

ඡලය ගරීරයට ලබා ගන්නා ප්‍රමාණය හා ගරීරයෙන් පිට කරන ප්‍රමාණය අතර සම්බරතාව ඡල තුළසනාව ලෙස හැඳින් වේ.



9.5 රුපය

කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමේදී, ක්‍රිඩා කිරීමේදී හා වියලි කාලගුණ තත්ත්වවල දී ජලය ගිරිරයෙන් වැඩිපුර පිට වේ. එවැනි අවස්ථාවල දී වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම ජල තුළුතාව නිසි පරිදි පවත්වා ගත හැකි ය.

ජල අවශ්‍යතාව අපට විවිධ ක්‍රම මගින් සපුරා ගත හැකි ය.

**අප වැඩියෙන් වතුර බොන්නේ කෙසේ ද?**

පාඨම් කරන විට හෝ පරිගණකය ක්‍රියා කරවන විට මෙසය මත බොන ලද ප්‍රමාණය දැක ගත හැකි ලෙස විනිවිද පෙනෙන වතුර බොතලයක් තබා ගන්න

9.6 රුපය

**ක්‍රිඩා කරන විට වතුර බොතලයක් ලැග තබා ගන්න**

9.7 රුපය

නිවසෙන් බැහරට යන විට  
පිරිසිදු වතුර බේතලයක්  
නොවරදා ම රගෙන යන්න

9.8 රුපය

## ආහාර පිරිමීඩය

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට ගත යුතු එකක ගණන අනුපාතිකව  
පෙන්නුම් කර ඇදින ලද රුප සටහන ආහාර පිරිමීඩය ලෙස හැඳින් වේ

තෙල් සහ සින් මධු වශයෙන්

මෙදය සහිත ඇට වර්ග

දිනකට පංගු 2-4

කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර

දිනකට පංගු 1-2

මස්, මාල්, බිත්තර, පියලි ආහාර

දිනකට පංගු 3-4

එළවුල්

දිනකට පංගු 3-5

පලනුරු

දිනකට පංගු 2-3

බත්, පාන්, ධානා, අලවරුග  
දිනකට පංගු 6-14

### ආහාර කාණ්ඩය

බත්, පාන්, ධානා, අල වර්ග

\_\_\_\_\_

පලනුරු

\_\_\_\_\_

එළවුල්

\_\_\_\_\_

කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර

\_\_\_\_\_

මස්, මාල්, බිත්තර, පියලි ආහාර

\_\_\_\_\_

මෙදය සහිත ඇට වර්ග

\_\_\_\_\_

### පංගු 1ක් සමාන වන ප්‍රමාණය

අඩු කේත්ප්‍ර

මෙස හැදි

විදුරු

මෙස හැදි

9.9 රුපය

ආහාර කාණ්ඩය	අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
ධාන්‍ය හා අල වර්ග	කාබේභයිඩ්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, බනිජ ලවණ
එළවුල්	විටමින්, බනිජ ලවණ, කාබේභයිඩ්, ප්‍රෝටීන්
පලතුරු	විටමින්, බනිජ ලවණ, කාබේභයිඩ්
මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, පියලිඇට, රනිල බේර්ග	ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, බනිජ ලවණ
කිරි, කිරි ආහාර (බටර, විස්)	මේදය, විටමින්, බනිජ ලවණ, කාබේභයිඩ්, ප්‍රෝටීන්
සීනි	කාබේභයිඩ්
තෙල්	මේදය

දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයේ (ඒකක ගණනේ) උපරිම සීමාවක් හා අවම සීමාවක් පවතී. මෙම සීමාවන් විවිධ සාධක මත වෙනස් වේ.

හය වන ශේෂීයෙයි දී ඔබ ආහාර පිශාන ඉගෙන ගත්තා නේද? ආහාර ගත යුතු අනුපාතය තේරුම් ගැනීම වඩා පහසු වීම සඳහා ආහාර කාණ්ඩ පිශානක ආකාරයෙන් පහත පරිදි තිරූපණය කළ හැකිය.\*

එළවුල් සහ පලතුරු 1/4

පාන්, බත්, අල වැනි පිශ්චමය ආහාර 1/2

මස්, මාලු, බිත්තර වැනි  
ප්‍රෝටීනමය ආහාර 1/4

#### 9.10 රුපය

මෙහි 1/2 ක ප්‍රමාණයක් කාබේභයිඩ් අඩංගු ආහාරවලින් වන අතර ඉතිරි 1/2 තුළ අනිකුත් ආහාර කාණ්ඩ විසිරී ඇත.

\* 2015 වසර අලුතින් තදුන්වා දුන් ආකාරය

## භාෂ්‍ය මලු

හය වන ශේෂීයේ දී ඉගෙන ගත්, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග ප්‍රනාරික්ෂණය කරන්න. ඒ අනුව මබ වෙළදපොලට ගොස් පහත සඳහන් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු වගුවකින් ඉදිරිපත් කරන්න.

එළවුල් / පලතුරු

මාඟ

මස්

ධාන්‍ය වර්ග

පැකචි / වින් කළ ආහාර

වතුර බෝතල්

## ආහාර වේළ සැලකුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරණු

- ආහාරවල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම
- පැහැය, සුවද, රසය ප්‍රියමනාප වීම
- විවිධ පිසීමේ කුම භාවිත කිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම
- ඒ ඒ කාලවල දී සුලබ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම

## සෞඛ්‍යයට අනිතකර ආහාරවලින් වළකීම්

අධික තෙල්, සීනි, ලුණු සහිත ආහාර ද, අනිතකර රසකාරක හා වර්ණකාරක යෙදු ආහාර ද, අපිරිසිදු ආහාර ද මබේ සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති කරයි.

## 1. තෙල්, සීනි, ලුණු අධික ආහාර

මේ මගින් බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම වැඩි වේ.



එක් අයෙකුට දිනකට උපරිමව ගත හැකි සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි හයකි. මෙයට ආහාරයේ අඩංගු සීනි ද ඇතුළත් වන අතර ආහාරයට අමතරව ගත හැක්කේ සීනි හැඳි දෙකක් පමණි.

එක් අයෙකුට දිනකට උපරිම ව ගත හැකි ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැඳි එකකි (ගැමීම් පහකි).

## 2. අහිතකර රස කාරක හා වර්ණ කාරක යෙදු ආහාර

ආහාරයේ රසය හා වර්ණය වැඩි දියුණු කිරීමට ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී රස කාරක හා වර්ණ කාරක භාවිත කරයි. මේවා ස්වාහාවිකව හෝ කෘතිමව එකතු කරනු ලැබේ.

අනුමත වර්ණක වුව ද දිගු කාලීන භාවිතය තුළින් විවිධ අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකි බැවින් සැම විට ම ස්වාහාවික වර්ණක යොදු ගැනීම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වේ.

## 3. පිරිසිදු බවින් තොර ආහාර

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ආහාරවල පිරිසිදු බව ගැන අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය. කොපමණ හොඳින් ආහාර තෝරා ගත්ත ද ආහාර පිළියෙල කරන පුද්ගලයාගේ පිරිසිදුකම ද ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. එබැවින් බැව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෙන්ගැලික ස්වස්ථාව රැක ගැනීම සඳහා පියවර ගත යුතු ය.

මෙ සඳහා කළ හැකි දේ:

- ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයන් සැම විට ම හිස් ආවරණ, අත්වැසුම්, මූබ ආවරණ හා පාවහන් පැලද සිටිය යුතු ය. එසේ ම සුදුසු ආරක්ෂක ඇදුමකින් සැරසී සිටිය යුතු ය.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා අනුහවයට පෙර අත් සෝදා ගත යුතු ය. එසේ ම වැසිකිලි හාවිතයෙන් පසු හා අපවිත දෙයක් අත ගැලීමෙන් පසු පිරිසිදු කිරීමේ දාවනයකින් අත් සෝදා ගත යුතු ය.
- කැපීමක් හෝ තුවාල පවතින විට එය සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කර ගෙන මිස ආහාර හෝ ආහාර ස්පර්ශ වන මතුපිට ඇල්ලීම නොකළ යුතු ය.
- ආහාර මගින් බෝවිය හැකි රෝගයක් (සම්මාන්‍ය පාචනය) ඇති විට ආහාර ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආහරණ, ඔරලෝසු, අල්පනෙති, කටු වැනි දේ පැලද සිටින විට ඒවා ආහාර සමග මිශ්‍ර විය හැකි බැවින් පරීක්ෂාකාරීව ආහාර පිළියෙල කළ යුතු ය.

9.11 රුපය

## ਆහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරණු

1. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදිත දිනය (production date) හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය (Expiry date) පරීක්ෂා කිරීම
2. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල රස කාරක හා වර්ණ කාරක ආදිය ද ඇතුළත්ව අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය (ingredients) දක්වා තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
3. ඇසුරුමෙහි SLS ලාංඡනය තිබේදැයි තහවුරු කර ගැනීම
4. ආහාරයේ අලුත් බව
5. පවුලේ අවශ්‍යතාවලට ගැලුපීම
6. සතුන් හානි නොකළ, පළදු නොවූ ඒවා වීම
7. අනුහව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයට ගැලුපීම  
දිද: රෝගීන් සඳහා  
ගරහිණි මවක සඳහා  
මදරුවෙකු සඳහා

## පාරමිපරික ආහාර

### භැත්තුයි බලු

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී පිසින ආහාර පිළිබඳව වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා පොත් පිංචක් සකස් කරන්න.

මුද්ධ පූජා, දේව පූජා, ගාන්තිකර්ම, සාංසික දන, කිරිඅම්මා දන, මගුල් හා අවමගුල් අවස්ථා

දද: දේවපූජා - මුරුගැන් බන්  
කිරිඅම්මා දාන - කිරියා

### ਆහාර සඳහා පාරමිපරිකව පැවත එන කුළුබඩු භාවිතය

ස්වාභාවික ආහාරයේ රසය, ගුණය, වර්ණය, සුවඳ දියුණු කිරීම සඳහා ඉතිහාසයේ සිට ම කුළුබඩු වර්ග භාවිත කරන ලදී.

කුළුබඩු මගින්,

- ආහාර රුවිය වර්ධනය වේ.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු වේ.

අප විසින් භාවිත කරනු ලබන ස්වාභාවික රසකාරක ඔග්‍රැධීය වශයෙන් ද අපට වැදගත් වන බවට පාරමිපරිකව පිළිගත් මත පවතී.

උදා:

- ඉගුරු - බබේ අත්ස්වල දී ගොදු ගනී
  - උඩහාල් - රැකිරේයේ කොලේස්ටරෝල් අඩු කිරීමට උදාව් වේ
  - කහ - විෂ්වීජ නාශකයක් ලෙස ද මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනයට ද ඉවහල් වේ
  - කුරුදු - ඉන්සියුලින් ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීමට, ප්‍රතිමක්සිකාරකයක් ලෙස සහ ගරිරයේ මේදය අඩු කිරීමට උදාව් වේ
  - සුදුලෑණු - ප්‍රතිඵ්‍යුතු ගුණය සහ පිළිකා නැසීමේ ගුණය ඇත
- 

ඉගුරු

---

උඩහාල්

---

කහ

---

කුරුදු

---

සුදුලෑණු  
9.13 රැපය

## භාෂිතයි බලනු

පාරම්පරික ආහාර කීපයක් සහ ඒවායෙහි ගුණ පහතින් දක්වා ඇත. මෙම ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය ඔබේ ආච්චි අම්මා, අම්මා, තැන්ද, වැනි වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා වුමේ රේලු තීරය පූර්වන්න.

ආහාරය	ගුණ	සකස් කරන ආකාරය
තැම්බුම් හොඳී	ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ රෝගවලින් සුවය ලබන විට (විශේෂයෙන් ම ආහාර අරුවිය ඇති විට) සුදුසු වේ.	
ලුණුකැදී (හාල්, ලුණු, වතුර)	වමනය හා පාවනය නිසා ඇති වන විජලනය වළක්වයි. (අක් හකුරු/කිතුල් හකුරු සමග පානය කළ හැකි ය)	
බැඳිහාල් කැද (බදින ලද හාල්)	වමනය, පාවනය, විජලනය වළක්වයි. සහල් බැද ඇති නිසා ජීරණයට පහසුය.	

මෙවැනි තවත් ආහාර වර්ග සොයා වුව දිගු කරන්න

### සාම්ප්‍රදායික කුම යටතේ ආහාර කල් තබා ගැනීම

එළදුව බහුල කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර දුවා කල් තබා ගැනීම සඳහා ඇත අතිතයේ සිට ම විවිධ කුම අනුගමනය කරන ලදී.

9.5 වුව

ආහාර කල් තබා ගන්නා කුම	කල් තබා ගත හැකි ආහාර
වේලීම 1.හිරු රුම්මියෙන් 2.ගිනි තාපයෙන්	මාල්, එළවුල්
ලුණු දමීම	කරවල, ජාබි, ලුණුදෙහි, අම්
දුම් ගැස්සවීම	මස්, මාල්
ඇසිරීම - ප්‍රවක් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු
රසායනික කුම - විනාකිරි, මීපැලි, සිනි ආදියෙහි දමීම	අවවාරු, මස්, පලතුරු

## පෝෂණ ගුණය වැකි කිරීමට අප රටේ කාදන පාරමිපරක ආහාර

- කලවම් පලා මැල්පූම
- හත් මාලුව
- දිය බත්
- තලප

### භාෂිත බලධාරා

ප්‍රවත්තන්වල සහ සගරාවල ඇති ආහාර සම්බන්ධ දැන්වීම එකතු කරන්න.

එවායේ ඇති ගුණ, අගුණ පිළිබඳ පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න.

### පෝෂණයේ ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දැයක විය හැක්කේ කෙසේ ද?

1. මාධ්‍ය ප්‍රවාරණ හා වෙළඳ දැන්වීම පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
2. නියමිත වේලාවට, නියමිත පෝෂණයෙන් හෙබේ ආහාර ලබා ගැනීම
3. හැකිතාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිශේෂනයට පුරු වීම
4. පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර (Healthy Snacks) තෝරා ගැනීම  
තැම්බු කබල, කවිපි, සවි  
අග්ගලා  
ආටා පිටිවලින් සඳහා ආහාර  
හාල්පිටි අභවා, හැලප, වෙනත් හාල්පිටි හා කුරක්කන් නිෂ්පාදන
5. පැකටි කළ/ටින් කළ ආහාර නිසි පරිදි තෝරා ගැනීම

## පැකටි කළ ආහාර හාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා

- තැලී තිබීම
- දින ඉකුත් වී තිබීම
- වර්ණය වෙනස් වී තිබීම

## වින් කළ ආහාර හාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා

- දෙපස පියන හෝ පතුල පිමිඩි තිබීම
  - යම් ස්ථානයකින් තැලී තිබීම
  - වින් පළදු වී ආහාර ද්‍රව්‍ය පිටතට කාන්ද වී තිබීම
  - දින ඉකුත් වී තිබීම
- 

9.14 රුපය

6. ඔබගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම මගින් පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීම

මේ සඳහා ඔබ භය වන ශේෂීයේ දී ඉගෙන ගත් BMI අය සහ නිසි ඉණෙකි වට ප්‍රමාණය හාවිත කළ හැකි ය. එසේ ම විවිධ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ඔබ දැනුම්වත් විය යුතු ය.

---

## ගෙවන්න හා පාසල් වන්න ආහාර නිෂ්පාදනයට යොදු ගැනීම

ගෙවන්නේ හෝ පාසල් වන්නේ ආහාර හෝග වගා කිරීම මගින් ආහාර හෝග නැවුම්ව, එදිනේද අවශ්‍යතාවට අනුව පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වේ. ඒ මගින් සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වන අතර මුදල් ද ඉතිරි කර ගත හැකි ය.

ගෙවන්න හෝ පාසල් වන්න කාර්යක්ෂමව මේ සඳහා යොදු ගත හැකි ආකාරය සලකා බලමු.

- ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම



පෝව්චි හාටිතය

ඉවතලන ගෝනි හාටිතය

ඉවතලන ලි පෝව්චි හාටිතය

9.15 රුපය

- අපතේ යන ජ්‍ලය වගාව සඳහා හැකිතාක් යොද ගැනීම



9.16 රුපය - වැහි වතුර වැංකිවලට රස් කොට වගාව සඳහා හාටිත කිරීම

- වගාවේ දී කාබනික පොහොර හාටිතය



9.17 රුපය - කොමිපෝස්ට්‍රි කොටු /බලුන්

- වගාවේ කාම් හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ස්වාභාවික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

දිදී:

දස් පෙතියා මල් වග කිරීම (එම සුවඳට කාමීන් පලවා හැරේ)

අතින් වල්පැල ඉවත් කිරීම

වග බිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම

## දැන අඟ දිනු.....

ଆහාර මගින් ගේරයේ වර්ධනය, ගේරයට ගක්තිය ලබා දීම සහ ආරක්ෂාව යන ප්‍රධාන කාර්ය ඉටු කෙරේ. ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂණ පදාර්ථ මතා පෝෂක සහ ක්ෂේත්‍ර පෝෂක ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ. ගේරයේ මතා පැවැත්ම සඳහා මෙම පෝෂණ පදාර්ථ දෙවර්ගය ම අවශ්‍ය වේ.

මෙම පෝෂණ පදාර්ථ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල විවිධ අනුපාතවලින් පවතී. එම නිසා සියලුම පෝෂණ පදාර්ථ ගේරයට අවශ්‍ය අනුපාතයෙන් ලැබෙන පරිදි ආහාර වේල් සකසා ගත යුතු ය. ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාග සහ ඒවා අවශ්‍ය වන අනුපාතය “ଆහාර පිරිමිචය” සහ “ଆහාර පිගානා” මගින් පැහැදිලි කර ගත හැකි ය.

අධික සීනි, අධික තෙල් හා අධික ලුණු අඩංගු ආහාර, කෘතිම රසකාරක සහ වර්ණකාරක යෙදු ආහාර සහ අපිරිසිදු ආහාර හාවිතය සෞඛ්‍යයට අහිතකර වේ.

ଆහාර සැකසීමේ දී හා මිලට ගැනීමේ දී ඒවායේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ගැන මැඟිලිමත් විය යුතු ය.

පාරමිපරිකව පැවත එන විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා ස්වාහාවික රස කාරක යොදා ගෙන ඇති. එමෙන්ම, ආහාර කළේ තබා ගැනීමට හා පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට අතිතයේ සිට විවිධ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යොදා ගැනේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවකට ඩුරු වීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය ලබා දිය යුතු වේ. ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට හාවිත කිරීමෙන් නැවුම් හා පිරිසිදු ආහාර ලබා ගත හැකි ය.

## ඩැනුට සිරස්සය

1. ආහාරවලින් ගරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝගන තුන දක්වන්න.
2. ආහාරයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදුර්ථ වර්ග දෙක නම් කරන්න.
3. මහා පෝෂ්‍යක වර්ග තුන නම් කර ඒවා අඩංගු ආහාර වර්ග දෙක බැඟින් දක්වන්න.
4. සූජු පෝෂ්‍යක වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
5. ඔබ දත්තා තන්තු බහුල ආහාර වර්ග තුනක් දක්වන්න.
6. අපට ජලය අවශ්‍ය වන හේතු තුනක් ලියන්න.
7. ඔබ ආහාරවේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගන්නා කරුණු දෙකක් දක්වන්න.

මධ්‍යී සිරුර ඔබ සතු වටිනාම සම්පතයි. ඇසි, කන, තාසය, සම ආදි සංවේදී ඉන්දියන්ගෙන් ද, ගරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට හේතු වන විවිධ පද්ධතිවලින් ද සිරුර නිර්මාණය වී ඇත. නිරෝගී බව පවත්වා ගනීමින් සිරුර ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය. මේ සඳහා මධ්‍යී ගරීරය නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

හය වන ගෞණියේ දී ඔබ ගරීරයේ පිහිටා ඇති ඇසි, කන, තාසය, සම යන සංවේදී ඉන්දියයන් ආරක්ෂා කර ගත යුතු ආකාරය ගැන දැනුම්වත් වී ඇත.

