

සේවය

හා

ගාරීරක අධ්‍යාපනය

6 ගේත්‍රිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමුවන මුද්‍රණය	2014
දෙවන මුද්‍රණය	2015
තින්වන මුද්‍රණය	2016
සිව්වන මුද්‍රණය	2017
පස්වන මුද්‍රණය	2018
හයවන මුද්‍රණය	2019
හත්වන මුද්‍රණය	2020

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.

ISBN 978-955-25-0261-3

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
නො. 16/3, වනරතන පාර, ගල්කිස්ස ඇප්පිට්වා 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

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

සුන්දර සිරිබරිනි, සුරයි අති සේබමාන ලංකා

ධානා ධනය තෙක මල් පලනුරු පිරි ජය හුමිය රමා

අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජ්වනයේ මාතා

පිළිගනු මැන අප හක්ති පුරා

නමෝ නමෝ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

මුබ වේ අප විද්‍යා

මුබ ම ය අප සත්‍යා

මුබ වේ අප ගක්ති

අප හද තුළ හක්ති

මුබ අප ආලෝෂේක්

අපගේ අනුප්‍රාණේ

මුබ අප ජ්වන වේ

අප මූක්තිය මුබ වේ

නව ජ්වන දෙමිනේ නිතින අප පුහුදු කරන් මාතා

දාන විරෝධ වචවමින රැගෙන යනු මැන ජය හුමි කරා

එක මවකගේ දරු කැල බැවිනා

යමු යමු වී නොපමා

ප්‍රේම වඩා සැම තේද දුරය ද නමෝ නමෝ මාතා

අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගේ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජ්වන් වන අප මෙම නිවසේ
සොදීන සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළි සමඟ දමිනී
රන් මිනි මුතු නො ව එය ම ය සැපනා
කිසි කල නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් තවත් වූ අධ්‍යාපන කුමයකි. එමගින් නිරමාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදීම් සහිරුණු හා කුසලතාවලින් යුත්ත දරුපරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්විය අහියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිරමාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සත්‍ය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දළ්වාලීමේ උතුම් අදිවනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කොළඹාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැදුවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වචවාලන්නේන් අනේකවිධ කුසලතා පුබුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුලිමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටී ඔබ සමගින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමගම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉස්වි වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූරණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානරස ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දේශතට පිරිනැමී. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අයයක් ලබා දිය හැකිකේ ඔබට පමණි. මෙම පායින ගුන්ථය මනාව පරිභිලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොට එකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දි දරුවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදුවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයී ලේඛක, සංස්කරක හා ඇගුණම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදුපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

පි. එන්. අයිල්ප්පෙරෙම

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂන් ජනරාල්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ඉසුරුපාය

බත්තරමුල්ල

2020.06.26

නියාමනය හා අධික්ෂණය	-	පි. එන්. අයිලපෙරුම අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂාරිස් ජනරාල් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
මෙහෙයුම්	-	චඩිලිවි. ඒ. නිරමලා පියසීලි අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමිෂාරිස් (සංවර්ධන) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
සම්බන්ධිකරණය	-	අම්ලා රුපසිංහ සහකාර කොමිෂාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
සංස්කරණ මණ්ඩලය	-	ඒ. එම්. ඒ. දිනුම් එන්. මුහනදීරම් සහකාර කොමිෂාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020)
1. මහාචාර්ය පූජ්‍ය වික්‍රමසිංහ	-	වෛද්‍ය පියය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
2. වසන්ත පී.එන්. අමරදීවාකර	-	පියාධිපති, රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපියය, වලභන්දුව, ගාල්ල
3. ආචාර්ය නීලමණී හේවාගිගන	-	විශේෂයෙන් වෛද්‍ය (වෛද්‍ය පරිපාලන), සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කොළඹ
4. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසුරිය	-	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය, කොළඹ
5. වෛද්‍ය එම්. ප්‍රියදරුගන්	-	වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික රෝහල, කොළඹ
6. උපාලි අමරතුංග	-	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, බස්නාහිර පලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ
7. රේණුකා පිරිස්	-	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාබ්ධි, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාලය
8. එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ	-	කළීකාචාර්ය ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
9. අම්ලා රුපසිංහ	-	සහකාර කොමිෂාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
භාණා සංස්කරණය ප්‍රේමසිර නාගසිංහ	-	පේන්ඡේය කළීකාචාර්ය සිංහල අධ්‍යාපනය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