---

ඔබ සිරුර සමන්විත වන පද්ධති අතරින් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ග්වසන පද්ධතිය, රැකිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාවී පද්ධතිය හා එමගින් සිදු කරන කාර්ය මෙම පාඨමේ දී ඔබට දැන ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

---

### සිරසේ ඇති විවිධ පද්ධති

එක් දිනක් තුළ දී ඔබ කොපමණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නේ දැයි සිතා බලන්න. ඇවේදීම, දිවීම, උඩ පැනීම, අත්ප්‍රඛි ගැසීම යනාදී නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම මෙන් ම ප්‍රාග්ධන ඉහළ පහළ දැමීම වැනි නොදැනුවත්ව ම සිදු වන ක්‍රියාකාරකම්වල ද ඔබ යෙදෙනවා ඇත. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ඔබට උපකාරී වූ පද්ධති මොනවා ද?

මධ්‍යී දෙපා හා අත්වල ඇති මාංග පේශීන් හා අස්ථී නිසා ඔබට ඇවේදීම හා දිවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට හැකි ය. එනමුත් මාංග පේශීවලට ඒ සඳහා ගක්තිය ලැබුවෙන් කෙසේදැයි සිතුවා ද?



පාසල් වත්ත වටා කිහිපවරක් වේගයෙන් දුවන්න. දුවන අතරතුර ප්‍රස්මෙ ඉහළ පහළ දැමීම හා හඳු ස්ථානයෙන් ගැන විමසිලිමත් වන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී ප්‍රස්මෙ ඉහළ පහළ දැමීමේ වාර ගණන හා හඳු ස්ථානයෙන් වන වාර ගණන වැඩි වූ බව ඔබ තේරුම් ගන්නට ඇත. ඔබට දිවීමට අවශ්‍ය බව සඳහන් පණිවිධිය මොළයේ සිට දෙපා කරා ගෙන යන්නේ ස්ථානයු පද්ධතිය මගිනි. දිවීමේ දී මාංග පේශිවලට අවශ්‍ය ගක්තිය ලැබෙන්නේ ග්ලුකෝස් හා මක්සිජන් මගිනි. මාංග පේශි කරා මෙම දුවා ගෙන එන්නේ රුධිර සිංසරණ පද්ධතිය මගිනි. රුධිරයේ ඇති ග්ලුකෝස් හා මක්සිජන් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය හා ග්වසන පද්ධතිය මගින් සැපයේ.

සරල ක්‍රියාවක් වන දිවීමේ දී පවා පද්ධති කිහිපයක් එක් වී ඉතා ක්‍රියාකාරීව වැඩෙහි යෙදෙන බව ඔබ මෙම ක්‍රියාකාරකමින් තේරුම් ගන්නට ඇත. ගේරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට මෙසේ විවිධ පද්ධති එකතු වී සාමූහිකව ක්‍රියා කරයි.

### පද්ධතියක් යනු කුමක්ද?

විවිධ ඉන්ඩියන් රසක් එකතු වී පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ.

උදාහරණයක් ලෙස අපි කාරයක් සිහියට නගා ගනීමු. කාරය යනු ඔබේ සිරුර නම් එන්ජීම එහි ඇති පද්ධතියකි. එන්ජීමේ විවිධ කොටස්, පිස්ටන, වැලුව් ආදිය ඉන්ඩියන්ට සමානය. මේ එක් එක් කොටස විශේෂීත වූ කාරයයක් ඉටු කරයි.

එහෙත් මෙම කොටස් සියල්ල එකතු වී සැදෙන එන්ජීම කාරය පණ ගැන්වීමට ක්‍රියා කරයි. එසේම සිරුරේ ඇති විවිධ පද්ධතිවල ඉන්ඩියන්ද එක් වී පොදු කාරයයක් සඳහා දායක වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ විවිධ ඉන්ඩියයන් එක් වී ආහාර ජීරණ කාරයය ඉටු කරයි.



පහත දැක්වෙන්නේ අප සිරුරේ ඇති විවිධ පද්ධති කිහිපයක් හා ජීවායේ කාරය වේ.

આಹಾರ ಶೀರಣ ಪದ್ದತಿಯ	→	ಆಹಾರ ಶೀರಣಯ ಹಾ ಅವಣೆಷಣಯ
ರೈದಿರ ಸಂಸರಣ ಪದ್ದತಿಯ	→	ರೈದಿರ ಸಂಸರಣಯ
ಚೆನ್ನಾಗ್ಯ ಪದ್ದತಿಯ	→	ಸಂವೇದನಯ ಹಾ ಪಣಿಸುವಿ ಗೆನಯಾಮ
ಉಪಃಸನ ಪದ್ದತಿಯ	→	ಉಪಃಸನಯ
ಪ್ರಶ್ನಾಕ ಪದ್ದತಿಯ	→	ನವ ಶೀನೆ ಲಿಹಿ ಕಿರಿಮಂತ ದ್ವಾಯಕ ವೀಮ
ಬಹಿಸ್ಟುಲೊಯ ಪದ್ದತಿಯ	→	ಅಪ್ರಾಲ್ಯಾ ಬೈಹಿರ ಕಿರಿಮ
ಮಾಂಗ ಪೆಂಡಿ ಹಾ ಅಸೆಲಿ ಪದ್ದತಿಯ	→	ವಿವಿಧ ವಲನವಲಾ ಉಪಯೋಗಿ ವೀಮ
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಿಕರಣ ಪದ್ದತಿಯ	→	ಲೆಬಿ ರೋಗವಲಿನ್ ಆರಕ್ಷಣಾ ಕಿರಿಮ

ಉಂಥ ಪದ್ದತಿವಲ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಿನ್ವಯದ ಬಾದಾ ಪ್ರೌತ್ತಿಕ್ಯಾಖಾನ್ ಒಳೆ ಗೌರವೆ ರೋಗಿ ತನ್ವ ಆಗಿ ವಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೆಸ ಶೀವಿತಯ ಗೆವೀಮಂತ ಅಪಣಷ್ಟ ವನ್ನು ಆಗೆ. ಮೆಂಸೆ ಆಗಿ ವನ ಬಾದಾವಲಿನ್ ಆರಕ್ಷಣಾ ವೀಮಂತ ಅಂತಿ ವಿಗ ಬಲಾ ಗತ ಪ್ರತ್ಯು ವೆಮ್ಮೆ.

## ಆಹಾರ ಶೀರಣ ಪದ್ದತಿಯ

ಈ ಆಹಾರ ಕ್ವಿಬಾ ಕೊಂಡಿಸುವಲಾ ಕಬಿ ಶೀರಣಯ ಕರ, ಗೆಂಡುಕೊಂಡೆ ವೈನಿ ಪೋಂಕ ಕೊಂಡಿಸೆ ದ್ರಾ ಗತೆ ಪಣ್ಣ ಉತ್ತಿರಿ ವನ ಆಹಾರ ಕೊಂಡಿಸೆ ಅವಣುನಯೆ ಅರ್ದ ಸಂ ತನ್ವಯದ ಪತೆ ಕರ ಜಿರ್ಜೆರನ್ ಪಿತ ಕಿರಿಮ ಆಹಾರ ಶೀರಣ ಪದ್ದತಿಯೆ ಕಾರ್ಯಯಡಿ. ಆಹಾರ ಶೀರಣಯ ಯನ್ನು ಅಪ ಗನ್ನಾ ಆಹಾರ ಕ್ವಿಬಾ ಕೊಂಡಿಸುವಲಾ ಕಬಿ ಪೋಂಕ ಕೊಂಡಿಸೆ ರೈದಿರಯದ ಅವಣೆಷಣಯ ಕರ ಗೈನಿಮೆ ಕ್ರಿಯಾವಲಿಯಡಿ. ಮೆಮ ಪೋಂಕ ಕೊಂಡಿಸೆ ಗೌರ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಿನ್ವಯದ ಅವಣು ಉಪಃಸನ ಉಪಃಸನ ಲಾಂ ಗೈನಿಮಂತ ದ್ವಾ, ಗೌರ ವರ್ದನಯದ ದ್ವಾ, ಲೆಬಿ ರೋಗವಲಿನ್ ಆರಕ್ಷಣಾ ವೀಮಂತ ದ್ವಾ ಪ್ರಯೋಜನವಿತೆ ವೆ.

10.1 ರೈದಿರ ದೆಸ ನೆತೆ ಯೋಮನ್ನನ. ಆಹಾರ ಶೀರಣ ಪದ್ದತಿಯ ಉತ್ತಿಡ್ಯನ್ ರಾಷಿಯಕ್ ಲಿಕ್ ವೀ ಸ್ವಾದಿ ಆಗಿ ಬಿ ಒಬಿ ಪೆನೆನಾವಾ ಆಗೆ.

## ಮ್ರಿಬಯ

ಮ್ರಿಬಯೆ ಆಗಿ ದ್ವಾನಲಾ ಉತ್ತಾ ತದ್ದ ಆಹಾರ ವರ್ಗ ಪಾ ಕ್ವಿಬಾ ಕೊಂಡಿಸುವಲಾ ಕಬಿ ಆಗಿರಿಮಂತ ಹೈಕಿಯಾವಕ್ ಆಗೆ. ಹಯ ವನ ಗ್ರೇಂಡೆ ದ್ವಾ ಉಗೆನ ಗತೆ ಪರಿದಿ ಕಿರಿ ದ್ವಾ 20 ಕ್ ಹಾ ಸೆಲೆರ ದ್ವಾ 32 ಕಿ.

ದ್ವಾ ಮತಿನೆ ಕಬಿ ಗತೆ ಆಹಾರ ಬೆಂತ ಗ್ರಂತಿ ಮತಿನೆ ಮ್ರಿಬಯದ ಪ್ರಾಯ ವನ ಬೆಂತ ಸಂಗ ಮಿಗ್ರ ವೆ. ಆಹಾರ ಮಿಗ್ರ ಕರ ಗ್ರಾಹಿಯಕ್ ಸಾಂದ್ರ ಗ್ರಾಹಿತಿಕಾವ ದೆಸದ ಯೋಮ್ಮ ಕಿರಿಮಂತ ದ್ವಾ ರಸ ದ್ವಾನಿಮಂತ ದ್ವಾ ದ್ವಾ ಆಧಾರ ವೆ.

මුඩය	_____	බෙට ගුන්වී
	_____	ගුසනිකාව
	_____	අන්නසූතය
අක්මාව	_____	අමාගය
පින්තාගය	_____	අග්නජාගය
කුඩා අන්තුය	_____	මහාන්තුය
උණ්ඩුක පුවිණය	_____	ගුද මාර්ගය
	_____	ගුදය

10.1 රුපය - ආහාර ජීරණ පද්ධතිය

නාස් කුහරය හා මුඩ කුහරය ගුසනිකාවට විවෘත වන අතර ස්වරාලය හා අන්නසූතය එයින් ආරම්භ වේ. ආහාර ගිලිමේ දී ස්වරාලය අඩිජ්ජ්ඩ්විකාවෙන් වැසි යන නිසා ආහාර ශ්වාසන මාර්ගයට ඇතුළ නොවේ. ඔබ කඩා කරමින් ආහාර ගතහොත් මේ ක්‍රියාව නියමාකාරයෙන් සිදු නොවී කැස්ස ඇති වී තුස්ම ගැනීමට අපහසු වේ. ඒ ආහාර ශ්වාසනාලයට ඇතුළ වීම නිසා ය. “ඉස්මොල්ලේ යාම” හෝ “පිට උගුරේ යාම” ලෙස ඔබේ මධ්‍යමයෙන් මෙය හඳුන්වනු ඔබ අසා ඇති.

## ආමාගය

ආහාර අන්නසේෂ්‍යතය දිගේ ආමාගයට ඇතුළු වේ. ආමාගය කුම කුමයෙන් විශාල විය හැකි පේශීමය මල්ලකි. ආමාගයේ පේශී ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාර තවදුරටත් කුඩා කොටස්වලට කැබෙන අතර ජීරණ යුෂ නිසා රසායනිකව ද ආහාර ජීරණයට ලක් වේ.

බෙට ගුන්ලී, ආමාගයික බිත්ති, අක්මාව, අග්න්‍යාගය වැනි ඉතුදුයන් රාජියකින් නිපදවෙන ජීරණ යුෂ ජීරණය සඳහා දායක වේ. අක්මාවේ නිපදවන පිත් යුෂ පිත්තාගයේ ගබඩා කෙරේ.

## කුඩා අන්තුය

කුඩා අන්තුය පටු නමුත් දිගු නාලයකි. ජීරණ ක්‍රියාවලියේ වැඩිපුර කොටසක් සිදුවන්නේ කුඩා අන්තුයේදී ය. ජීරණය වූ ආහාර මුළුමනින් ම පාහේ අවශ්‍යෝගය වන්නේ ද කුඩා අන්තුයේදී ය.

### ඔබ දන්නවා ද?

වැඩිහිටියෙකුගේ කුඩා අන්තුය 7m පමණ දිගු නාලයකි. මෙවි උදිරය තුළ මෙතරම් දිගු නාලයක් තිබීම විස්මය ජනකය. කුඩා අන්තුයේ දිගු බව නිසා ආහාර වැඩි වේලාවක් එය තුළ රඳී ජීරණ එල අවශ්‍යෝගය ඉතා හොඳින් සිදු වේ.

## මහාන්තුය

ජීරණ එල කුඩා අන්තුයෙන් අවශ්‍යෝගය වූ පසු ආහාරයේ අඩංගු ජලය තවත් ප්‍රමාණයක් ද, ලවණ ද මහාන්තුයේ ද අවශ්‍යෝගය වේ. මෙසේ සැදිදෙන අර්ධ සන ද්‍රව්‍යය මල ය. කුඩාන්තුය මහාන්තුයට සම්බන්ධ වන ස්ථානයට ආසන්නව මහාන්තුයේ කුඩා නෙරීමක් ලෙස උණ්ඩුක පුව්‍යය පිහිටයි.

## ගුද මාර්ගය

මල තාවකාලිකව ගුද මාර්ගය තුළ රස් කළ හැකි ය. මල පහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් ඇති වූව ද එය පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ගුද මාර්ගයට ඇත.

## ආහාර පද්ධතියේ නිරෝග බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ

### 1. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම

ඔබ සමහර විටෙක පාසල් යාමට ප්‍රමාද වූ විට උදේ ආහාරය තොගෙන පිටත් වෙනවා නේද? එවැනි විටක ඔබේ මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ග්‍රැළුකෝස් මදි වීම නිසා පාසලේදී පාඩම් වැඩ කටයුතුවලට අවධානය යොමු කිරීම අපහසු වේ. ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීම ගේරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ඉතා වැදගත් ය.

### 2. නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම

දෙළාස් වන පාඩමේ දී ඔබ සමඟ ආහාර වේලක වැදගත්කම ඉගෙන ගන්නට ඇති. පෝෂණ පදනම් වර්ග සමඟෙන් අඩංගු ආහාර ගැනීම වර්ධනය සහ ලෙඩ රෝග වැළක්වීමට වැදගත් ය.

### 3. ස්වාහාවික ආහාර පාන වැඩිපුර ගැනීම

සමහර පිළියෙල කරන ලද හෝ ක්ෂේකික ආහාර හා බීම වර්ග සකස් කිරීමේ දී විවිධ රස කාරක, වර්ණක හා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි. මේවා විශාල වශයෙන් ගේරයට ඇතුළු ව්‍යවහාර් ගේරයට හානිකර වේ. එම නිසා හැකි තරම් ස්වාහාවික එළවුල, පලනුරු ආහාරයට ගැනීමත්, කෘතිම ආහාරවලින් වැළකීමත් වැදගත් ය.

### 4. පිරිසිදු ආහාර පාන හා විෂ්වීජහරණය කරන ලද ජලය පානය කිරීම

මැස්සන් වසන ලද ආහාර හෝ අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් පාවනය, කොලරාව හා උණ සන්නිපාතය වැනි රෝග තත්ත්ව හට ගනී. පිරිසිදු ව ගබඩා කරන ලද ආහාර හා රත් කර හොඳින් තට්ටුව පෙරා ගත් පිරිසිදු ජලය පානයෙන් මෙවැනි ලෙඩ රෝග වැළදීම අවම කර ගත හැකි ය.

### 5. කේදි (තන්තු) සහිත ආහාර බහුලව ගැනීම

වැඩිපුර කේදි සහිත ආහාර (එළවුල, පලනුරු, කොළ වර්ග) ආහාරයට ගැනීමෙන් මළබද්ධය සහ ගුද මාර්ගයේ පිළිකා වළක්වා ගත හැකි ය.

### 6. තෙල්, ලුණු හා පාන්පිටි ආහාර අවම කිරීම

ඉහත ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර ගැනීමෙන් තරබාරුව, රුධිර පීඩනය වැඩි වීම හා බඩුවිල්ල වැනි රෝග ඇති විය හැකි ය.

## 7. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම

ආහාර ජීර්ණය හා රැකිර සංසරණය කුම්වත්ව පවත්වා ගැනීමට ජලය ඉතා වැදගත් ය. දාලොස් වන පාඩමේ ඉගෙන ගත් පරිදි ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීමෙන් විෂ්ලනය වළක්වා ගත හැකි ය.

## 8. දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම

ආහාර කැබලි කිරීමට, කපා කිරීමට හා ප්‍රසන්න පෙනුමකට දත් ඉතා වැදගත් ය. දත් දිරා යාම වැළැක්වීමට අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක්වත් එනම් උදෑසන කැමට පසු හා රාත්‍රියේ නින්දට යාමට පෙර දත් මැදිය යුතු ය. මේ සඳහා සුදුසු දන්තාලේප වර්ගයක් හා දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කළ යුතු ය. විශේෂයෙන් රාත්‍රියට දත් නොමදින දරුවන් අතර දත් දිරා යාම බහුලව දැකිය හැකිය. එමෙන් ම වසරකට වරක්වත් දන්ත වෙදාවරයෙකු මුණ ගැසී දත් පරික්ෂා කර ගත යුතු ය.

## 9. මල පහ කිරීමේ භෞද පුරුදු ඇති කර ගැනීම

අවශ්‍යතාව ඇති වූ වේලාවට මල පහ කිරීම හෝ දවසේ තිය්විත වේලාවකදී මල පහ කිරීමට පුරුදු වීම මල බද්ධය වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. ජීරණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියේ වෙනසක් ඇති නම් වෙදා උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.

## 10. පණු රෝග වළක්වා ගැනීම

සනීපාරක්ෂක වැසිකිලි භාවිතය හා යහපත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු, පණු රෝග වළක්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ. කොකු පණු රෝග වැළැක්වීමට එළිමහනේ ඇඟිඩින විට සෙරප්පු භාවිත කළ හැකි ය. වෙදා උපදෙස් මත පණු බෙහෙත් භාවිතයෙන් හෝ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් වසරකට වරක් ලබා දෙන පණු පෙනි නිසි පරිදි භාවිතයෙන් හෝ පණු රෝග අවම කර ගත හැකි ය.

## 11. දුම්බීම, බුලත් කැම, මතපැන් පානය ආදියෙන් වැළකීම

මුබ පිළිකා, සිරෝසිස් වැනි රෝග තත්ව වළක්වා ගැනීමට දුම් පානය, බුලත් කැම, මත් පැන් පානය ආදියෙන් වැළකිය යුතු ය.

## ශ්‍රව්‍යන පද්ධතිය

ගක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය මක්සිජන් වාතයෙන් රුධිරයට උරා ගැනීමත් එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවෙන කාබන්චියෝක්සයිඩ් නැවත රුධිරයෙන් වාතයට මුදා හැරීමත් ඇවසන පද්ධතියේ කාර්යයයි.

ඡ්‍රේවය පවත්වා ගැනීමට ඔක්සිජන් අත්‍යවශ්‍ය ය. ජලය හෝ ආහාර නොමැතිව දින කිහිපයක් ගත කළ හැකි වුවත් ඔක්සිජන් නොමැතිව මිනිත්තු කිහිපයකට වඩා මිනිසේකුට ඡ්‍රේවන් විය තොහැකි ය. පෙණහලු තුළින් උරා ගන්නා ඔක්සිජන් රුධිරය මගින් විවිධ පද්ධතිවල ඉන්දියන් හා සෙසල කරා ගෙන යයි. ගක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සැදෙන කාබන්චියෝක්සයිඩ් වායුව රුධිරය මගින් පෙණහලු කරා නැවත ප්‍රවාහනය කරයි.

මෙසේ පෙණහලු තුළින් වායු ප්‍රවාහනය වීමේ ක්‍රියාවලියත්, රුධිරය මගින් එම වායු, සෙසල හා පෙණහලු අතර ප්‍රවාහනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියත් ඇවසනය නම් වේ.

පෙණහලු තුළට වාතය ඇතුළු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ආශ්‍රාසය ලෙසත්, පෙණහලු තුළින් වාතය නැවත පරිසරයට මුදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රශ්නාසය ලෙසත් හැඳින්වේ.

නාසය \_\_\_\_\_

ග්‍රසනිකාව

ස්වරාලය \_\_\_\_\_

ඇවාසනාලය

දකුණු පෙණහැල්ල \_\_\_\_\_

වම් පෙණහැල්ල

දකුණු ඇවාසනාලිකාව \_\_\_\_\_

වම් ඇවාසනාලිකාව

අනුඛ්‍රාසනාලිකා \_\_\_\_\_

මහා ප්‍රාථීරය \_\_\_\_\_

ගේත

## නාසය (Nose)

නාසය තුළ පක්ෂේම නැමැති කුඩා කෙදි හා ග්ලේෂ්මල නැමැති ඇලෙන සුළු ප්‍රාවයක් ඇත. වාතයේ ඇති දුවිලි අංශු හා විෂ්වීජ පක්ෂේම අතර රැඳෙන අතර ග්ලේෂ්මලයෙහි ද ඇලි වාතය තව දුරටත් පිරිසිදු වේ. නාසය තුළ රැඳිරවාහීනි බහුලව පිහිටා ඇත. එමගින් නාසය තුළට ගන්නා වාතය උණුසුම් කර පෙනෙහෙළ කරා යැවේ. නාස් මාර්ගය ග්‍රසනිකාවට විවෘත වේ.

## ග්‍රසනිකාව (Pharynx)

ග්‍රසනිකාවෙන් ස්වරාලය පටන් ගනී. ස්වරාලය කටහඩ ඇති කිරීමට දායක වේ.

## පෙණහෙළ (Lungs)

පෙණහෙළ ග්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවයයි. ඉලඟැට කුඩා තුළ පිහිටි නිසා පෙණහෙළ ආරක්ෂා වේ. ගර්ත නැමැති සියුම් පටලයකින් ආවරණය වූ වාතය පිරි කුඩා මලු මිලියන ගණනකින් පෙණහැල්ලක් සඳහා ඇත.

## ග්වාසනාලය (Trachea)

අතු දෙකකින් සමන්විත වූ ගසක් සිහියට තගා ගන්න. එහි කඳ ග්වාසනාලය නම් අතු දෙක ග්වාසනාලිකා වේ. කඳ නැවත නැවත බෙදෙමින් කුඩා නවු කැබැල්ලකින් කොළයට සම්බන්ධ වේ. ග්වාසනාලය ද නැවත නැවත අතුවලට බෙදෙමින් ගර්තයකට ඇරෝ.

ගර්ත තුළ ඇති වාතයෙන් මක්සිජන් රැඳිර වාහිනී තුළට උරා ගැනේ. රැඳිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ගර්ත තුළ ඇති වාතයට මුදා හැරේ.

පාසල් වත්ත වටා දිවු විට ඔබේ ග්වසන වේගය වැඩි වූ බව දුටුවා තේදි? සාමාන්‍යයෙන් ඔබගේ ග්වසන වේගය මිනිත්තුවකට 20 වතාවක් පමණ වේ. ව්‍යායාමයක දී හෝ බිය වූ අවස්ථාවක දී ග්වසන වේගය වැඩි වේ. ඒ එම අවස්ථාවට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ගීරයට අවශ්‍ය වැඩිපුර ගක්තිය නිපදවා ගැනීම සඳහා මක්සිජන් සපයා දීමට ය.

## ශ්‍රව්‍යන් පදනම් නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ

### 1. ව්‍යායාමවල නිරත වීම

පෙණහලු නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාක්‍රීලි ජීවිතයක් ගත කිරීම වැදගත් ය.

### 2. අපිරසිදු පරිසර තත්ත්ව තුළින් ඇත්ත් වීම

දුම්, විෂ වායු, දුව්ලි වැනි දැන් අඩංගු අපිරසිදු වාතය පෙණහලු තුළට ඇතුළු වූ විට ලෙඛ රෝග ඇති වේ. මේ නිසා ඔබ අවට පරිසරය, නිවාස හා තිදන කාමරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම වැදගත් ය. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ආරක්ෂාව සඳහා මුඛ හා නාස් ආවරණ පැලදිය හැකි ය. නාසය මගින් වාතය පිරිසිදු කරන බැවින් මුඛයෙන් ආශ්‍රාස කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය. අශ්‍රාසන රෝග වැළදී ඇති පුද්ගලයින්ගෙන් ඇත්ත්ව සිටිය යුතු අතර ඔබට අශ්‍රාසන රෝගයක් වැළදී ඇති අවස්ථාවක බොහෝ දෙනා ගැවසෙන ස්ථානවලට යෑමෙන් වැළකි සිටීම ඔබේ වගකීමයි. ඔබන් පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට හැකි තරම් දායක වන්න.

### 3. නාසය තුළට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සාහ නොකිරීම

### 4. දුම් පානයෙන් වැළකීම, දුම් බොන ස්ථානවල නොසිටීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

දුම් පානය අශ්‍රාසන රෝග හා පෙණහලු පිළිකා ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. දුම් බොන පුද්ගලයකු සිටින ස්ථානයක රදී සිටීමෙන් ඔබට ද දුම් සහිත වාතය ආශ්‍රාස වේ (අක්‍රීය දුම් පානය). ඔබේ දෙමාපියන් ද දුම් බොනවා නම් එහි ආදිනව මවුන්ට පහදා දෙන්න.

### 5. ක්ෂේර රෝග වැනි අශ්‍රාසන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට බ්‍රි.සී.ඒ වැනි එන්නත් නිසි කළට ලබා ගැනීම

මධ්‍යී වම් අතේ උඩ කොටසේ බ්‍රි.සී.ඒ එන්නත් කැළල තිබේ දැයි බලන්න. කල්පවතින කැස්ස, බර අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණවල දී වෙබදා උපදෙස් ගන්න.

### 6. පිනස, ඇදුම වැනි ආසාන්මිකතා තත්ත්ව ඇති අය එම තත්ත්ව ඇති කරන පරිසරවලින් ඇත්ත්ව සිටීම

## රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

ගේරයේ සියලුම ඉන්දියන් හා සෙසල වෙත ආහාර හා ඔක්සිජන් සපයන්නේ රුධිරයයි. සෙසල ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී නිපදවෙන කාබන් බියෝක්සයයිඩ් පෙනෙහැලු වෙතටත් අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය අක්මාව හා වකුග්‍රී වෙතටත් රුධිරය මගින් ප්‍රවාහනය කෙරේ. රුධිරය ගේරය පුරා රැගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි.

ශිරා —————

හඳය —————

බමනි —————

————— වම් කර්මිකාව

දකුණු කර්මිකාව —————

————— වම් කෝෂිකාව

දකුණු කෝෂිකාව —————

10.3 රුපය - රුධිර වාහිනී පද්ධතිය

10.4 රුපය - හඳය

### හඳය

හඳය රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය සි. එය උරස් කුඩාව තුළ පෙනෙහැලු දෙක අතර වම්පසට වන්නට පිහිටා ඇත. හඳය පොම්පයක් ලෙස ක්‍රියා කරමින් රුධිර වාහිනී හරහා රුධිරය ගමන් කරවීමට අවශ්‍ය බලය සපය සි. හඳය පේශිවලින් සැදුණු අවයවයකි. හාන් පේශි පහසුවෙන් විඛාවට පත් නොවන නිසා සැම විටම රුධිර සංසරණය පවත්වා ගත හැකි ය. හඳය තුළ කාමර හතරක් පිහිටා ඇත. එනම් වම් සහ දකුණු කර්මිකා හා වම් සහ දකුණු කෝෂිකා වේ.

## රුධිර වාහිනී

හංදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යන වාහිනී ධමනි වේ. ඉන්දියයන්ගෙන් නැවත හංදය කරා රුධිරය ගෙන එන රුධිර වාහිනී ශිරා තම් වේ. ධමනි හා ශිරා කේශනාලිකා හරහා සම්බන්ධ වේ. ඉතා සියුම් තෙදී වැනි කේශනාලිකා හරහා රුධිරය ගමන් කරන විට සෙසලවලට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය අවශ්‍යෝගය කර ගෙන අනවශ්‍ය අපද්‍රව්‍ය රුධිරයට මූදා හැරේ. ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අමතරව ගිරිර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට ද රුධිර සංසරණ පද්ධතිය උපකාරී වේ.

මබේ දකුණු අතේ මැණික් කටුව සහ මහපට ඇගිල්ල සම්බන්ධ වන ස්ථානයට මදක් ඉහළින් වම් අතේ ඇගිලිතුම් තබා නාඩි වැවෙන සැටි බලන්න.

### 10.5 රුධිරය

ව්‍යායාම කිරීමේ දී හා තැනි ගත් අවස්ථාවක දී හංදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි වී නාඩි වැට්මේ වේගය වැඩි වේ. වැඩිහිටියෙකුගේ හංද ස්ථානය සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියකට 72 වරකි.

## රුධිරය

මෙට තුවාලයක් වූ අවස්ථාවක දී රතු පැහැති රුධිරය ගලා යන සැටි මෙට දකින්නට ඇත. රුධිරයේ සෙසල වර්ග කිහිපයක් ඇත. රතු රුධිරාණු එක් වර්ගයකි. රතු රුධිරාණු තුළ ඇති යකඩ අඩංගු වර්ණකයක් නිසා රුධිරය රතු පැහැතිය. රතු රුධිරාණු මික්සිජන් හා කාබන් බිජෝක්සයිඩ් ප්‍රවාහනයට උද්‍යාව වේ.

රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු නමැති සෙසල වර්ගය ගිරිරයට ඇතුළු වන විෂ්වීජ විනාශ කිරීමට උපකාරී වේ.

තුවාලයක් වූ විට කැටි ගැසී රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළක්වීමට රුධිරයේ ඇති පට්ටිකාවලට හැකි ය.

වායු වර්ග හා ආහාරවලට අමතරව ඔහුමද, හෝරමෝන හා එන්සයිම වර්ග ද රුධිරය මගින් සෙසල කරා ප්‍රවාහනය කරයි.

## **රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නීරෝගි බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**

### **1. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම**

මෙමගින් හඳු ජේඩි හා අනෙකුත් මාංග පේඩි නීරෝගිව තබා ගැනීමට හැකි වේ. ගරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම යහපත් සෞඛ්‍යයට ද හේතු වේ.

### **2. සම්බල ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම**

පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාර වේලක වැදගත්කම ද පූඩු, සීනි, තෙල් හාවිතය අවම කළ යුතු බව ද ඔබ දොලොස් වන පාචමේ දී ඉගෙන ගත්තා මතකද? යකඩ බහුල ආහාර ගැනීමෙන්, රතු රුධිරාණු මගින් ඔක්සිජන් ප්‍රවාහන හැකියාව වැඩි වේ. ගරීරයට යකඩ මදි වූ විට සෙසලවලට ගෙන යන ඔක්සිජන් මදි වී වැඩිපුර වෙහෙසක් දැනේ.

### **3. දුම් පානයෙන් වැළකීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුම්වන් වීම**

දුම් පානය හඳුයාබාධ සඳහා හේතු වේ.

### **4. කොකු පණු වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම**

කොකු පණුවන් ඔබේ ආහාර මාර්ගයේ රඳී සිට රුධිරය උරා ගත්තා නිසා යකඩ උශනතාව වැනි පෝෂණ උශනතා ඇති වේ. එම නිසා රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු වේ. ආහාරවල පිරිසිදුබව රක ගැනීමෙන්, පාවහන් හාවිතයෙන් හා මල නිසි ලෙස බැහැර කිරීමෙන් මෙම රෝග මග හරවා ගත හැකි ය.

### **5. මානසික ආතතියෙන් තොර වීම**

මානසික ආතතිය අධිරුධිර පිඩිනය ඇති වීමට හේතු විය හැකි ය.

---

## **බහිස්සාවීය පද්ධතිය**

සිරුරේ නිරන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ගරීරයෙන් පිටතට බැහැර කිරීමේ කාර්යය සිදු කරන්නේ බහිස්සාවීය පද්ධතිය සි.

දකුණු වකුගත්ව

වම වකුගත්ව

වෘත්තීය ධමනිය

වෘත්තීය සිරාව

මූත්‍ර වාහිනී පුගලය

මූත්‍රාඇය

මූත්‍ර මාර්ගය

#### 10.6 රුපය - බහිස්සාවීය පද්ධතිය

### වකුගත්

බහිස්සාවීය පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයව වකුගත් ය. බෝංචි ඇටයක හැඩයට සමාන වකුගත් දෙකක් උදරයේ පිටුපසට වන්නට කොළු ඇට ජේලිය දෙපස පිහිටා ඇත. වකුගත්වක් තුළ මූත්‍ර පෙරීමේ ක්‍රියාවට දායක වන වෘත්තීකාණු දස ලක්ෂයක් පමණ ඇත. රුධිරය වකුගත් තුළින් ගමන් කරන විට වෘත්තීකාණු මගින් මූත්‍ර සැදේ.

### මූත්‍රාඇය

වකුගත්වේ දී නිපදවන මූත්‍ර, මූත්‍රවාහිනී හරහා මූත්‍රාඇයට ප්‍රවාහනය කර ගබඩා කෙරේ. ඇදෙන සුළු ජේලිමය බිත්තියක් ඇති මූත්‍රාඇයට මූත්‍ර ගබඩා කර ගත හැකි ය. අවශ්‍යතාව එළඹි විට මේ මූත්‍ර පහ කරයි.

බහිස්සාවීය ක්‍රියාවලිය සඳහා වකුගත් පමණක් නොව පෙණහැලු, සම හා අක්මාව වැනි ඉන්දියන් ද දායක වේ.

## බහිස්ප්‍රාවීය පදනම්තියේ නිරෝග බව රැක ගැනීමට කළ යුතු දේ

### 1. පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම

අපදුවා බොහෝමයක් මූත්‍ර සමග පිට වන බැවින් එම කාර්යය කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීමට ඇති තරම් ජලය තිබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. අඩුවෙන් ජලය බිඛි දිනෙක මූත්‍ර තද පාටින් සූළු ප්‍රමාණයක් පමණක් නිපද වේ. ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කළ විට ලා පැහැති මූත්‍ර වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් පිට වේ.

අවට පරිසරයට භා ජලයට රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් වීම වැළැක්වීමෙන් භා කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමෙන් ජලයේ පිරිසිදු බව රක ගත හැකි ය. සුදුසු ජල ප්‍රහව නැති නම් ආරක්ෂිත පෙරන මගින් පිරිසිදු කර ගත් ජලය භාවිත කළ යුතු ය.

### 2. අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මූත්‍ර පහ කිරීම

අවශ්‍ය වූ විට මූත්‍ර පිට කිරීම මූත්‍රාභයේ සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. වැඩිපුර වේලාවක් මූත්‍ර රඳවා ගෙන සිටීම නිසා මූත්‍ර රෝග ඇති විය හැකි ය.

### 3. ලිංගික අවයවවල පිරිසිදුකම රක ගැනීම

බහිස්ප්‍රාවීය භා ලිංගික පදනම්ති ආක්ෂිත අවයවවල පිරිසිදුකම රක ගැනීම රෝග වැළැක්වීමට හේතු වේ. නයිලෝන් වැනි කෘෂිම රෙදිවලින් මැසු යට ඇශ්‍රම් භාවිතයෙන් වැළකී කපු රෙදිවලින් මැසු යට ඇශ්‍රම් භාවිත කිරීම අප වැනි උණුසුම් රටක වාසය කරන අයට සුදුසු ය. යට ඇශ්‍රම් දිනපතා මාරු කර පිරිසිදු කළ යුතු ය.

### 4. වෙද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඔහුම භාවිත නොකිරීම

### 5. ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම

වයස මාස භායේ සිට අවුරුද්ද අතර කාලයේ දරුවන්ගේ ආහාරයට ලුණු එකතු නොකළ යුතු ය. කුඩා අවධියේ සිට ම ලුණු අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීමට පුරු විය යුතු ය.

### 6. දුම් පානයෙන් භා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

දුම් පානය සහ මත් පැන් පානය බහිස්ප්‍රාවීය පදනම්තිය ආක්ෂිත පිළිකාවලට හේතු වේ.

## භාෂිත බලම

මෙම පාඨමේදී ඔබ ඉගෙන ගත් පද්ධති හතරේහි ඇති වන ලෙඛ රෝග ඇතුළත් වගුවක් නිරමාණය කර පංතියේ පුද්ගලනය කරන්න.

### දැන ඇඟ දැනුම.....

ගේරයේ ඇති විවිධ ඉන්දීයන් එක් වී පද්ධති සැදේ. මෙම පද්ධති ගේරය තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කරමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ පැවැත්මට ආධාර වේ. එම පද්ධති වෙන් වෙන්ව ද එකිනෙකට සම්බන්ධ වී ද ක්‍රියා කරයි. ඒ අතරින් ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ග්‍යෙවුම් පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා බහිස්සාවීය පද්ධතිය මෙම පාඨමේ දී හැදැරුවෙමු.

ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, සහ ආහාර ජීරණය කොට පෝෂක කොටස් සිරුරට උරා ගෙන අනවාය ද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ඉටු කරයි.

ග්‍යෙවුම් පද්ධතිය, ගක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් උරා ගැනීම සහ එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවෙන කාබන් ඔයෙක්සයිඩ් වාතයට මුද හැරීම සිදු කරයි.

රුධිරය හරහා සිරුර පුරා ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගින් සිදු කෙරේ.

අපද්‍රව්‍ය ගේරයෙන් පිටතට බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය බහිස්සාවීය පද්ධතිය මගින් ඉටු කෙරේ.

ඉහත එක් එක් පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා වන ලෙස විවිධ ලෙඛ රෝග ඇති විය හැකි ය. එම නිසා මෙම පද්ධතිවල නීරෝගිබව රක ගැනීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

## දැනු සිරසු

1. පහත ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලක්ණ ද වැරදි නම් (✗) ලක්ණ ද යොදන්න.
  - i. ගේරයේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට පද්ධති රාජියක් වැදගත් ය. ( )
  - ii. දුම්බීම ගේරයේ පද්ධති කිහිපයක ම මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවයි. ( )
  - iii. කෙදි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය වළක්වා ගත හැකි ය. ( )
  - iv. ග්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය නාසයයි. ( )
  - v. තිතර ව්‍යායාමවල යෙදීම රැඳිර සංසරණ හා ග්වසන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. ( )
  - vi. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම සෞඛ්‍යයට වැදගත් නොවේ. ( )
  - vii. බහිස්සාවීය පද්ධතිය ආහාර ජීරණය සඳහා දයක වේ. ( )
  - viii. අඩුවෙන් ජලය බිවි දිනෙක මූත්‍ර ලා පාටට පිට වේ. ( )
  - ix. අධික ලුණු හා සීනි භාවිතය සෞඛ්‍යයට භානි කරයි. ( )
  - x. තිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට වැදගත්ය. ( )
2. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ නීරෝගී බව රෙක ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පහක් දක්වන්න.
3. ග්වසන පද්ධතියේ රෝගවලින් වැළකීමට ඔබ අනුගමනය කරන මොදු පුරුදු තුනක් ලියන්න.
4. රැඳිරයේ අඩංගු රතු රැඳිරාණුවල හා සුදු රැඳිරාණුවල කාර්යය බැගින් ලියා දක්වන්න.
5. බහිස්සාවීය පද්ධතියේ නීරෝගීබව රෙක ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි යහපත් පුරුදු හතරක් දක්වන්න.