ලේඛක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය වරුණී ද සිල්වා - ටෙවදා පීයිය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. ටෙවදා හර්ෂනී ඉනෝකා සන්දනායක - විද්‍යාත්මක නිලධාරී ජාතික විද්‍යා පදනම, කොළඹ
3. වයි. අයි. එච්. විමලසිරි - ගුරු උපදේශක (සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපන) කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මහරගම
4. වර්ත්‍රා පද්ම්තී විරක්කොචි - ගුරු සේවය දරමාගේක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
5. කේ. එම්. හනිගා - ගුරු සේවය මූස්ලිම් බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ
6. වින්තනී ඒකනායක - ගුරු සේවය පන්නල ජාතික පාසල, පන්නල
7. පමෙර්දා සේනාරත්න - පාර්ලිමේන්තු කඩා පරිවර්තක
8. තුළු තිරුවෙල්වම් - ගුරු උපදේශක කළාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, අයිලන්ඩ්ස්
9. ඒ. එම්. රිජාන් - ගුරු සේවය මාම්පුරි රෝමානු කනෝලික සිංහල හා දෙමල විද්‍යාලය, පුත්තලම
10. එස්.එල්.ඩු. උල්පත් - ගුරු සේවය අලිගාර් මහා විද්‍යාලය, කළුවලිය

සෞදුපත් කියවීම

- හර්හා පෙරේරා - ගුරු සේවය, ගෝතම් බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ

විතු නිර්මාණය

1. ඩී. පී. සැමිසන් විලේරත්න
2. ඇම්.ඩී. බෙර්සිංහ

පිටකවර නිර්මාණය

1. ඇම්.ඩී. බෙර්සිංහ
2. අනුත්තරා මතුගම

පරිගණක ආක්ෂර සංයෝජනය

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

සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 ග්‍රෑනීයේ සිට ඔබට හඳුන්වා දෙන “සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය” විෂය හදාරන්නටයි. මේ විෂයය ඔබට ක්‍රියාක්‍රී, සුවදායී, සතුටින් පිරි, අහිමානවත් ජ්‍යෙෂ්ඨයකට මග පෙන්වනු ඇති.

මබේ සිරුර සුවපත් නම්, මතස නිරවුල් නම්, හැම විටම සමාජයේ අන් අය සමග සතුටින් කටයුතු කරන්නට සමත් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මික ව බොහෝම ගක්තිමත්. මේ විෂයේ අරමුණ වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන තිපුණුණා පෙළක් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරවීමයි.

මබේ සිරුර හඳුනාගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රෙක ගන්න, නිවැරදි ඉරියව් හාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහංස්‍යයන් සමග සහයෝගයෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ වෙන්න. ජ්‍යෙෂ්ඨයේ අහියෝගවලට භොදින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය එලදායීව ගත කරන්න. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනා ගන්න; එමගින් ජ්‍යෙෂ්ඨය සමබර කරගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබාගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගික ව එය අත් විදින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට ඔබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එම්මහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජ්‍යෙෂ්ඨයට ගළපා ගන්න.

2015 තව විෂය නිරදේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිභිලනය කරන්න. විෂය නිරදේශයෙන් ඔබට ගිය අමතර දැනුම “වැඩි දුර ඉගෙනිමු” යටතේ මේ පොත තුළ ඇති. ඒවා ඔබේ දැනුම පෝෂණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. “දැනුම පිරික්සමු” කොටසට පිළිතුරු සහයා ඔබ ඒ පාඨමෙන් ඉගෙන ගත් දේ තේරුම් ගත්තාදුයි තහවුරු කර ගන්න. “හැකිදුයි බලමු” ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදුකර ඔබේ හැකියා වර්ධනය කර ගන්න.

ජ්‍යෙෂ්ඨය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම සෞයා යන්නට මේ පොතෙන් මං පෙන් විවර වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන

1	සුවෙන් සතුවෙන් ජ්‍යවත් වෙමු	1
1.1.	කාසික යහපැවැත්ම	2
1.2.	මානසික යහපැවැත්ම	16
1.3.	සමාජීය යහපැවැත්ම	25
1.4.	ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම	31
2	අවශ්‍යතා හා ආකාචන් හඳුනා ගනීමු	40
3	නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෙළුෂය වර්ධනය කර ගනීමු	48
4	විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රිඩා කරමු	63
5	මලල ක්‍රිඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු	80
6	නීති රිකිවලට ගරු කරමින් ක්‍රිඩා කරමු	91
7	සෞඛ්‍යවත් ජ්‍යවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනීමු	97
8	අප් සිරුර නීරෝගීව තබා ගනීමු	111
9	සමබර ජ්‍යවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනීමු	122
10	දැනුම්වත් වෙමු, අඩියෝග ජ්‍ය ගනීමු	136

සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු

සඳුනි සහ වමර් එක ම පන්තියේ ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාචන් දෙදෙනෙකි. සඳුනිගේ ඇශ්‍රම පිළිවෙළ ය. පිරිසිදු ය. ඇය තම පොත් පත් ද පිළිවෙළට තබා ගනියි. ඉගෙනීමේ දී මෙන් ම ක්‍රිඩාපිටියේ දී ද ඇය උදෙස්ගිමත් ව කටයුතු කරයි. එමෙන් ම ඇය සියල්ලන් සමග සූභදියිලි ව, සතුටින් කාලය ගත කරයි. එහෙත් වමරිගේ ඇශ්‍රම සහ වැඩිකටයුතු අපිළිවෙළ ය. ඇය ක්‍රිඩාවට මෙන් ම ඉගෙනීමට ද එතරම් උත්ත්දුවක් නොදැක්වයි. ඇය නිතර ම නොරිස්බසුම් ස්වභාවයෙන් කාලය ගත කරයි. මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට මග පාද දෙන යහපුරුදු පවතින්නේ සඳුනි තුළ බව ඔබට පෙනෙනවා නේද?

මේ පාඨම හැදැරීමෙන් පසු ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මේ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව ද ඒවා පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පිළිබඳ ව ද අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය (Concept of health)

සෞඛ්‍යවත් බව යනු ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමත්, කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව හා ආධ්‍යාත්මිකව යහපත් ලෙස සිටීමත් ය.

කායික යහපැවත්ම

කායික යහපැවත්ම යනු රෝගවලින් වැළකී සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම අඩු කර ගැනීම සහ හොඳ ගාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම වේ.

හොඳ ගාරීරික යෝග්‍යතාවක් යනු කුමත් ද?

සමන් සහ අංශ්‍ය යන දෙදෙනා ම නිරෝගී ප්‍රමාද වෙති. සමන්ට ඔහුගේ උසට සරිලන සිරුරක් ඇති මූත් අංශ්‍යට තරමක් තරබාරු සිරුරක් ඇත. මේ දෙදෙනා ක්‍රිඩා කරදී අංශ්‍ය ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. නමුත් සමන්ට වෙහෙසට පත් නොවී බොහෝ වේලා ක්‍රිඩා කළ හැකි ය. එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී ද සමන් අංශ්‍යට වඩා ක්‍රියාකාලී ලෙස කටයුතු කරයි.

මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් හොඳ ගාරීරික යෝග්‍යතාවකින් යුත්ත වන්නේ සමන් බව මබට පෙනෙනු ඇත.