## විත්තවේග සමබරතාව රැක ගනීමු

එක් දිනක් ඇතුළත ඔබේ සිතට කොපමණ සිතුවිලි දැනෙනවා ද? එසේ ඇති වන සිතුවිලි නිසා ඔබේ සිත තුළ ඇතිවන සතුට, දුක, තරහ වැනි විවිධ හැඟීම්වලට අනුව ඔබ ක්‍රියා කරන්නට ද ඇත. මෙසේ අප සිත තුළ හෝ හෝ අපගේ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ හෝ වෙනස්කම් ඇති කරන, ක්ෂේකව ඉස්මතු වන මානසික තත්ත්ව හෝ සිතුවිලි, විත්තවේග ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මේ විත්තවේගවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම අපේ සාමාන්‍ය සිරිතයි. එම ප්‍රතිචාර දැක්වීම යහපත් හෝ අයහපත් විය හැකි ය.

හය වන ග්‍රේණියේ දී ඔබ විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හාවිත කළ හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගත්තා නේද?

---

විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනීමින් පවුල, පාසල හා සමාජය තුළ සහයෝගයෙන් ජ්‍රේත් වන ආකාරය ඔබට මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි වේ.

---

### විත්තවේග සමබරතාව

විත්තවේග සමබරතාව යනු විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධීමත්ව සිතා බලා, යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඔබේ හැසිරීම හොඳුන් පවත්වා



గැනීමයි. දුක, තරහ, ර්රේෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් පමණක් නොව සතුට වැනි හැඟීම් ඇති වූ අවස්ථාවල දී ද සමබරව ක්‍රියා කිරීම වැදගත් ය.

## භාශ්‍ය බලු

කණ්ඩායම්වලට බෙදී අද දින තුළ දී ඔබේ සිතට ඇති වූ විවිධ සිතුවිලි, ඒවා ඇති වූ අවස්ථා, එම සිතුවිලි ඇති වීමට හේතු හා ඒවාට ඔබ දැක් වූ ප්‍රතිචාර ගොනු කරන්න.

දිදු: උදෑසනම අවදි වූ විට සමන්ට එද පාසලේ ක්‍රිඩා උත්සවය පැවැත්වෙන බව මතක් වුණා. මහුගේ සිතට සිහින් සතුටක් දැනුණා. ඒ මහු දුර පැනීමේ ඉසවිවට සහභාගී වීමට නියමිත නිසයි. මහු වෙනදටත් වඩා ක්‍රියාකැලීව ඉක්මනින් මුහුණ සෝද ගෙන පාසල් යාමට සූදනම් වුණා.

සිදුවීම	සිතුවිල්ල	ප්‍රතිචාරය
උදෑසන අවදි වීම හා ක්‍රිඩා උත්සවය මතක් වීම	සතුට	වඩා ක්‍රියාකැලී වීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන විට ඔබට මෙන් ම ඔබේ යහළිවන්ට ද විවිධ සිතුවිලි/හැඟීම්/විත්තවේග ඇති වන බව වැටහෙන්නට ඇත. මෙවැනි හැඟීම් සැම පුද්ගලයෙකුටම ඇති වේ. මෙම හැඟීම් විටෙක සතුට, කරුණාව වැනි ප්‍රසන්න ඒවා ද, විටෙක දුක, තරහ, හය වැනි අප්‍රසන්න ඒවා ද විය හැකි ය.

## භාශ්‍ය බලු

දිනපතා පළ වන පුවත්පතක් රැගෙන එහි විවිධ ප්‍රවෘත්ති හා දැන්වීම්වලට අනුව විවිධ පුද්ගලයන්ගේ විත්තවේග, ඒවාට හේතු හා ඒවාට දක්වා ඇති ප්‍රතිචාර සොයා බලන්න. එම ප්‍රතිචාරවල සූදුසූ හෝ නුසූසූ බව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සැම කෙනෙකුටම විත්තවේග ඇති වන නමුත් ඒවාට විවිධ පුද්ගලයින් දක්වන ප්‍රතිචාර විවිධ ය. සමහර පුද්ගලයින් ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වන අතර, තවත් සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වති. සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා සේ හගවා පසුව ප්‍රතිචාර දක්වති.

උදා: විපුල පාසලට සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ආවේය. එයට ආසා වූ සමන් එය රිකකට ඉල්ලා ගත්තේය. වැරදීමකින් සමන් අතින් එය වැට් රෝදයක් කැඩී ගියේය. මෙය දුටු විපුලට තරහක් ඇති වී සමන්ට පහරක් ගැසීය. යහළවෝ මැදිහත් වී රණ්ඩුව නැවැත්වුහ. සමන් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදක්වා ඔහු මග හැර ගොස් පසුදා ඔහුගේ සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ගොස් විපුලට තැගි කර සමාව ඉල්ලා සිටියේය. තමා පෙරදා හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳව විපුලට එවිට ලැඕජාවක් ඇති විය. ඔහු ද සමන්ගෙන් සමාව ඉල්ලා නැවත එසේ හදිසිව ක්‍රියා නොකිරීමට සිතා ගත්තේය.

ඉහත උදාහරණයේ විපුල ක්ෂණිකව තම සිත තුළ ඇති වූ ක්ෂණික හැඟීමට එනම් විත්තවේගයට ප්‍රතිචාර දැක්වීය. එහෙත් ඔහු මෙහි දී දැක්වුයේ සුදුසු ප්‍රතිචාරයක් නොවේ. “මම යාට කාර එක සෙල්ලම් කරන්න දුන්නේ යා ඒක පරිස්සම් කරයි කියලා විශ්වාසයෙන්, ඒක කැඩුණු එක ගැන මට හර දුකයි” ලෙසට තමන්ගේ අසතුට ඔහුට ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව තිබේ.

11.2 රුපය

මෙසේ සමහරු විත්තවේග ඇති වූ විට කැගැසීම, හැඩීම, පහර දීම යනාදී විවිධ තුළුදු ප්‍රතිචාර දක්වති. සැම විටම සිතා බලා ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් ඔබටත් අනුන්ටත් හානියක් ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

## විත්තවේග සමබරනාව කෙරෙන් බලපාන සාධක

- අවස්ථාව - ඉහත උදාහරණයේ පහර කැ විට සමන්ට සිතෙහි තරහක් ඇති වූ නමුත් පාසලේ දී එසේ හැසිරීම තුළුදු නිසා ඔහු ප්‍රතිචාර නොදැක්වී ය. අවස්ථාව අනුව මෙසේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.

2. අවබෝධය - වයසින් මුහුකුරා යන විට අත්දැකීම් ආග්‍රයෙන් විත්තවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාව ඇති වේ. ඉහත උදාහරණයේ විපුලට ලැබූණු අත්දැකීම් අනුව එබදු අවස්ථාවක දී නැවත කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතු දැයි අවබෝධයක් ලැබිණි. මෙබේ දෙමාපියෝ ද ගුරුවරු ද මෙවැනි අවබෝධයකින් යුතුව බොහෝ විට කටයුතු කරති.

---

3. පෙෂරුෂය - එක් එක් අය සතු ගති ලක්ෂණ මත විත්තවේග දරා ගැනීමේ හැකියාව වෙනස් වේ. ඇතැම් අය ඉක්මනින් කෝප වන අතර සමහරු ඉවසිලිමත් වෙති. කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දුරිය හැකි බව, කෝප වීම හෝ ඉවසිලිමත් වීම වැනි පෙෂරුෂ ලක්ෂණ එයට බලපාන බව ඉහත උදාහරණයේ දී ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.

11.3 රුපය

4. අන් අයගේ හැසිරීම් - ඉහත උදාහරණයේ දී සමන් තවදුරටත් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමෙන් රණ්ඩුව අවසාන විය. ඔහු ද තරහින් විපුලට ප්‍රතිචාර දැක්වූවා නම් එය දෙදෙනා ම අනතුරකට ලක් වීමෙන් අවසාන වීමට ඉඩ තිබිණි. මෙසේ අන් අය එම අවස්ථාවල දී හැසිරෙන ආකාරය ද අපගේ විත්තවේග පිට කිරීම සඳහා බලපායි.

5. අත්දැකීම් - ඉහත සිද්ධියට මුහුණ දීමෙන් පසුව ක්ෂේකව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ බරපතලකම විපුලට වැටහිණි. මෙසේ අත්දැකීම් ඇති වූ විට සිතා බලා ක්‍රියාකාරීමේ හැකියාව ඇති වේ. උදාහරණයක් ලෙස, කලින් අවමංගල්‍යයකට සහභාගි වී ඇති කෙනෙකුට තමාගේ යුතියෙකු මිය ගිය විට එම අවස්ථාව දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

6. ජ්වන රටාව - අප ජ්වන් වන වටපිටාවෙන් ඉගෙන ගන්නා දේ විත්තවේග පිට කිරීම කෙරෙහි බලපායි. දරුවෙකු වටා සිටින අය සැම විට ම ප්‍රශ්නයක් පැන නැගි විට රණ්ඩු කිරීමෙන්, තරහ පිට කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි නම් එම දරුවා ද එසේ ක්‍රියා කිරීමට ඉගෙන ගනී.

7. වයස් මට්ටම - බඩිහි ඇති වූ විට හෝ අපහසුතාවක් ඇති වූ විට ලදරුවා හඩයි. ලමා අවධියේ දී අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට රටා ගෙන සිටීම හෝ හැඳිම වැනි කුම සමහරු යොදා ගනිති. නව යොවුන් වියේ දී සමහරු අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට ඉවත යැම, බැන වැදීම වැනි දේ උපයෝගී කර ගනිති. මේ අනුව වයස් මට්ටම අනුව ද විත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට කොපමණ අහියෝගවලට මූහුණ දීමට සිදු වෙනවා ද? ලෙඩි, රෝග, යහළවන්ගෙන් වෙන් වීම, තරග විභාග, මිල මුදල අපහසුතා වැනි විවිධ අහියෝග නිසා සිත් තැබුල්, පිබාකාරී තත්ත්වවලට සැම කෙනෙකුට ම මූහුණ දීමට සිදු වේ. එසේ ම යහළවන් මූණ ගැසීම, උත්සවවලට සහභාගී වීම, තැගි ලැබීම වැනි ප්‍රිතිමත් අවස්ථා ද ඔහු තරම් ඇති වේ. මෙසේ දුක්ඛදායක හා සතුටුදායක අවස්ථාවන් ඇති වීම සැමට පොදු දෙයකි. මේ අවස්ථාවල දී ඇති වන යහපත් හෝ අයහපත් විත්තවේගවලට සම්බරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අපි පුරුදු වෙමු. එවිට අපට ඇති වන ආතතිය ද මග හරවා ගත හැකි ය.

## විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාර වන නිපුණතා කිහිපයක්

### 1. සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්ත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව සි. මේ හැකියාව ඇති විට අනෙක් පුද්ගලයා එසේ ක්‍රියා කළේ ඇයි දැයි හඳුනා ගෙන සුදුසු ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව ඇති වේ. අන් අයට උද්වි කිරීම, සම්වලයට ලක් නොකිරීම වැනි පුරුදු ඇති කර ගැනීමට සහකම්පනය උද්වි වේ.

### 2. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට විවිධ පුද්ගලයේ භමුවෙති. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, යහළවන්, පන්තියේ අනෙක් සිසුන්, බස්රියේ දී හමු වන විවිධ ආගන්තුකයින් මෙයට උදාහරණ ය. අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා, සහයෝගයෙන්, නම්‍යායිලිව කටයුතු කිරීමෙන් අනෙක් අය සමග ගැටුම් අවම කර ගත හැකි ය. එවිට සමාජ සම්බන්ධතාවල දී ඇති වන අප්‍රසන්න විත්තවේග අවම කර ගත හැකි වේ. ඔබ අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ. එවිට තමන්ට ගැටුවක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී එය විසඳා ගැනීමට අන් අයගේ සහයෝගය නොමදව ලැබේ.

11.4 රුපය

### 3. එලදායි සන්නිවේදනය

අන් අයගේ අදහස්වලට ඇපුමිකන් දීමත්, තමන්ගේ අදහස් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමත් එලදායි සන්නිවේදනයයි. අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රචාර කර ගැනීමෙන් ගැටුම් අවම කර ගත හැකි අතර, කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියා කරන විට වඩාත් කාර්යක්ෂමව වැඩි කිරීමට හැකි වේ.

### 4. මානසික ආත්‍යතිය අවම කර ගැනීම

හය වන ග්‍රේෂීයේ දී ඔබ අයහපත් විත්තවේග ඇති වූ විට කළ හැකි දේ ඉගෙන ගත්තා මතක ඇති.

අයහපත් විත්තවේග ඇති වූ විට කළ හැකි දේ

එම අවස්ථාව මගහැරීම

- ගිතයකට සවන් දීම, ක්‍රිඩාවක යෙදීම වැනි දෙයකට සිත යොමු කිරීම
- 1 සිට 10 දුක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම
- සෙමෙන් ගැහැරින් ආශ්චර්ය ප්‍රශ්නය කිරීම
- වතුර ඩියුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම
- තමන් ද්‍රාන්තා භාවනා ක්‍රමයක යෙදීම

## භාෂ්‍ය මලු

11.5 රුපය

විවේක කාලයේ දී ඔබ ක්‍රිඩා පිටියට ගොස් තැවත පන්තියට පැමිණෙන විට වෙනත් ලමයින් දෙමෙනකු ඔබේ කැමපෙට්ටිය හිස් කර ඇති බව ඔබ දුටුවා යයි සිතන්න. මේ අවස්ථාවේ ඔබ සිතට ඇති වන විත්තවේග හා එම විත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේ ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

තරහ, දුක, ර්‍රේජ්‍යාව වැනි හැඟීම් ඇති කරන විත්තවේග ඇති වූ විට සිත වෙනත්කට යොමු කර පසුව එම විත්තවේග ඇති වීමට හේතු තමන්ටම සෞයා බැලිය හැකි ය. මෙසේ එම සිතුවිලි ඇති වීමට කරුණු සෞයා බැලු විට අනාගතයේ දී සාර්ථකව එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වේ.

හාටනා කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක නිතර යෙදෙන විට සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වේ.

## විත්තවේග සම්බරනාව ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම

1. අයහපත් විත්තවේග සමග ඇති වන ප්‍රාසන්න හැඟීම මග හරවාගත හැකි වීම
2. ආත්මාහිමානය දියුණු වීම
3. අන්තර්ප්‍රදේශල සබඳතා දියුණු වී අන් අයට ප්‍රියමනාප ප්‍රදේශලයෙකු වීම
4. වඩාත් කාර්යක්ෂම ප්‍රදේශලයෙකු වීම මගින් ජ්විතයේ අහියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

## පවුල තුළ විත්තවේග සම්බරනාව

මිනිසාට විවිධ අවශ්‍යතා ඇත. ආහාර, ජලය, වාතය යන මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතරව නිවාස, ඇශ්‍රම්, පැලුදුම්, අධ්‍යාපනය, ආරක්ෂාව, ආදරය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇත. අවශ්‍යතාවන් පූරණය නොවූ විට ඇති වන්නේ අයහපත් සිතුවිලි ය.

උදා: සමන් තම මිතුරා වන නිරෝධ දුක්මුසුව සිරින බව දුටුවා. නිරෝධ එදින පාසල් වැඩ කටයුතුවලට ද අවධානය යොමු කළේ නෑ. හිස මේසය මත තබාගෙන සිටියා. සමන් මහුගෙන් කරුණු විමසු විට නිරෝධ පැවසුවේ තම පියාට රකියාව අහිමි වූ නිසා මේ දිනවල මිල මුදල් අමාරුකම් ඇති බවයි. මහුට එදින උදේ ආහාරය ලැබුමෙන් නෑ. සමන් වහාම තමන්ගේ කැම නිරෝධ සමග බෙදා ගත්තා. ආහාර ගත් පසු නිරෝධට අලුත් පණක් ආවා සේ දැනුණා. මහු සතුවින් තම පාසල් වැඩ කළා.

ඉහත උදාහරණයෙන් මූලික අවශ්‍යතාවක් වන ආහාර නැති වීමෙන් එම සිසුවාට දුක්මුසු විත්තවේගයක් ඇති වූ අයුරු ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. මූලික අවශ්‍යතාව වන ආහාර නොලැබුණු විට ද්වීතියක අවශ්‍යතා වන අධ්‍යාපනය වැනි දේට සිත යොමු කළ නොහැකි ය.

ඔබගේ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීමට පවුලේ සාමාජිකයෝ විවිධ අයුරින් සහභාගි වෙති. ඔබේ දෙමාපියෝ ඔබේ ආහාර, ඇශ්‍රම්, පැලුදුම් වැනි අවශ්‍යතා

සපුරා දීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වී කටයුතු කරති. ඒ සඳහා මුළුන්ට සහාය වීමට ඔබට ද වගකීමක් ඇත.

එසේ පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන විවිධ අවශ්‍යතා මොනවාදියි බලමු.

---

1. මූලික අවශ්‍යතා
2. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය
4. සමානාත්මකාව
5. ආත්මාහිමානය
6. යහපත් මානසික හා ගාරීරික තත්ත්වය
7. ආතතිය පාලනය
8. විවිධ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා අවස්ථාව
9. සාධාරණත්ත්වය

#### 11.6 රුපය

පවුල තුළ ඇති මෙබදු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පවුලේ සාමාජිකයේ සාමුහිකව ක්‍රියා කරති. උදහරණ ලෙස, මූලික අවශ්‍යතා අතරින් ආහාර පාන සපයා ගැනීමට අවශ්‍ය මුදල් පියා හා මට සපයති. පිරිසිදුව සැකසු ආහාර ද පිරිසිදු ජලය ද ඔබට ලබා දීමට දෙමාපියේ වෙහෙසෙති. පිරිසිදු වාතය සහිත නිවසක් ලබා දීමට සහ ඇදුම් පැළඳුම් සැපයීමට දෙමාපියේ උනන්දු වෙති. හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා ද එසේ ම උනන්දු වෙති. ඔබේ ආරක්ෂාව, රකවරණය ගැනත්, ඔබට ආදරය කරුණාව ලබා දීම ගැනත් අවධානය යොමු කරති. ඔබට නීරෝගිව සිටීමට උදව් වන අතර ලෙඩ රෝග ඇති වූ විට ඔහුගේ ලබා දීමෙන් ද, රක බලා ගැනීමෙන් ද ගාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට සහාය වෙති.

ඔබට ආත්මාහිමානයෙන් යුතු යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට අවශ්‍ය අඩිතාලම පවුල තුළින් ලැබේ. ඒ සඳහා ඔබේ හැකියා හඳුනා ගෙන සූදුසු ඉලක්ක කරා ලැගා වීමට අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම, හැකියා අගය කිරීම දෙමාපියන් මෙන්ම සෞයුරු සෞයුරියන් අතින් ද සිදු වේ. ආහාර, ඇදුම් පැළඳුම් වැනි දී බෙද ගැනීමේ දී සියලු දෙනාගේ අවශ්‍යතාවන් එක සේ සලකා සමානාත්මකාවෙන්

කටයුතු කිරීම පවුලක් තුළ වැදගත් වේ. සියලු දෙනාටම සාධාරණව එක සේ සැලකීමේ මූලික සංකල්පය ඔබ මුලින්ම ඉගෙන ගන්නේ ඔබේ දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන්ගෙනි.

මෙහිවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමගයි. ඔබේ අවශ්‍යතා පුරණය කිරීම සඳහා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරනවා මෙන්ම ඔබ ද එයට සහයෝගය ලබා දිය යුතු ය. ඔබ ආදරය, කරුණාව පවුලේ අයට ලබා දිය යුතු ය. එසේම කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩි කටයුතුවල දී එකිනෙකාට උදුවූ කර ගත යුතු ය. තරහ, දුක වැනි ආතතිමය අවස්ථාවල දී අනිත් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමග ක්‍රියා කිරීමේ දී විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම, ඔබ පවුලේ සතුට, සමගිය හා දියුණුව සඳහා ඉවහල් වේ. මේ සඳහා අන් අයගේ අදහස් තේරුම් ගෙන ඉවසා කටයුතු කිරීමත්, අන් අදහස්වලට ගරු කිරීමත්, ගැටුලු සහගත අවස්ථාවන්හි දී නිවැරදි තීරණ ගැනීමත් වැදගත් ය. ගැටුලු ඇති වූ අවස්ථාවල දී දෙමාපියන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයෙකු ගැටුවකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවල දී මුවන්ට එය විසඳා ගැනීමට සහාය වන්න. මුවන්ගේ ගැටුලු දුක් වේදනාවලට සවන් දෙන්න. ආර්ථික අපහසුතා වැනි දුෂ්කරතා ඇති වූ අවස්ථාවල දී පවුලේ සැවොම සහයෝගයෙන් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ය. පවුලේ සාමය, සතුට හා සඳවාරාත්මක බව රැක ගත හැකි ය. තිවස තුළ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ක්‍රියා කළ ආකාරය සාර්ථක හෝ අසාර්ථකදී පසුව විමසා බැලීම මගින් අනාගතයේ ඇති විය හැකි ගැටුවලට මුහුණ දීමට පෙරහුරුවක් ද ඔබට ලැබෙනු ඇත.

## දැන ඇඟ දිනු.....

විත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ අපගේ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ හෝ වෙනස්කම් සිදු කරන ක්ෂේකි මානසික තත්ත්ව වේ.

විත්තවේග සමබරතාව යනු විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.

අයගේ හැසිරීම්, අත්දුකීම්, ජ්වන රටාව හා වයස් මට්ටම බලපායි.

විත්තවේග සමබරතාවට උදව් වන නිපුණතා අතර සහකම්පනය, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, එලදුයි සන්නිවේදනය, මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම ආදිය ඇතුළත් වේ.

විත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමෙන් අපට විවිධ වාසි අත් වේ. පවුල තුළ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීමෙන් විත්තවේග සමබරතාව රක ගත හැකි ය.

පවුල තුළ දී, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, අන් අයගේ මතවලට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස් සහ හැඟීම තේරුම ගැනීම ආදිය මගින් විත්තවේග සමබර කර ගෙන සාමය, සතුට රක ගත හැකි වේ.



## දැනු සිරක්සා

1. විත්තවේග සමබරතාවට බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.
2. විත්තවේග සමබර කර ගැනීමට ඔබට උදව් වන නිපුණතා තුනක් දක්වන්න.
3. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි තුනක් දක්වන්න.

## ක්‍රිඩාවේ නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමු

ක්‍රිඩකයෙකුගේ වැදගත් ම කාර්යය වන්නේ ක්‍රිඩා නීති රිතිවලට හා ආචාර දර්මවලට ගරු කිරීම හා එවා පිළිපැදිම සි. ක්‍රිඩකයෙකුට නීති රිති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් තිබිය යුතු සි. එමෙන් ම ක්‍රිඩා කරන විට විනිශ්චය පිළිගැනීමට හා එයට ගරු කිරීමට පුරුෂ පුහුණු විය යුතු සි. එවැනි ක්‍රිඩකයේ විනිත, ස්වයං විනයක් ඇති අය ලෙස සමාජයේ ගෞරවයට පාතු වෙති.

පසුගිය වසරේ දී, ක්‍රිඩා කිරීමේ දීන් එදිනේද ඒවිතයේ දීන් නීති ගරුකට හා ආචාරයීලිව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ ඉගෙන ගත්තා නේද? එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට හා විරුද්ධ මතවලට සවන් දීමට ඇති හැකියාව ක්‍රිඩාව තුළින් වර්ධනය වන බව ද ඔබ හය වන ශේෂියේ දී අවබෝධ කර ගෙන ඇති.

---

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් ඔබට ක්‍රිඩාවේ දී නීති රිති, ආචාර දර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම හා එස්සඳහා ඔබගේ වගකීම හා දායකත්වය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

---

### ක්‍රිඩා නීති රිති (Rules and Regulations in sports)

“ක්‍රිඩාවක් එහි කුමවේදයට අනුව, නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව” ක්‍රිඩා නීති රිති ලෙස හඳුන්වමු.

---

ශ්‍රීඩා නීති රිතිවල ආරම්භය කවද සිදු වූවාදු හි නිශ්චිතව සටහන් නොවූවත් හ්‍ර.පු.776 පවත්වන ලද මුල්ම ඔලිම්පික් තරගයේ යම් යම් නීති රිති පැවති බව සඳහන් වේ. ආර්ථික සංවර්ධනයන් තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමගම තරග නීති රිති සංශෝධනය වෙමින් වර්තමානය දක්වා විකාශනය වී ඇත.

ශ්‍රීඩාව පාලනය වන්නේ නීති රිති මගිනි.

මිනැම ආර්ථික එය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව නීති පනවා ඇත. ලෝකයේ පවතින සංවිධානාත්මක ආර්ථික භා මලල ආර්ථික සඳහා ඒ ඒ ආර්ථිකවට අදාළ ජාත්‍යන්තර ආර්ථික සංගම් මගින් නීති සම්පාදනය කර ඇත.

සාධාරණ තරගයක් සඳහාත්, සැමදෙනාට ම පොදු ලෙස ආර්ථික පාලනය සඳහාත් නීති වැදගත් වේ. රිති මගින් සිදු කරන්නේ නීතියට යටත්ව කොන්දේසි සකසා ගැනීමයි.

## ශ්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)

### 12.2 රුපය

“ආර්ථික නීති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය” ආර්ථික ආචාර ධර්ම ලෙස හඳුන්වමු.

සමාජය විසින් යහපත් යැයි පිළිගනු ලබන ආචාර ධර්ම පාසල් දරුවන් වන ඔබට වැඩිහිටියන් විසින් කියා දී ඇත. මේවා ගුණ ගරුක සමාජයකට

අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔබ මෙම ලක්ෂණ කොනේක් දුරට පිළිපදිනවාදු හි සිතා බලන්න.

---

## ශ්‍රීඩාවේ දී නීති රති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

1. ශ්‍රීඩාවේ පැවැත්මට
  2. ශ්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා වීමට
  3. අනතුරු අවම කර ගැනීමට
  4. උදෙස්ගීමත්ව ශ්‍රීඩාවට සහභාගී වීමට
  5. නියම ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට
  6. සාධාරණය ඉටු වීමට
  7. ශ්‍රීඩාවේ ගොරවය ආරක්ෂා වීමට
  8. ගැටුළු අවම වීමට
  9. යහපත් පෙළද්‍රේලික ගුණාංග ඇති වීමට
- 

12.3 රුපය

සමාජයේ ජීවත් වන සැම මිනිසේකු ම නීතිගරුක වන්නේ නම් සමස්ත සමාජය ම නීතිගරුක සමාජයක් වේ. ජීවැනි රටක් බිජි කිරීමට ඔබටත් දායක විය හැකි ය.

ශ්‍රීඩාවේ දි නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිමේ වැදගත්කම තමාට, තම පවුලට, පාසලට හා සමාජයට වැදගත් වන ආකාරය විමසා බලමු.

## ශ්‍රීඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිමේන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට ඇති වන වාසි

- නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබේ
- පෙළද්ගලික පෙළරුණ ගුණාංග වර්ධනය වේ
- ගැටුම්වලින් තොරව ආකාරවල නිරත විය හැකි වේ
- සාධාරණ ලෙස ජය, පරාජය භූක්ති විදීමට හැකි වේ
- දැඩිවම්, නොසලකා හැරීම්, අපහාස ආදිය විදීමට සිදු නොවේ
- ස්වයං විනයක් ඇති වේ
- එම නිසා ඔබ දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ, වැඩිහිටියන්ගේ සහ සමාජයේ ප්‍රශ්නයාවට හා ගරු බුහුමනට පාත්‍ර වේ
- යහළවන් හා සමාජයේ බොහෝ අය ඔබට ඇසුරු කිරීමට ප්‍රිය වේ
- යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගේ
- සමාජයේ පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ
- ඔබේ පවුලේ අයට ඔබ පිළිබඳ අනිමානයක් ඇති වේ

එබැවින් ඔබ ද නීති රිති හා ආචාර ධර්ම අනුගමනය කරන දරුවෙකු වීමට උත්සාහ ගන්න. එවිට ඔබ ආකාර පිටියේ දි මෙන් ම සමාජයේ දි ද හොඳ ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු ලෙස සම්මානයට පාත්‍රවනු ඇත.

### භාෂ්‍ය මලු

ඔබ පවුලේ අය අතර පනවා ඇති නීති රිති හා ආචාර ධර්ම ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒවායින් ලැබෙන වාසි ලියා දක්වන්න.

## ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිමෙන් පාසලකට අන් වන වාසි

- පාසලක විනයගරුක, දක්ෂ ක්‍රිඩා කණ්ඩායම සිටීම එම පාසලේ කීරතියට හේතු වේ
- පාසල නීතිගරුක හා විනයගරුක පාසලක් බවට පත් වේ
- භොඳ සංවිධාන ගක්තියෙන් අනුන පාසලක් බවට පත් වේ
- සිසුන්ගේ පෙශදුගලික ගුණාංග වර්ධනය වේ
- දිජ්‍යායෝ සමාජය තුළ ඉහළ ඇගයීමකට ලක් වෙති
- සුහදිලි, සාමූහික හැඟීමක් ඇති දිජ්‍යායෝ බිජි වෙති
- නීතිගරුක මෙන් ම ස්වයං විනයක් ඇති පුරවැසියන් රටට ද්‍යාද කළ හැකි වේ
- ක්‍රිඩා තරගවල දී ගැටුම් අවම වේ
- අන්තර පාඨ්‍යාලිය සහයෝගීතාව වර්ධනය වේ

මබ, ඔබේ පවුල, ඔබේ පාසල යන අංශ සියල්ලෙහි ම නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිනු ලබන්නේ නම් මබ අයන් වන සමාජය නීතිගරුක, විනයගරුක සමාජයක් බවට ඉඩීට ම පත් වනු ඇත.

## ක්‍රිඩා නීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිමෙන් සමාජයට අන් වන වාසි

- ක්‍රියාකාලී, අවංක, නීතිගරුක පුරවැසියෝ බිජි වෙති
- සමාජයේ ගැටුම් අවම වේ
- සමාජයේ භොරකම්, මංකොල්ලකැම්, දුෂණ අවම වේ
- කණ්ඩායම හැඟීම වර්ධනය වේ
- සහයෝගීතාව, සමගිය, සුහදිලිතාව වර්ධනය වේ
- ක්‍රිඩාවල දී සාධාරණ ලෙස ජය පරාජය ණ්‍යැකි විදීමට හැකි වේ

### භාෂ්‍ය බලනු

පන්තියේ යහළවන් සමග එකතු වී සාධාරණ, නීතිගරුක සමාජයක් බිජි කිරීම සඳහා නීති රිති හා ආචාර ධර්ම යෙදෙන අවස්ථා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

## ශ්‍රීඛලි නීති රුතු හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දූෂණත්වය හා වගකීම

### 1. විනිශ්චයට ගැළීම

ශ්‍රීඛකයෙකු ලෙස විනිශ්චයට ගැළීම වැදගත් ලක්ෂණයකි. එහිදී ඔබට කළ හැකි දේ පහත දැක් වේ.

- විනිශ්චයකරුවන්ගේ සේවය අගය කිරීම
- තරග ආරම්භයේදී මෙන්ම අවසානයේදී ද ආචාරයිලි ව කටයුතු කිරීම
- විනිශ්චරුවරයෙකු වරදක් පෙන්වා දෙන විට සුහදියිලිව එය පිළිගත් බවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- විනිශ්චරුව අවමන් කිරීම, උපහාස කිරීම, තරක කිරීම ආදියෙන් වැළැකීම
- විනිශ්චරුගේ වැරදි තීරණයක් සඳහා කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් තීත්තානුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම

12.4 රුපය

### 2. ශ්‍රීඛකත්ව ගුණාග ඇති කර ගැනීම

ශ්‍රීඛකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී ශ්‍රීඛකත්ව ගුණාග පිළිබඳව දැනගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ඒවා නම් :

- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
- සාධාරණ තරගය
- ජය පරාජය එක සේ පිළිගැනීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම

- නායකයාගේ තීරණවලට එකඟ වීම
  - ආචාර්යීලිබව, සුහද්‍යීලිබව, ඉවසීම හා දෙධර්යය පවත්වා ගැනීම
- 

12.5 රුපය

### 3. නීති රීති පිළිපැදිමට අන් අය පෙළඳවීම

මල ක්‍රිඩකත්ව ගුණාංග දියුණු කර ගන්නා සේ ම අන් අය ද ඒ සඳහා යොමු කරවිය යුතු ය. එවිට පාසලේ සිසුන්, සමාජය හා තරග නරඹන්නන් ද නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමට පෙළඳී. කිසි විටෙක ක්‍රිඩාවේ ද නීති රීති පිළිනොපදින මිතුරන් අගය නොකිරීමට වග බලා ගන්න. මධ්‍යී පිළට ජයග්‍රහණය නොලැබුණ ද නීති රීති කැඩීමට එරෙහි වන්න.

---

12.6 රුපය

## භාක්‍රියා මලුව

පාසලේ අනිකුත් සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ඔබගේ පංතියේ සියලුදෙනා එක් වී පෝස්ටරයක් සකසන්න.

එය දැන්වීම් පුවරුවක පුද්ගලනය කරන්න.

## දැන් ඇඟ දැනු.....

ක්‍රීඩාවක් තිබුරදීව හා සාර්ථකව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නීති රිති පනවා ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රිති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය යහපත් වර්යා රටා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රිති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදිම එදිනේද ජ්‍වල්තයේ දී ද තමාට, පවුලේ අයට, පාසලට සහ සමාජයට විවිධාකාරයෙන් වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රිති හා ආචාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීමට ඔබගේ දෙකත්වය අවශ්‍ය වේ.

එහිදී විනිශ්චයට ගරු කිරීම, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම, නීති රිති පිළිපැදිමට අන් අය පෙළඳවීම ආදියට ඔබ වගකිව යුතු වේ.

ක්‍රීඩා නීති රිති, ආචාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීමෙන් යහපත් අයෙකු ලෙස ඔබට අන් අය අතර ජනප්‍රිය විය හැකි අතර අනාගතයේ නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අඩිතාලම වැවේ.

## ඩැනුට සිරක්සුව

1. තීබාවේ දී නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන හේතු පහක් ලියන්න.
2. තීබා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි තුනක් දක්වන්න.
3. තීබා නීති රීති අනුව හැඩගැසීම නිසා ඔබේ පාසලට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.
4. තීබාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම රක ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර තුනක් දක්වන්න.
5. තීබාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදිම නිසා සමාජයට අන්වන වාසි හතරක් ලියා දක්වන්න.
6. තීබාවක නිරත වීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගන්නා යහපත් ගුණාංග පහක් ලියන්න.

## ගාරිරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනීමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නම් ඔබ ගාරිරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. කුඩා අවධියේ සිට ම ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්, සෞඛ්‍යදාරය කටයුතු ආදියෙහි නියැලෙමින්, කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම මගින් ඔබට ගාරිරික යෝග්‍යතාව පමණක් තොට මානසික යෝග්‍යතාව දී, සමාජීය යෝග්‍යතාව දී පවත්වා ගත හැකි වේ.

හය වන ග්‍රේණියේදී ඔබ, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ගාරිරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම, ගාරිරික යෝග්‍යතාව මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ, යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් හා විතය ඉගෙන ගත් බව මතකයි නේද?

---

මෙම පාඨමෙන් ගාරිරික යෝග්‍යතා සාධක, ගාරිරික යෝග්‍යතාව ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් වැඩි දියුණු කිරීම හා ගාරිරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ දැනුමක් ඔබට ලැබේ.

---

### ගාරිරික යෝග්‍යතා සාධක

ගාරිරික යෝග්‍යතාව යනු අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත් තොවී කාර්යයන් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව යි. රේට හේතු වන ගුණාංග කිහිපයක් අප තුළ ඇත. එම ගුණාංග ගාරිරික යෝග්‍යතා සාධක ලෙස හැඳින් වේ. විවිධ ව්‍යායාම, ප්‍රහුණු වැඩිසටහන් හා ක්‍රිඩාවල යෙදීමෙන් ගාරිරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රිඩාවේ විවිධ වලන සාර්ථකව දක්වීම සඳහා මෙම සාධක වැදගත් වේ. රේට අමතර ව තරඟාරුව අඩු වීම, නීරෝගි බව හා කාර්යක්ෂම බව ලැබේම, අනතුරුවල දී ක්ෂේකක්ව ක්‍රියා කිරීමට හැකි වීම, ක්‍රියාකාරකම්වල දී වෙහෙස අඩු වීම වැනි වාසි මෙම සාධක සංවර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට හිමි වේ.

ගාරිරික යෝග්‍යතා සාධක පහත දක්වේ.

1. වේගය (Speed)

2. ගක්තිය (Strength)
3. නමුතාව (Flexibility)
4. සමායෝජනය (Coordination)
5. දුරීමේ හැකියාව (Endurance)

## වේගය

යම් කිසි කාර්යයක්, අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව වේගය ලෙස හැඳින් වේ.

මලල ක්‍රිඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු යන ක්‍රිඩාවල දී වේගය ඉතා වැදගත් ගණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රහාරයෙන් පසු පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට ක්‍රිඩකයා වේගයෙන් ලැගා විය යුතු ය. ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රහාරය සිදු කරන ස්ථානයට වේගයෙන් ලැගා වී පන්දුව ආවරණය කළ යුතු වේ.
- නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු යැවීම, පන්දුව අල්ලා ගැනීමට දිවයාම, ක්‍රිඩකාවක් රැකීම යන අවස්ථාවල දී වේගය අවශ්‍ය වේ.

### 13.1 රුපය

- පා පන්දු ක්‍රිඩාවේදී පන්දුව රැගෙන ගෝලය වෙත යාමට හා පන්දුව රහිතව ඉදිරියට යාමට ද වේගය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රිඩාවේ දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම යන ඉසවිවල දී වේගය ඉතා වැදගත් වේ.

## භාෂ්‍ය බලම්

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රිඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රිඩාවට වේගය බලපාන ක්‍රිඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

## ශක්තිය

කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව ගක්තිය ලෙස අපට සරලව හැඳින්විය හැකි ය.

මලල ක්‍රිඩා, වොලිබෝල්, නෙට්වොල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රිඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රිඩාවල දී ද ගක්තිය වැදගත් ගාරීරික ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට අත්වල ගක්තිය අවශ්‍ය වේ. දැන අසල ක්‍රිඩකයින්ට උඩ පැනීම සඳහා පාදවල ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- නෙට්වොල් ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව තිවරදීව විසි කිරීමට අත්වල ගක්තිය අවශ්‍ය වේ. පන්දුව විදින ක්‍රිඩකාව වැළැක්වීම සඳහා රකින ක්‍රිඩකාවන් පාදවල ගක්තිය ගෙන උඩ පැනීම සිදු කරයි.

### 13.2 රුපය

- පාපන්ද ක්‍රිඩාවේදී පන්දුවට පාදයෙන් පහර දී ඇතට පන්දුව යැවීම සඳහා පාදවල ගක්තිය අවශ්‍ය වේ. පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් සඳහා ද ක්‍රිඩකයින්ට දැන්වල ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රිඩාවේ කවපෙන්ත, යගුලිය, හෙල්ල විසි කිරීමට ගක්තිය අවශ්‍ය වේ.