නිසි කායික යහපැවත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක සහ යහපුරුදු

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු ජලය
- සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථාපාව
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාම
- නිසි විවේකය හා නින්ද
- යහපත් පරිසරය

1. පිරිසිදු වාතය

පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක ජීවත් වීම කායික යහපැවත්මට වැදගත් වේ.

1.1 රුපය

වාතය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දැ

- වාහන නිසියාකාර ව නඩත්තු කර ඒවායෙන් පිටවන දුම් අවම කිරීම
- යන්ත්‍රෝපකරණවලින් පිටවන දුම් පාලනය කිරීම
- පොලිතින් පිළිස්සීමෙන් වැළකීම
- නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම (කොමිපෝෂ්ට් සැදීමට යොදා ගැනීම)

අපිරසිදු වාතය ඇති ස්ථානවල ගැටුසීමට සිදු වුව හොත් ඔබට මූබවාඩමක් (mask) හාවිත කළ හැකි ය. පරිසරය අපවිතු වන ලෙස කටයුතු තොකිරීම හා ගස් වැවීම ආදිය මගින් වාතය දුෂණය වීම අඩු කර ගත හැකි වේ.

2. පිරසිදු ජලය

කායික යහපැවැත්ම සඳහා පිරසිදු ජලය හාවිතය වැදගත් වේ. පානය කිරීම, ඇග සේදීම හා ස්තානය, ඇඳුම් පිරසිදු කිරීම ආදියට පිරසිදු ජලය අවශ්‍ය වේ. විෂ්වීජවලින් මෙන් ම තොයෙක් කෘෂි රසායන හා කර්මාන්ත ගාලා අපද්‍රව්‍යවලින් ද ජලය දුෂණය විය හැකි ය. එබැවින් හාවිත කරන ජලය අපිරසිදු වීම වළක්වා ගැනීමත් ජල සම්පත සීමිත බැවින් අරපිරිමැස්මෙන් හාවිත කිරීමත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. පානය සඳහා පිරසිදු ජලය යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මේ සඳහා උතුරුවා නිවා ගත් ජලය වඩා යෝගා වේ. පෙරන (filter) හාවිතයෙන් ද ජලය පවිතු කර ගත හැකි ය. පාසල් යන වයසේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලිටර 1.5ත් 2ත් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු වේ.

3. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථාව

ස්වස්ථාව යනු පෙන්ගැලීක පිරසිදුකම රක ගැනීම වේ. සනීපාරක්ෂාව යනු ස්වස්ථාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන තත්ත්ව වේ (අද: ජලය ප්‍රමාණවත් ව පැවතීම, වැසිකිලි පහසුකම් පැවතීම, අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස කළමනාකරණය). ස්වස්ථාව කෙරෙහි සනීපාරක්ෂාව බලපාන බැවින් සනීපාරක්ෂාව ගැන විශේෂයෙන් උනන්දු විය යුතු ය.

ස්වස්ථාව සඳහා පහත හොඳ පුරුදු අනුගමනය කිරීමට යොමු වන්න.

- දිනපතා දෙවරක්වත් එනම්, උදෑසන කැමෙන් පසු හා නින්දට පෙර දත් මැදීම
- වැසිකිලි යාමෙන් පසු ව නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් යෝදා ගැනීම
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර හා අනුහවයට පෙර සබන් යොදා දැන් සේදීම
- දිනපතා නැම හෝ ඇග සේදීම
- තියපොතු කොටට කපා පිරසිදු ව තබා ගැනීම
- ඇඳුම් සහ ඔබ හාවිත කරන තුවා, ඇද ඇතිරිලි ආදියෙහි පිරසිදු බව ගැන සැලකිලිමත් වීම

- වැසිකිලි, මූල්‍යතැන්ගෙය, එදීනෙදා පරිහරණය කරන පෙෂුද්‍යලික දැ (පිගන්, කෝප්ප, පනා ආදිය) පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය

WASH

WA	- WATER	- ජලය
S	- SANITATION	- සනීපාරක්ෂාව
H	- HYGIENE	- ස්වස්ථාව

1.2 රුපය

භාශ්‍ය බලම

මධ්‍ය ගුරුතුමාගෙන් ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ (**WASH**) සංකල්පය අසා දැනගන්න. බේස්ට්‍ල් බෝඩ් එකක එය කාටත් වැටහෙන ලෙස දක්වා මධ්‍ය පංති කාමරයේ බිත්තියේ රඳවන්න.