### භාෂ්‍ය බලම

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රිඩාවක් තෝරා ගන්න. එහිදී ගක්තිය බලපාන ක්‍රිඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

## නම්‍යතාව

නම්‍යතාව යනු අත්, පා ආදි ගරීර අංග සන්ධි හරහා නම්මින්, දිගහරිමින් නිදහස්ව වලනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි. ඔබේ නම්‍යතාව වැඩි නම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි පරාසයක් තුළ වලනය වීමට හැකියාව ලැබේ.

මලල ක්‍රිඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රිඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රිඩාවල දී ද නම්‍යතාව වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී පිටිය රකීම සඳහා සමහර අවස්ථාවල දී බිමට ආසන්නව නැමිමට සිදු වේ. එසේ ම ඇග, අත් සහ පාද නමා වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙනු ඔබ දැක ඇති.
- නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා වර්ධනයට ද නම්‍යතාව වැදගත් වේ. විදින ක්‍රිඩිකාව රකීම සඳහා රකින ක්‍රිඩිකාවට හොඳ නම්‍යතාවක් අවශ්‍ය වේ. පන්දුව සහිත ක්‍රිඩිකාවගේ ඉරියවි අනුව අත්, පාද, ගරීරය ආදිය නවමින් සහ දිගහරිමින් රකීම කළ යුතු වේ.
- පා පන්දු ක්‍රිඩාවේදී ගෝල් රකින්නා පන්දුව රකීම සඳහා ගරීරය නවමින්, දිගහරිමින් ක්‍රියාකාරීව සිටිය යුතු ය.
- ජීමනාස්ටික් ක්‍රිඩාවේ විවිධ ඉරියවි සඳහා නම්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ.

## භාෂ්‍ය බලු

13.3 රුපය

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රිඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රිඩාවහි නම්‍යතාව බලපාන ක්‍රිඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

## සමායෝජන හැකියාව

ගරීරයේ විවිධ කොටස් අතර හොඳ සම්බන්ධතාවක් ඇතිව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව සමායෝජන හැකියාව ලෙස හැදින්වීය හැකි ය. උදහරණ ලෙස ඇසු, කන, සම වැනි සංවේදී ඉන්දියන් සමග සම්බන්ධතාවක් ඇතිව අත්, පා වැනි ගරීර කොටස් වලන දක්වයි.

මලල ක්‍රිඩා, වොලිබෝල්, නෙවිබෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රිඩා මෙන් ම අනෙකුත් ක්‍රිඩාවල දී ද සමායෝජන හැකියාව වැදගත් ගුණාංශයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රභාරය සිදු කරන ස්ථානය හොඳින් ඇස්වලින් දක අත් ආවරණ එම ස්ථානයට ගෙන යාමට හොඳ ස්ථාපු සහ පේඟි සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ය.
- නෙවිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව යැවීමට සුදුසු ස්ථානයක් හා ක්‍රිඩිකාවක් තෝරා එම ස්ථානයට පන්දුව යැවීමට හොඳ සමායෝජන හැකියාවක් ක්‍රිඩිකාවන්ට තිබිය යුතු ය.

### 13.4 රුපය

- පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යාමේ දී අනෙක් පිලේ ක්‍රිඩිකයන් මගහරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට මෙම ගුණාංශය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රිඩාවේ දුවගෙන විත් හෙල්ල විසි කිරීම සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථාවකි.

## භාෂ්‍ය බලනු

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව තිරත විය හැකි ක්‍රිඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රිඩාවහි සමායෝජනය බලපාන ක්‍රිඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

## දුර්මේ හැකියාව

යම් කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව දරා ගැනීමේ හැකියාවයි.

මලල ක්‍රිඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු මෙන් ම අනෙකුත් බොහෝ ක්‍රිඩාවලට දරා ගැනීමේ හැකියාව අවශ්‍ය වේ.

- වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දි ජයග්‍රහණය විසඳීම සඳහා වට කිහිපයක් යාමට සිදු වුවහොත් දිර්ස කාලයක් තුළ තම දක්ෂතා පවත්වා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් දෙකට ම දුරීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.
- නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ අවසානය දක්ෂවා ම ක්‍රිඩිකාවන් නිවැරදි දක්ෂතා පුද්රේණය කිරීමට හොඳ දුරීමේ හැකියාවක් අවශ්‍ය වේ.
- පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ දි දිර්ස කාලයක් තුළ විශාල ක්‍රිඩා පිටියක දිව යමින් ක්‍රිඩා කළ යුතු වේ. මේ නිසා පා පන්දු ක්‍රිඩිකයාගේ දුරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය වී තිබිය යුතු ය.
- මලල ක්‍රිඩාවේ දිගු දුර දාවනය සඳහා දැරීමේ හැකියාව ඉතා වැදගත් වේ.

### 13.5 රුපය

ඉහත ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රිඩිකයන්ට මෙන් ම ඔබට ද වැදගත් වේ. එදිනේද ජීවිතයේදී ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉටු කිරීමට මෙන් ම හොඳ කායික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට ද මෙම සාධක වැදගත් වේ. එම නිසා මෙම සාධක දියුණු වන අන්දමින් ඔබ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

## භාෂ්‍ය බලු

හය වන ගෞණ්‍යයේ දිනුම මතකයට නගා ගනිමින් යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා ඔබට එදිනේද කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් ලියන්න.

## ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරන් ගාරීරක යෝගේනා සංවර්ධනය

ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදයයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගෙන ගාරීරක යෝගේනා ගුණාංග දියුණු කිරීම මබට වැදගත් වේ. අපි මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් විමසා බලමු.

සුළු ක්‍රිඩාවක නිරත ව්‍යවහාර් ගාරීරක යෝගේනා සාධක කිහිපයක් දියුණු වේ. එම නිසා මබට දිනපතා ක්‍රිඩා කිරීමෙන් ගාරීරක යෝගේනාව දියුණු කර ගත හැකි ය.

### වේගය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම් අඩු කාලයකින් නිම කිරීමට අවශ්‍ය සුළු ක්‍රිඩා මෙහි දී වැදගත් වේ. ජයග්‍රහණය ලබා ගන්නේ තරගය වේගයෙන් නිම කළ කණ්ඩායමයි. ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

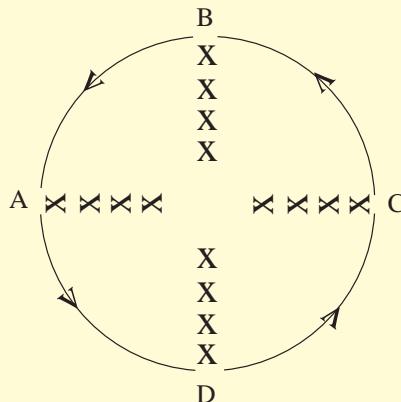
#### 1. ඡවල් රිලේ

A,B,C,D ලෙස කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. 13.6 රුපයේ දක්වෙන පරිදි පෙළ ගැසෙන්න.

කණ්ඩායම්වල පලමු ක්‍රිඩිකයන් යූතිය ගෙන රවුම වෛටෝ වාමාවර්තව දිව යන්න.

එසේ දිව ගොස් තම කණ්ඩායමේ දෙවන ක්‍රිඩිකයාට යූතිය ලබා දෙන්න. අනතුරුව ජ්‍යෙෂ්ඨ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.

දෙවන ක්‍රිඩිකයා ද රවුමේ දිව ගොස් තෙවන ක්‍රිඩිකයාට යූතිය ලබා දෙන්න. මෙසේ දුවගොස් මුලින් ම අවසන් වන කණ්ඩායම ජය ගනී.



13.6 රුපය

## 2. මාත දුල් ක්‍රිඩාව

ක්‍රිඩා පිටියේ කොටුවක් හැඳියේ සීමාවක් ලකුණු කරන්න.

එක් සිසුවෙකු කොටුවේ මැද සිටින අනෙක් සිසුන් ඇල්ලීම සඳහා කොටුව තුළට දිව යන්න.

දිව ගොස් අල්ලා ගන්නා සිසුවා පෙර සිසුවා සමග දුලක් ලෙස එකතු වේ. ඉන් පසු එම දෙදෙනා අතිත් අය ඇල්ලීමට දිව යති.

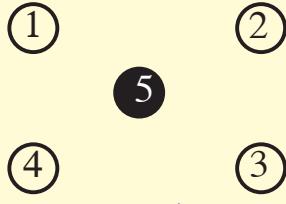
මෙසේ අල්ලන සිසුන් දුලට එකතු කර ගැනේ.

## 3. අම්බිලි පැනීම

අම්බිලියක් යනු කකුලෙන් පොලොවේ ඇඳගන්නා රවුමකි.

සිසුන් හතර දෙනෙකු 13.7 රුපයේ ආකාරයට අම්බිලි ඇඳ එවා තුළ සිට ගන්න. එම හතරදෙනා අම්බිලි අතර මාරු වෙද්දී මැද සිටින සිසුවා ඔවුන්ගේ අම්බිලියකට පැන ගැනීමට උත්සාහ කරයි. එවිට අම්බිලියක් නැති සිසුවා මැදට යා යුතු ය.

මෙසේ දිගට ම තරගය කර ගෙන යන්න.



ඉහත ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී වේගවත්ව එහා මෙහා දිවිය යුතු යි. ඒ අනුව වේගය දියුණු කිරීමට මෙම ක්‍රිඩා වැළැගත් වේ.

## භාත්‍රිය බලු

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රිඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

## ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

කිසියම් බලයකට හෝ බරකට එරෙහිව තමාගේ බලය යෙද්වීමේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කෙනෙකුගේ ගක්තිය වර්ධනය වේ.

## 1. උගුලෙන් ගැලවීම

ක්‍රිඩාව සඳහා හතරදෙනෙකු සහභාගී වන්න.

තිදෙනෙකු අත් අල්ලා ගෙන රවුමට සිට ගන්න.

රඩුමේ මැද සිටින සිසුවා අත් අල්ලා සිටින සිසුන්ගෙන් මිදී එමියට යා යුතු හි.

## 2. හිටි දුර පැනීම

සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වී පෙළ ගැසෙන්න.

පලමුවැන්නා ආරම්භක රේබාවේ සිට පාද දෙකෙන් ම ඉදිරියට පනින්න.

මහු පැන්න ස්ථානය සලකුණු කොට දුර මැන ගන්න.

එතැන සිට ඉදිරියට දෙවැනි ක්‍රිඩකයා පනින්න.

මෙසේ කණ්ඩායමේ සියලුම දෙනා පනින ලද මූල දුර මැන ගන්න.

වැඩිම දුරක් පනින ලද කණ්ඩායම ජය ගනී.

## 3. කුකුල් පොරය

රඩුමක් තුළ දෙදෙනෙකු තනි පාදයෙන් සිට ගන්න.

දෙදෙනාගේ අත් පිටුපසට බැඳ තිබිය යුතු හි.

උරහිසින් තල්ලු කර අනෙකාව වැට්ට්වීමට උත්සාහ කරන්න.

රඩුමෙන් එමියට යන්නා ඉවත් වේ.

නැතහොත් පාදය බිම තැබීමෙන් ද ඉවත් වේ.

මෙය ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ යුතු වේ.

### ඇතිදුෂ්‍ය බලු

ඇක්තිය දියුණු කිරීමට සුළ ක්‍රිඩකය් නිර්මාණය කරන්න.

## නම්තාව දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

සිරුරේ සන්ධි, පේශ හා කණ්ඩරා ආග්‍රිත කොටස් නම්තාවට භාජනය කළ හැකි සුළ ක්‍රිඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් නම්තාව දියුණු කර ගත හැකි වේ.

ලද: පෙරට පෙරලීම, පසුපසට පෙරලීම වැනි ජ්‍යෙෂ්ඨාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වලින් නිර්මාණය කළ ක්‍රිඩා

### ඇතිදුෂ්‍ය බලු

නම්තාව දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි සුළ ක්‍රිඩකය් නිර්මාණය කරන්න.

## සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

විවිධ සංකීරණ වලන වේගයෙන්, නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සමායෝජන හැකියාව අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.

### වලිගය කැඩීම

ක්‍රිඩා පිටියේ සිසුන් ප්‍රමාණයට ගැළපෙන අයුරින් හතරස් කොටුවක් හෝ රුවමක් ලකුණු කරන්න.

සැම සිසුවෙකුගේ ම ඉණ පිටුපස ලේන්සුවක් රඳවන්න; එය වලිගයයි.

සැම සිසුවෙකු ම තමාගේ වලිගය රැකගෙන අන් අයගේ වලිගය කඩා තමා සතු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු සි.

## භාෂිතුය බලම

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රිඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

ගාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රිඩාපිටියේ දී ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම උෂ්ණ වෘද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු වේ. ඉන් අනතුරුව යෝග්‍යතා ව්‍යායාම සිදු කර, අවසානයේ දී ඇග ඉහිල් කිරීම (Warming down) සඳහා ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු ය.

ගාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව නිතර සිදු කිරීමෙන් කාර්යක්ෂම හා නිරෝගි ජ්‍යෙෂ්ඨයක් ලබා ගත හැකි වේ.

## ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරික්ෂා කිරීම

මබ හය වන ග්‍රේණියේදී ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරික්ෂා කළ අයුරු මතකයට නාගා ගන්න. එම පරික්ෂණවල ප්‍රතිඵ්‍යුතු මබ සතුව තිබේ ද? වර්ෂයකට පසු නැවත ගාරීරික යෝග්‍යතාව පරික්ෂා කර බැඳීම මගින් මබගේ යෝග්‍යතාව කෙසේ වර්ධනය වී ඇත්දයි මබට ම අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

ගාරීරික යෝග්‍යතා පරික්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අනතුරු සහ ආබාධ අවම වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රිඩාපිටියක් අවශ්‍ය වේ.

යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේදී ද ප්‍රථමයෙන් උෂ්ණ වංද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු ය. ඉන් අනතුරුව පරීක්ෂණ පවත්වා, පසුව ඇග ඉහිල් කිරීමේ (Warming down) ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබට සිදු කරනු ලබනු ඇත.

### වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණ

13.8 රුපය

ආරම්භක රේඛාවක සිට මිටර් 50ක් වේගයෙන් දිවීමට ඔබට ගත වන කාලය මතින්න. ඉන් පසු පහත ආකාරයට ඔබේ වේගය ගණනය කරන්න.

$$\text{වේගය} = \frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$$

$$\text{වේගය} = \frac{\text{මිටර් 50}}{\text{ගත වූ කාලය (තත්පර)}}$$

### කේතිය මැනීමේ පරීක්ෂණ

#### 1. ඉහළ පැනීමේ දැක්ෂතාව

a

b

13.9 රුපය

13.9 රුපයේ ආකාරයට බිත්තියකට පැන්තෙන් හේත්තු වී අත ඉහළට ඔසවන්න. බිත්තිය ඇල්ලු ස්ථානය ලකුණු කරන්න. (13.9 a රුපය) දැන් හැකි තරම් ගක්තිය ගෙන ඉහළට පැන නැවතන් බිත්තිය අල්ලන්න. (13.9 b රුපය) එම ස්ථානය ලකුණ කර ගන්න. ස්ථාන දෙකේ දුරවල් මැන බලන්න. එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ පාදවල ගක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

## 2. විසි කිරීමේ දක්ෂතාව

### 13.10 රුපය

13.10 රුපයට අනුව පන්දුව දැනින් අල්ලා ගන්න. පන්දුව පපුව ඉදිරිපසින් පපුව ආසන්නයෙන් තබා ගන්න. ආරම්භක රේඛාවක සිට දැනින් පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න. පන්දුව බිම පතිත වූ ස්ථානය ලකුණු කර දුර මැන ගන්න.

එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ දැන්වල ගක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

## නම්කනාව මැනීමේ පරික්ෂණ

### ඉදිරියට නැමීමේ පරික්ෂණය

### 13.11 රුපය

ඁක්තිමත් කුඩා මෙසයක 13.11 රුපයේ ආකාරයට මිනුම් පටිය රඳවන්න. මෙසය උඩ සිට ගෙන කද ඉදිරියට නවා දැන්වලින් හැකි තරම් පහළ ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න. මෙසයට යටින් ඇති සෙන්ටීමිටර් +1 සලකුණට පහළින් ඇල්ලීමට හැකි නම් භෞද නම්තාවක් ඇත.

## සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණ

---

13.12 රුපය

### බ්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය

1. සිටගෙන සිටීම
  2. දණහිස් නවා පහත් වී පොලොව ස්පර්ශ කිරීම
  3. නැවත සිට ගැසීම
  4. අත්පුචියක් ගැසීම
  5. නැවත බිමට පහත් වී පොලොව ස්පර්ශ කිරීම
- මෙමලෙස තත්පර 20ක් තුළ කළ හැකි ඉරියවි ප්‍රමාණය ගණන් කළ යුතු වේ. ඉරියවි ගණන වැඩි නම් ඔබගේ සමායෝජන හැකියාව වැඩි ය.

## දැරුමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණ

---

13.13 රුපය

## මිටර් 600ක් දුවේමේ පරීක්ෂණය

ආරම්භක රේඛාවක සිට මිටර් 600ක් දුර දිව යන්න. ඒ සඳහා ගතවන කාලය මැනෙ ගන්න.

ඒ සඳහා ගත වන කාලය අඩු නම් බෙඟේ දරාගැනීමේ හැකියාව හොඳ වේ.

## දැන් ඇඟ දැනුව.....

නීරෝගී ජ්විතයක් සඳහා ගාරීරික යෝග්‍යතා ඉතා වැදගත් වේ.

වේගය, ගක්තිය, නම්සතාව, සමායෝජනය හා දුරීමේ හැකියාව ලෙස ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් අප තුළ ඇත.

දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අපට යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් නිරමාණය කර ගත හැකි ය.

ඉහත ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක විවිධ පරීක්ෂණ මගින් පරීක්ෂා කිරීමෙන්, එවා නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ හැකි ය.

## දැනුව සිරක්සු

1. බබ ඉගෙන ගත් ගාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහ නම් කරන්න
2. එක් එක් ගාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් බැගින් හඳුන්වා දෙන්න

ඉමා විය පසුකොට ඔබ ලිඛා වී සිටින මේ ජීවිතයේ සුන්දරතම අවධිය එනම් අවුරුදු 10-19 අතර වයස් කාලය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින් වේ. කුණාටු සමය, සංකාන්ති සමය, තුරුණු වියේ දොරකඩ යන විවිධ නම්වලින් මේ අවධිය හැඳින්වේ. මේ කාලයේ දී ද්වීතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමට පතන් ගනී. ද්වීතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමත් සමග කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් රායියක් ඇති වේ. මේ වෙනස්කම් ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාරුණවයට ම පොදු ඒවා ද, වෙනස් ඒවා ද විය හැකි ය. මෙම වෙනස්කම් ස්වාභාවිකව ම ඇති වන ඒවා වුවත් ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වී සිටීමෙන් එම අවධියට සාර්ථකව මූහුණ දිය හැකි ය.

හය වන ගේණියේ දී ඔබ අනතුරු, ආපද, අපචාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා යන අභියෝගවලට මූහුණ දීමට අවශ්‍ය සරල දැනුමක් ලබා ගත්තා මතක ද?

---

මෙම පාඨමේ දී ඔබට, ගැහැනු සහ පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය ද නව යොවුන් වියේ දී සිදු වන වෙනස්කම් ද ඉගෙන ගත හැකි අතර, නව යොවුන් වියේ අභියෝගවලට මූහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගත හැකි වේ.

---

### ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය

ඔබ ඔබේ මවගේත් පියාගේත් සංයෝජනයකි. ඔබ මෙලොවට ජනිත කළේ මුවන් ය. අනාගතයේ දිනෙක ඔබ ද මවක හෝ පියෙකු වනු ඇත. දරුවන් බිඛ කිරීම මිනිස් සංහතියේ පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වේ. මෙසේ වර්ගයා බෝ කිරීම සැම සත්වයකුගේ ම ලක්ෂණයකි. වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති හැඩිගැසී ඇත.

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ගාරීරික නීරෝගිකම, මානාසික සහාය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය භාඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින් වේ.

ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහ හා කාර්ය පැහැදිලි කර ගනිමු.

## ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



### 14.1 රුපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

පියාගේ ඉක්කාණුවක් සමග මවගේ ඩීම්බයක් එක් වීමෙන් නව ජ්‍යෙෂ්ඨ බිජි වීමට අවශ්‍ය කළලය තැනේ. මෙම කළලය මවගේ ගරභාජය තුළ තැන්පත් වී බිංදු දරුවෙකු බවට වැඩි නව මසකට පසු බිජි වන තෙක් ගරභාජය තුළ පෝෂණය හා රැකවරණය ලබයි. ජ්‍යෙෂ්ඨ අවයවයක් නිසා කළලය විශාල වන විට ගරභාජය ඇදි විශාල වේ.

ගරභාජය යෝනි මාර්ගය මගින් පිටතට විවෘත වේ. පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රිය යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කර ඉතු තරලය මුද හැරිය විට එහි ඇති ඉක්කාණු ගරභාජයට ඇතුළු වේ. ඩීම්බ ප්‍රණාලය තුළ දී ඉක්කාණුවක් ඩීම්බය හා එක් වේ. මෙවැනි එක් වීමක් සිදු වී දරුවෙකු පිළිසිද ගැනීම සිදු නොවුනොත්, ගරභාජයේ පටක ස්වල්පයක් කැඩි රැකිරය සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිට වේ. දින 28 කට වරක් සිදු වන එම සිදු වීම ඔසජ් වීම ලෙස හැඳින් වේ.

### ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයව මගින් සිදු කරන කාර්ය

1. ඩීම්බ කෝජ - ඩීම්බ නිපදවීම
2. ඡැලෝපිය නාලය - ඩීම්බ කෝජයෙන් මුදා හැරෙන ඩීම්බය ගරභාජය
- (ඩීම්බ ප්‍රණාලය) - වෙත ගෙන යාම

3. ගර්හාඡය - බිම්බයක් ශුකාණුවක් සමග පැහැණු පසු ඇති වන කලලය බිජිල දරුවක් ලෙස මව් කුසේන් බිඟි වන තෙක් පෝෂණය හා රකවරණය ලබා දීම
4. යෝනි මාර්ගය - පුරුෂ ලිංගේන්දිය මගින් ගැබී ගෙල ආසන්නයට ශුකාණු ඇතුළු කිරීම, ආර්තව රුධිරය පිට වීම, දරු ප්‍රස්ථිය සිදු වීම.
- 

## පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරව දිස්වන අවයව කිහිපයකින් සමන්විත වේ. කලලයක් සැදීමට අවශ්‍ය පිතා සෙසලය වන ශුකාණු නිපදවෙන්නේ වෘෂණ තුළය. මේ සඳහා අවශ්‍ය අඩු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට වෘෂණ කෝෂ ගරීරයෙන් පිටත පිහිටා ඇත.

ශුකා ආයයිකා මගින් ගුවය කරන ද්‍රව්‍ය ශුකා තරලයට එක් වේ. ලිංගික ත්‍රියාවලියේ දී ශුකා තරලය ස්ත්‍රී යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කිරීමට ශිෂ්නය උපකාරී වේ.

මූත්‍රායය

ශුකා ආයයිකාව

පුර්ස්ප්‍ර ගුන්සීය

ශුකා නාලය

ශිෂ්නය

වෘෂණය

මූත්‍ර මාර්ගය

වෘෂණ කෝෂය

14.2 රුධිරය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

**පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයව මගින් සිදු කරන කාර්ය**

1. වෘෂණය - ශුකාණු නිපදවීම
2. වෘෂණ කෝෂ - ගරීරයෙන් පිටත වෘෂණ බහා තැබීම
3. ශිෂ්නය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළට ශුකා තරලය ඇතුළු කිරීම
4. පුර්ස්ප්‍ර ගුන්සීය - ශුකාවල පෝෂණයට සහ පිහිනා යාමට අවශ්‍ය සුළුව නිපදවීම

## නව යොවුන් වියේ දී ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහල වීම

අවුරුදු 10-11 වයස පමණ වන විට ගැහැනු දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිරිමි දරුවන්ට වඩා වැඩි ය. මේ වයසේ දී ගැහැනු දරුවන් පිරිමි දරුවන්ට වඩා උස් මහත් බවක් පෙන්වයි. ඒ ගැහැනු දරුවන්ගේ නව යොවුන් විය ආරම්භයත් සමග ය. අවුරුදු 16-18 වන විට පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධනය ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධනයට වඩා වේගවත් වේ.

ගැහැනු, පිරිමි දෙපක්ෂයේම ලමා අවධියේදී අක්ෂීයව පැවති ප්‍රජනක පද්ධතිය නව යොවුන් වියේ දී ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත් වේ. මේ අවධියේදී කායිකව ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස වන්නේ ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔස්සේ වකුය ආරම්භ වීමත්, පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ගුණාණු නිපදවීමත් ය. මේ වෙනස්වීම්වලට හේතු වන්නේ ගිරිරයේ නිපදවෙන හෝරමෝන වර්ගයන් ය. මේ හෝරමෝන ගැහැනු දරුවන්ගේ ර්ස්ට්‍රූත්‍රන් හා ප්‍රාජේස්ටරෝන් ද පිරිමි දරුවන්ගේ වෙස්ටොස්ටරෝන් ද වේ. කායික පමණක් තොට මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් සඳහා ද මේ හෝරමෝන බලපායි.

පහත දැක්වෙන්නේ නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජීය ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ වේ.

### කායික ලක්ෂණ

14.1 වගුව

ගැහැනු	පිරිමි
■ උස හා බර වැඩි වීම	■ උස හා බර වැඩි වීම
■ පියුරු වැඩිම	■ ගිණුනය, වෘෂණ කේෂ හා පුරස්ථා ගුන්ථී විශාල වීම
■ සම පැහැපත් වීම	■ උරහිස් පළල් වීම
■ උකුල පළල් වීම	■ කලවා, අත්ගෙබ මහත් වීම
■ කලවා මහත් වීම	■ පළුව, කිහිලි හා ලිංගේන්ඩිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම
■ කිහිලි හා ලිංගේන්ඩිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම	■ මුහුණේ කුරුලැ ඇති වීම
■ මුහුණේ කුරුලැ ඇති වීම	■ ස්වරාලය පෙදෙස විශාල වීම
■ යෝනි සුවාය ඇති වීම	■ කටහඩ ගාරෝසු වීම
■ ආරත්වය හෙවත් ඔස්සේ වකුය ආරම්භ වීම	■ උඩු රුවුල ඇති වීම
	■ ගුණ මෝවනය සිදු වීම

## මානසික ලක්ෂණ

- තර්කානුකූලව සිතීමට පෙළකීම
- විද්‍යාත්මකව සිතීමට පෙළකීම
- අලුත් දේ අත්හද බැලීමට පෙළකීම
- නව තිරමාණ බිජි කිරීමට පෙළකීම
- තම සිරුරේ හැඩ, රුව, ඇශ්‍රම් පැළදුම්,  
හිස පිරීමේ විලාසිතා යනාදිය ගැන උත්ත්ද වීම
- එවිතර බව පෙන්වීම

## සමාජීය ලක්ෂණ

- විරැද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
  - සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
  - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම
  - අයුක්තියට/ අසාධාරණයට එරෙහි වීම
  - පොදු කටයුතු කිරීමට ආයා කිරීම
  - වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආයා කිරීම
  - අන්‍යත් අතර කැපී පෙනීමට ආයා කිරීම
  - නායකත්වයට කැමති වීම
- කායිකව ලක්ෂණ වෙනස් ව්‍යවත් මේ අවධියේ දී ගැහැනු පිරිම් දෙපාර්ශවයේ ම ඇති වන මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් බොහෝදුරට සමාන වේ.

14.3 රුපය

## යොවුන් වියට සූදානම් වෙමු

ඉහත මිබු ඉගෙන ගත් වෙනස්කම් එනම් ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම ස්වාභාවික ව්‍යව ද, ඒවාට මුහුණ දීමට අප සූදානම් විය යුතු ය.

ඒ සඳහා අප සූදානම් වන්නේ කෙසේද? අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?

### කායික සූදානම

1. පහත කරුණු ගැන දැනුම්වත් වීම
  - ප්‍රාග්ධනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය
  - ආර්තව වකුය
  - ගුණ මෝවනය
  - ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ

## 2. පෝෂණයේ ආහාර ලබා ගැනීමට සැලකිලිමත් වීම

මින් පෙර දැක් වූ පරිදි නව යොවුන් විය කාරීරිකව හා මානසිකව ශේෂු වර්ධනයක් පෙන්වන අවධියක් බැවින් නිසි පෝෂණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම වැදගත් ය. පෝෂණ උග්‍රතා මෙම අවධියේ දී වර්ධනය බාල කරන අතර, ක්‍රියාක්ෂීලි හාවය අඩු කරයි. කැල්සියම්, යකඩ හා ප්‍රෝටීන් මේ කාලයේ දී වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. මේ අවධියේ දී ඇති වන ගැහැනු දරුවන්ගේ පෝෂණ උග්‍රතා පසු කාලයක දී අඩු බර දරු උපත් සඳහා හේතු විය හැකි ය.

---

### 14.4 රුපය

## 3. ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම

ව්‍යායාම හෝ එළිමහන් ක්‍රිඩාවල දිනකට පැයක්වත් නිරත වීම මගින් කාරීරික හා මානසික සුවය ලැබෙනු ඇත. එමගින් නව යොවුන් වියේ සිදුවන වෙනස්කම්වලට හොඳින් මුහුණ දීමටත් සෞඛ්‍යය රක ගැනීමටත් මග පැදේ.

## 4. වැරදි ලිංගික වර්යාවල නොයෙදීම හා අනවශ්‍ය ගැබී ගැනීම් සිදු වීමට ඉඩක් නොතැබීම

මෙය යොවුන් වියේ දී මෙන් ම වැඩිහිටි වියේ දී ද අයහපත් ලිංගික වර්යාවලින් වැළකීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට තුවී දෙයි. ලිංගිකව බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ද හේතු වෙයි. පොතපත කියවීම, ක්‍රිඩාවල යෙදීම, ගිතවලට සවන් දීම, විතු ඇදීම වැනි යහපත් විනෝදාංගවලට යොමු වීමෙන් ජීවිතය සම්බරව ගෙන යාමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය.

## 5. පෙළදුගලික ස්වස්ථානව පවත්වා ගැනීම

පුරුනක අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනීම, එම පද්ධතිය ආශ්‍රිත ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමට ඉතා වැදගත් වේ. ඔස්ස කාලයේ දී සිරුමේ පිරිසිදුකම රක ගැනීමත්, සනීපාරක්ෂක තුවා නිසි ලෙස බැහැර කිරීමත් ගැහැනු දරුවන්ගේ වගකීම යි.

## මානසික සූදනම

1. යහපත් අලුත් දේ අත්හද බැලීම
2. තමාගේ දක්ෂතා හඳුනා ගෙන දියුණු කර ගැනීම
3. නිරමාණත්මක කටයුතුවලට යොමු වීම  
ලද: හිත ගායනය  
කවී, රචනා ලිවීම  
විතු ඇදීම
4. ක්‍රිඩාවකට යොමු වීමෙන් පෙරුෂය  
වර්ධනය කර ගැනීම
5. විවිධ වෙළඳ දැන්වීම්වල ඇති සත්‍ය  
අසතා කරුණු හඳුනා ගෙන, නිවැරදිව  
තේරුම් ගැනීම
6. දුම්වැටි, මත්දුව්‍ය, අසහා පොත්, අසහා විතුපටි, අසහා වීඩියෝ පට,  
අසහා වෙබ් අඩවි ආදියෙන් ඇත් වීම  
එවැනි අහිතකර දේවලින් ඇත් වීමට, එවැනි දේවලට අන් අය කරන  
පෙලීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සහ වරදට යොමු වූ මිතුරන් එයින් මුද්‍රාව  
ගැනීමට ඔබ ගක්තිමත් විය යුතු ය.

14.5 රුපය

## සමාජීය සූදනම

අන් අය අතර අනාගතයේ දී ප්‍රියමනාප යොවනයෙකු හෝ යොවනියක  
වීමට නම් ඔබ විනය ගරුක හොඳ දරුවෙකු විය යුතුම ය.

ඒ සඳහා ඉහත දැක් වූ ගාරීරික හා මානසික  
සූදනමේ කරුණු ඉතා වැදගත් වේ.

1. දුක සැප බෙදා හද ගැනීම
2. සමාජයේ විවිධ දේ ගැන අදහස් වීමසා  
බැලීම
3. ක්‍රිඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්, යහපත්  
විනෝද්‍යා ආදියෙහි නිරත වීම
4. බාලදක්ෂ/ ශිෂ්‍යාභට කණ්ඩායම්වලට බැඳීම

14.6 රුපය

- පාසලේ විවිධ සම්ති සමාගමීවලට හඳුව්ල් වීම
  - තනිව වගකීම් දැරීම
- 

## ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ඇති මිරියා මත

මසජ් වීම - ගැහැනු දරුවෙකුට පළමුවරට මසජ් වීම මල්වර වීම ලෙස හැඳින්වේ. සැම ගැහැනු දරුවෙකු ම එක ම වයස් දී මල්වර නොවේ. ඒ සඳහා පෝෂණ තත්ත්වය, ආරය, පාරිසරික සාධක බලපායි. මසජ් වීම සාමාන්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය 28 කට වරක් වකුයක් ලෙස සිදු වන නමුත් පළමු වසර 2-3 තුළදී අකුමවත්ව විය හැකි ය.

මසජ් දිනවල දී නැම නිසා රුධිරය “ඉහට ගැසීම” මගින් රෝගාබාධ ඇති වන බව මිරියා මතයකි. රුධිරය වහනය වීමක් සිදු වන නිසා මේ කාලය තුළ පිරිසිදුව සිටිම අනිවාර්ය වේ.

මසජ් දින අපිරිසිදු (කිලි) කාලයක් ලෙස සමහරු සලකති. එහෙත් මේ පිටවන්නේ තම ගැරුණේ ම රුධිරයයි. තුවාලයක් වූ විට ගලන රුධිරය හා මේ අතර ඇති වෙනස්කම වන්නේ ග්ලේෂ්මල හා ගරහාඡ පටක ස්වල්පයක් ද මේ සමග පිට වීමයි.

මසජ් කාලය තුළ මස්, මාංග (පිළි ආහාර) නොගත යුතු බවට මිරියා මතයක් ඇත. මෙය වර්ධන අවධියක් බැවින් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිය. මස්, මාංග, කිරි, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර මේ කාලයට ගැනීම වැදගත් ය.

බඩ රිදීම, කොන්ද රිදීම වැනි සුළු තත්ව මසජ් කාලයට ඇති විය හැකි නමුත් අපහසුතාවක් තැනි නම් ක්‍රිඩාවලින් වැළකිය යුතු තැනි. සාමාන්‍ය ලෙස දින වර්යාවෙහි යෙදීම සුදුසු ය.

**ශුකු මෝවනය** - පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ගුකාණු තිපද්‍රිම් තව යොවුන් වියේදී ආරම්භ වේ. ගුකු තරලය නින්දේදී පිට වීම “ස්වප්න මෝවනය” ලෙස හඳුන්වන අතර මෙය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. මෙසේ ගුකු තරලය පිට වීම ගැරුණ දුර්වල වීමට හේතු වන බව මිරියා මතයකි.

## ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක

නව යොවුන් වියේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි විවිධ සාධක බලපායි. ඒ අතරින් වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. සෞඛ්‍යවත් වර්යා
2. සහවර බලපෑම
3. අහිතකර ලිංගික වර්යා
4. හෝරෝඩ්න

### 1. සෞඛ්‍යවත් වර්යා

- නිසි පෝෂණය ලැබේම
  - පෙළද්‍රිලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීම
  - ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම
  - අවශ්‍ය පමණක විවේකය ලබා ගැනීම
- යනාදී සෞඛ්‍යවත් වර්යා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපායි.

14.7 රුපය

### 2. සහවර බලපෑම

මබ යොවුන් වියේ දී විරැද්‍ය ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම හා සමාජය ඇසුර වැඩි වීම ස්වාභාවිකය. මබ අහිතකර බලපෑම්වලට යටත් නොවී නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැදගත්ය. මෙම වයසේ යහළවේ බුද්ධියෙන් හා මානසික වර්ධනයෙන් මබට සමාන තත්ත්වයක සිටිති. මේ නිසා මබට ගැටුවක් ඇති වූ විට දේමාපියන්, ගුරුවරුන් වැනි යහපත්, වැඩිහිටි අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න.

දුම්වැටි, මත්දුව්‍ය, මත්පැන් ආදියට යොමු වීමට මේ කාලයේ දී වැඩි අවදානමක් ඇත. එවැනි දේවල් සඳහා යහළවන්ගෙන් හෝ සමහර වැඩිහිටියන්ගෙන් මබට බලපෑම් ඇති විය හැකි ය. අවදනම් ලෙස ගංගාවල හෝ මුහුදේ නැම, වේගයෙන් බයිසිකල් ධාවනය වැනි ක්‍රියාවලින් තමාට ද අනුත්ව ද අනතුරු සිදු විය හැකි ය. එවැනි දේවලට කෙරෙන ඉල්ලීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුරුදු වන්න. එම පුද්ගලයන්ගෙන් හෝ එවැනි අවස්ථාවලින් ඇත් වන්න.

වැඩිහිටියන් වුවත් ඔබට රක්වරණය ලබා දෙනවා නම් හානිදායක ක්‍රියා සඳහා යොමු නොකරන බවත්, වැරදි ක්‍රියා සඳහා අඩ නොගැසිය යුතු බවත් තේරුම් ගන්න. මෙවැනි ගැටලු ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් සමග පවසා තීරණ ගැනීම සඳහා උදුවූ ලබා ගන්න. ඒ අය දැනුවත් නොකොට මිතුරන් සමග තීරණවලට නොඑළඹීන්න.

### 3. අහිතකර ලිංගික වර්යා

ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමත් සමග ලිංගික ආයාවන්, හැඟීම් ඇති වීම ස්වාභාවිකය. එනමුත් නව යොවුන් වියේදී වර්ධනය වන සිරුර තවමත් වැඩිහිටියෙකුගේ මෙන් නොවේ. වයස අවුරුදු 19 වන තෙක් දරු ප්‍රස්ථියක් සඳහා ගර්ජාඡය සූදානම් නැතු. මේ හේතුව නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වීමට නම් අවුරුදු 18 ක් සැපිරිය යුතුය. නිසි වයස එළඹි විට විවාහයෙන් පසු පමණක් ලිංගික සබඳතා ඇති කර ගැනීම කායික හා මානසික ස්වස්ථාවයට හේතු වේ. එමගින් අනවශ්‍ය දරු උපත් හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම වළක්වා ගත හැකි ය. මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය යනු ලෝකයේ ඇති උතුම් ම පදන්‍යක් බැවින් ඒ සඳහා සුදුසු කාලයේ දී සතුවින් ඒ කාර්යය හාර ගත යුතු ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු ලිංගික සබඳතා මගින් බෝවන රෝග වේ.

උදා; එෂ්චිස්, උපදුරු, ලිංගික හර්පිස්, සුදුබිංදුම, ගොනෝරියා, ලිංගික ඉන්නන් මේ රෝග මගින් සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් වීම මෙන් ම සමාජයේ කොන් වීමට ද ලක් වේ.

### 4. හෝරමෝෂන

හෝරමෝෂන යනු ගරීරයේ විවිධ ග්‍රන්ථී මගින් නිපදවන ගරීර ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය රසායනික ද්‍රව්‍ය වේ. මේවා, නිපදවන ග්‍රන්ථීවල සිට රුධිරය මගින් සිරුරේ විවිධ අවයව වෙත ප්‍රවාහනය කෙරේ. ප්‍රාග්‍රාමීය ප්‍රාග්‍රාමීය වර්ධනය හා පැවත්ම සඳහා ස්ත්‍රී හෝරමෝෂන වන ර්ස්ස්ට්‍රුජන් හා ප්‍රාග්‍රාමීය ප්‍රාග්‍රාමීය හෝරමෝෂනය වන වෙස්මොස්ටරෝන් ද බලපායි. මේ හෝරමෝෂන නව යොවුන් වියේ දී ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමට බලපායි.

## දැන ඇතුළු.....

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති ව්‍යුහයෙන් හා ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් වෙනස්ව හැඩගැසී ඇත.

අවුරුදු 10-19 අතරතුර නව යොවුන් වියේ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයට ම ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ. මෙයට හෝමෝන්, ආරය හා පාරිසරික සාධක ආදිය බලපායි.

මෙම අවධියේ දී ඇති වන කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට සාර්ථකව මූහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ දැනුම, මිථ්‍යා මත බැහැර කිරීම හා අවශ්‍ය තිපුණුණා සංවර්ධනය මගින් ගාරීරිකව, මානසිකව හා සමාජීයව සුදුනම් වීම වැදගත් ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සෞඛ්‍යවත් වර්යා, සහවර බලපෑම්, අයහපත් ලිංගික වර්යා, හෝරෝන ආදිය බලපායි.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම මගින්, අනවශ්‍ය දරු උපත්, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැනි අභිතකර තත්ව වළක්වා ගෙන කායික, මානසික හා සමාජීය සුවතාව ඇති කර ගත හැකි ය.

## දැනුම ස්ථිරක්ෂණය

1. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න.
2. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් හා එක් එක් කොටසෙහි කාර්යයක් බැඳීන් ලියා දක්වන්න.
3. ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශවයට ම පොදු ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.
4. යොවුන් වියට මූහුණ දීමේ දී කායික, මානසික, සමාජීය සුදුනම සඳහා ඔබ වර්ධනය කළ යුතු තිපුණුණා දෙක බැඳීන් ලියන්න.
5. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් ලියා දක්වන්න.

උණ, කැස්ස, හෙමිබිරස්සාව වැනි තත්ත්වයක් ඔබට ඇති වූ අවස්ථාවක් මතක ද? මෙසේ රෝග තත්ත්වයක් ඇති නොවූ කෙනෙක් සෞයා ගැනීම උගහටය. එවැනි අවස්ථාවල දී “මෙය කාගෙන් බෝවුනා දැයි” ඔබ සිතන්නට ඇත. බොහෝ විට ඔබට වැළඳෙන්නට ඇත්තේ බෝ වන රෝගයකි. ඒ බැක්ටීරියා, වයිරස වැනි විෂෘති මගින් සැදෙන රෝගයි. එනමුත් එසේ රෝගකාරක මගින් බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩයක් ද ඇත. නිරන්තරයෙන් ම විවිධ ලේඛ රෝගවලින් වැළකීමේ අහියෝගයට මුහුණ දීමට ද ඔබට සිදු වේ. ඒ සඳහා ඔබ මෙම රෝග පිළිබඳ දැනුම්වත් විය යුතු ය.

හයවන ශේෂීයේ දී ඔබ රෝග, රෝග වැළැක්වීමේ කුම සහ රෝග වැළදීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව පිළිබඳ ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

---

**බෝ නොවන රෝග සහ ඒවායින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය යහපත් ජ්වන රටා හඳුනා ගැනීමට මෙම පාඨමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.**

---

### බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග යනු විෂෘති මගින් ආසාදනය නොවන, පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මෙම රෝග ගැරිරයේ විවිධ ත්‍රියාවලින්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ. යහපත් ජ්වන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් මේ රෝග බොහෝමයක් වළක්වා ගත හැකි ය.

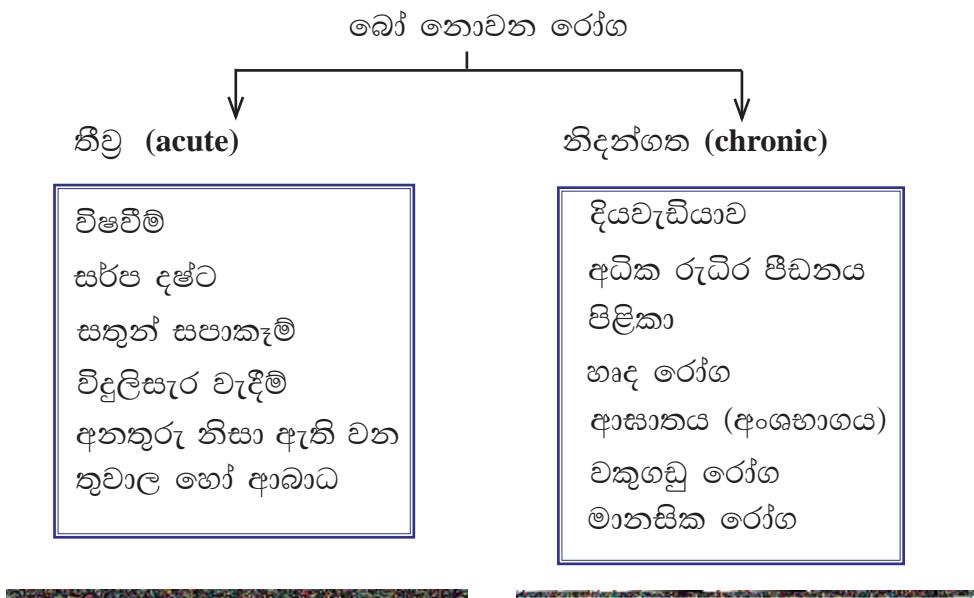
### භාක්ංඡ බලු

මබ දන්නා රෝග තත්ත්ව නම් කර ඒවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ උදුවා ඇතිව බෝවන රෝග හෝ බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කරන්න.

බෝ නොවන රෝග තීවු හා නිදන්ගත රෝග ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.

නීවු රෝග යනු හඳුසියේ හටගන්නා තාවකාලික රෝග තත්ත්වයි. මේවායින් සම්පූර්ණ සුවය ලැබිය හැකි නමුත් තත්ත්වයේ බරපතලකම අනුව පසුව ආබාධ පැවතිය හැකි ය.

නිදන්ගත රෝග යනු කායික ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වන දිගු කළු පවතින රෝග තත්ත්වයි. මේවාට දීර්ශ කාලීනව ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. නිසි ප්‍රතිකාර දිගට ම ලබා ගැනීමෙන් මේ තත්ත්ව පාලනය කර ගත හැකි ය.



## බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක, වෙනස් කළ හැකි සාධක හා වෙනස් කළ නොහැකි සාධක ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

අපි උදාහරණයක් ලෙස අධික රුධිර පීඩනය ගනිමු. වයස වැඩි වන විට මෙම රෝග තත්ත්වය ඇති විමේ ප්‍රචණ්ඩාවක් ඇත. වයස යතු අපට වෙනස් කළ නොහැකි සාධකයකි. එහෙත් ගිරිර ස්ථූලහාවය, ව්‍යායාම නොකර අත්‍යිය ජ්‍යෙන්ත රටාවක් අනුගමනය කිරීම, ක්ෂේක ආහාර හා අධික ලෙස ප්‍රුණු පරිශේෂනයට පුරුෂ විම වැනි අධික රුධිර පීඩනයට හේතු වන අනිකුත් සාධක ලෙහෙසියෙන් ම මගහරවා ගත හැකි ය.

15.3 රුධිර

### 15.1 වගුව - බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

වෙනස් කළ හැකි සාධක	වෙනස් කළ නොහැකි සාධක
<ul style="list-style-type: none"><li>■ සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා (ක්ෂේක ආහාර, මේදය වැඩි ආහාර, ප්‍රුණු, සීනි අධික ආහාර පරිශේෂනය)</li><li>■ ව්‍යායාමවල තිරත නොවීම</li><li>■ දුම් පානය කිරීම</li><li>■ මත්පැන් හා මත්දුවා හාවිතය</li><li>■ මානසික ආතතිය</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ වයස</li><li>■ ස්ථීරු/පුරුෂ බව</li><li>■ ජානමය හේතු (ආරය)</li></ul>

## බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

යම් කෙනෙකු රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන විට එම පුද්ගලයාට, පවුල් සාමාජිකයින්ට හා රටට ආර්ථික හා සමාජීය දුෂ්කරණවලට මුහුණපැමුව සිදු වේ.

රෝගී තත්ත්වයකින් සිංහ විදිමට සිදු වීම එම පුද්ගලයාට හා පවුලේ අයට මානසික සිඛිතයක් ඇති කරයි.

බෝ නොවන නිදන්ගත රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමට අපහසු නිසා දිර්සකාලීන ප්‍රතිකාර අවශ්‍යය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, පරික්ෂණ හා මුළු සඳහා එම රෝගීන්ට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වැය වේ. මෙය පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි. රෝගය නිසා රකියාව කළ නොහැකි වූ විට හෝ අකල් මරණ ඇති වූ විට එම රෝගියාගේ යැළෙන්නන්ට බලවත් දුෂ්කරතා ඇති වේ.

රටක් වශයෙන් ගත් කළ බෝ නොවන රෝග වැළදී ඇති රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර සඳහා විශාල වියදමක් දැරීමට සිදු වේ. එසේ ම රෝගී තත්ත්ව නිසා රකියාවක නිරත වීමට හෝ ආදායම මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට නොහැකි වේ. එය රටේ ආදායමට ද බලපායි.

සමාජීය වශයෙන් ගත් කළ රෝගියා වෙනුවෙන් කාලය හා ඉමය කැප කිරීමට පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට සිදු වේ. උදාහරණ වශයෙන් සතියකට වරක් ප්‍රතිකාර ගැනීමට යායුතු නම් හෝ නිතර රෝගය උත්සන්න වන පුද්ගලයෙකු බලා ගත යුතු නම් අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට ඒ සඳහා වෙන් වීමට සිදු වේ. එවිට රකියාව, දරුවන් රෙක බලා ගැනීම වැනි අනෙකුත් වගකීම් හරහැරී ඉටු කිරීමට නොහැකි වේ.

ඉහත හේතු නිසා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට යහපත් ජ්‍යෙෂ්ඨ රටා අනුගමනය කළ යුතු අතර එම රෝග පිළිබඳ විමසිලිමත්ව නිසි ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය.

## බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙන්

### 1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේළක් ලබා ගැනීම

- භැංකි සැම විටම ස්වාභාවික නැවුම් ආහාර පරිසේක්ෂනය
- මේදය, ප්‍රමුණු හා සිනි අඩුවෙන් පරිසේක්ෂනයට ගැනීම
- කංත්‍රීම ආහාර හා ක්ෂේක්ෂණ ආහාර හාවිතය අවම කිරීම
- දිනකට අවම වශයෙන් විවිධ එළවුල හා පලතුරු වර්ග පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීම
- පිරිසිදු ජලය පානය

2. දෙනිකව ව්‍යායාමවල තිරත වීම
  3. වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම (නිසි ගෝර ස්කන්ධ දරුණකය - BMI)
  4. ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම
  5. මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම
  6. දුම්පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම
  7. පරම්පරාගතව වැඩිහිටියන් බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළේ නම් යොවුන් වියේ සිට ම යහපත් ජ්වන රටාවක් ගොඩ නගා ගැනීම
  8. පරම්පරාගතව බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල්වල අය පාසල් වියේ දී ම අනතුරුදායී සාධක පරික්ෂා කර ගැනීම
  9. පරම්පරාගත බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව පවුලේ ඉතිහාසයක් ඇත්ත්නම් භෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ සාධක (ස්පූලතාව වැනි) ඇත්ත්නම් අවුරුද්දකට වරක්වත් වෙදා උපදෙස් ලබා ගැනීම
  10. බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන නිසා බෝ නොවන රෝග හැඳුනාගැනීමට වරින් වර වෙදා පරික්ෂණ සඳහා යොමු වීම
- 

#### 15.4 රුපය

---

### **දැන ඇඟ දැනු.....**

බෝ නොවන රෝග යනු විෂේෂීඨ ආසාදන මගින් බෝ නොවන සහ පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මේවා ගෝරයේ විවිධ ක්‍රියාවලින්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ.

බෝ නොවන රෝග, තීවු බෝ නොවන රෝග හා නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම රෝග වැළදීමට ජානමය හේතු, වයස වැනි වෙනස් කළ නොහැකි සාධක ද අයහපත් ජ්වන රටා වැනි වෙනස් කළ හැකි සාධක ද බලපායි.

මෙම රෝග වැළදීමෙන් එම පුද්ගලයාට ද පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද විවිධ දූෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට යහපත් ජ්වන රටා අනුගමනය කළ යුතු අතර, රෝගයක් වැළදී ඇති විට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු වේ.



## දැනු සිංහල

1. නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග පහක් නම් කරන්න.
2. තීවු බෝ නොවන රෝග තත්ත්ව තුනක් නම් කරන්න.
3. බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන නමුත් වෙනස් කළ හැකි සාධක හතරක් දක්වන්න.
4. බෝ නොවන රෝග වැළදීම සඳහා හේතු වන වෙනස් කළ නොහැකි සාධක තුනක් දක්වන්න.
5. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් හතරක් දක්වන්න.

## பாரிசூதிக வெட்டு மாலாவு

அக்ஸ் ஓரியவில்	crook position	பிழையான கொண்ணிலை
அன்றை பூத்தல சம்பந்தங்களுடைய	interpersonal relationship	தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவு
அபிஂஷு அமிழுவுலை	ingredients	பதார்த்தம்
ஆலார ஏர்ம	ethics	ஓழுக்கம்
ஆங்மாகிமாநய	self esteem	சுயகெளரவும்
ஆர்தலை	menstruation	மாதவிடாய்
ஆங்கார பிரத்திவிய	food pyramid	உணவுக் கூம்பகம்
ஆங்காரமய தன்னு	food fibres	உணவின் நார்ப்பொருள்
ஒபிலீம்	take-off	மிதித்தெழுல்
எப்பு அந் பிரிநைமீம்	over arm service	மேற்கைப் பணித்தல்
எப்பு அந் லோ கேதீம்	over arm receive	தலைக்கு மேலால் மாற்றல்
எப்பீன் எஃடி வாயாம்	warmup exercise	உடலை உங்னப்படுத்தல்
ஒலிமஹன்	outdoor	வெளியகம்
க்ஷீர பேர்ப்பக	micronutrients	நுண்போசனை
கல் ஒங்கல்வீமே தீநய	expiry date	காலாவதித் திகதி
கங்கீல்	indoor	உள்ளகம்
கேல் பங்கர	goal kick	பேற்று உதை
வித்தவீர சம்பந்தங்களுடைய	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
ஒல தூலங்காவு	water balance	நீர்ச் சமநிலை
தீவு	accute	தீவிரமானவை
ஏவ்வியக லீ.டிக லக்ஷன்	secondary sexual features	துணைப் பாலியல்புகள்
ஏப்புவுமி பங்கர	penalty kick	தண்ட உதை
ஏரிமே ஹைகியாவு	endurance	தாங்குமியல்பு
ஏல் ஏகிம்	goal keeping	பேற்றுக் காவல்
நாசலீக பவுல	nuclear family	கருக் குடும்பம்
நாஸங்காவு	flexibility	நெகிழும் தன்மை
நால் யோவின் வீய	adolescence	கட்டிளாமைப் பருவம்
தீட்டங்கை	chronic	நாட்பட்ட
தீட்டங்கை பாடிய	free foot	சுயாதீனப் பாதை
தீஷ்பாதிக தீநய	production date	உற்பத்தித் திகதி
பநிக வீம்	landing	நிலம்படல்
பந்தீ பாலங்கா	ball controlling	பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
பந்தீ லிங்கீம்	setting	ஓழுங்குபடுத்தல்

பன்றுவ துலு விசி கிரீம்	throw in	உள்ளெறிகை
பன்றுவ பாட்டுயன் ஏதை யாம்	dribbling	செட்டிச் செல்லல்
பன்றுவ பிரீனைமீல்	serving	பணித்தல்
பன்றுவ லூபா கேளிம்	receiving	பெற்றுக்கொள்ளல்
பன்றுவுடு பாட்டுயன் பகர இம்	kicking	உதைத்தல்
பன்றுவுடு கிசின் பகர இம்	heading the ball	தலையாலடித்தல்
பாட் ஹூரூவு	foot work	பாதச் செயற்பாடு
பாரமிப்பிக் அஹார	traditional food	பாரம்பரிய உணவு
பிரீய எகிம்	field defending	மைதானம் காத்தல்
பூதி பகர	corner kick	மூலை உதை
பெர்தீஸ் பட்டிரி	nutrients	போசனைப் பதார்த்தங்கள்
பெர்தூட்டுடி கேவி அஹாரய்	healthy snack	ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி
பூத்தக ஸௌவாய	reproductive health	இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்
பொரூசு வர்தனய	personality development	ஆன்மை விருத்தி
மஹாபெர்தீக	macronutrients	மா போசனைக் கூறுகள்
மாநசிக ஆதிதிய	mental stress	உள் நெருக்கிடை
மாநசிக யேர்஗ஶநாவு	mental fitness	உளத் தகைமை
யரி அங் பிரீனைமீல்	under arm service	கீழ்க்கை பணித்தல்
யரி அங் லூபா கேளிம்	under arm recieve	கீழ்க்கைப் பெறுகை
லீங்கிலு சுமிபேர்தீன்ய வன ரேங்கை	sexually transmitted disease	பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்
வித்தனைய	dehydration	நீரகற்றல்
வீடிம்	shooting	எய்தல்
வீவிய	speed	வேகம்
கை்திய	strength	சக்தி/ பலம்
கீரிய ஓதில் கிரீமே வங்யாம்	warmdown exersice	உடல் உஷ்ணம் தணித்தல்
காந்திக்கம்	invoking blessings	ஆசிர்வாதம்
காரிரிக யேர்஗ஶநாவு	physical fitness	உடற்றகைமைகள்
காரிரிக யேர்஗ஶநா சாதக	physical fitness qualities	உடற்றகைமைத் தரங்கள்
ஒநு மேர்வநாய	ejaculation	விந்து வீசப்படுதல்
சுதீபாரக்கீம் பகப்புக்குமி	sanitary facilities	சுகாதார வசதிகள்
சுமெரநாவு	balance	சமநிலை
சுமார்தீய யேர்஗ஶநாவு	social fitness	சமூகத் தகைமைகள்

சமாநான்மாவ	equality	சமத்துவம்
சமாயீலநய	coordination	ஒத்திசைவு
சகங்கமிலநய	empathy	பரிவணர்வு
சாடாரண நரதய	fair play	நியாய பூர்வமான விளையாட்டு
ஸ்ரக்ஷிதங்காவய	protection	பாதுகாப்பு
ஸேஷங் வேவடு நிலைரீ	Medical Officer of Health	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
கிஂசங்காய	harrassment	பாலியல் துண்புறுத்தல்

## පාඩම් අනුකූලය

පෙළපොත් පරිචේෂණය	නිපුණතා මට්ටම	කාලවිශේද ගණන
<b>පළමුවන වාරය</b>		
1. සෞඛ්‍යවත් පැවුල් පරිසරයක් ගොඩ තැගමු	1.1	4
2. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබමු	2.1	2
3. ජන ක්‍රිඩාවල යෙදෙමු	4.1	2
4. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙමු	4.2	3
5. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙමු	4.3	3
6. පා පන්දු ක්‍රිඩාවේ යෙදෙමු	4.4	3
<b>දෙවන වාරය</b>		
7. නිවැරදි ඉරියව් පුරුදු වෙමු	3.1, 3.2, 3.3	6
8. මලුල ක්‍රිඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු	5.1, 5.2, 5.3	6
9. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනීමු	7.1	5
10. අප්‍රේ සිරුර හඳුනා ගනීමු	8.1	6
11. විත්තවේග සමබරතාව රක ගනීමු	9.4	3
<b>තුන්වන වාරය</b>		
12. ක්‍රිඩාවේ නීති රිති හා ආවාර දර්මවලට ගරු කරමු	6.1	2
13. ගාරිජක යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනීමු	9.1, 9.2, 9.3	10
14. නව යොවුන් වියට මූහුණ දෙමු	10.1	3
15. බේ නොවන රෝග වළක්වා ගනීමු	10.2	3