අඟන් ට උග්‍රහා

අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

- ★ නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- ★ පිරිසිදු ජලයෙන් අත් තෙමා ගන්න.
- ★ අත්ලේ සියලු මතුපිටවල් වැශෙන ආකාරයට සබන් ගාන්න.
- ★ පහත පියවරවලට අනුව අත්ල අතුල්ලන්න.
 - අත්ල එකට පවතින සේ අතුල්ලන්න.
 - අත්ලේ පිට පැත්ත අතුල්ලන්න.
 - ඇගිලි කරු අතර අතුල්ලන්න.
 - ඇගිලිවල පිටපැත්ත අතුල්ලන්න.
 - මහපට ඇගිල්ල මතුපිට අතුල්ලන්න.
 - ඇගිලි තුළුවලින් අත්ල මැද තදින් පිරිමදින්න.
- ★ නැවත පිරිසිදු ජලයෙන් හොඳින් සේදන්න.
- ★ පිරිසිදු රෙදි හෝ කඩියාසි අත්පිස්නාවකින් හොඳින් පිස දමන්න.
- (ස්වයංක්‍රීය අත්වියළනයක් ද භාවිත කළ භැංකි ය).

1.3 රුපය - අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සියලු ම පෝෂණ පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු සම්බල ආහාර වේලක් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙළ කළ විට සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එහි දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය

- පිරිසිදු බව
- ස්වාහාවික බව
- නැවුම් බව
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

1.4 රුපය

තමාගේ පෝෂණ මට්ටමට අදාළ වන ලෙස ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතු වේ.

5. ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම හා ක්‍රිඩාවල යෙදීම ගාරීරික යෝග්‍යතාව හා පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ.

ත්‍රිඩා සහ ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසි:

- අස්ථී සහ පේශී ගක්තිමත් වීම
- හංදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය නිරෝගී වීම
- ක්‍රිඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- සිරුරේ බර පාලනය වීම
- විනෝදයක් ලැබීම

එබැවැන් දිනකට මිනිත්තු 30 ත් 60 ත් අතර කාලයක් ව්‍යායාම හෝ ක්‍රිඩාවල යෙදිය යුතු ය. නිවැරදි උපදෙස් හා මග පෙන්වීම සහිත ව, විශේෂ ව්‍යායාම

වැඩසටහන්වල තිරත වීමට ද හැකි ය. එදිනෙදා ඇග වෙහෙසවා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල දී හැකිතාක් ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කිරීම සූදුසු ය උදා: විදුලි සේවානය වෙනුවට තරජ්පු හාවිතය, කෙටි දුරවල් පයින් ගමන් කිරීම.

එමෙන් ම නිවැරදි ඉරියව් හාවිත කර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ යුතු ය.

6. නිසි විවේකය හා නින්ද

යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ. දරුවෙකු අවම වශයෙන් පැය 8-10ක් නිදා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

සිරුර විවේකී ව පවතින අවස්ථාවේ දී ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව ද වර්ධනය ද සිදු වේ. මානසික පිඩාව අඩු වේ. නිසි නින්ද නොලැබුණු විට රේඛා දින කාර්යක්ෂමතාව ද අඩු වේ. වැඩි කරන අතරතුර කෙටි විවේකයක් ලබා ගැනීම ද සූදුසු ය.

7. යහපත් පරිසරය

යහපත් පරිසරය, යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා ඉතා වැදගත් ය.

යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණ;

- නොදු වාතාගුරු
- නොදු ආලේඛය
- ගස් කොළන් සමතුලිත ව තිබීම
- අවට පරිසරය පිරිසිදු ව හා පිළිවෙළකට තිබීම

1.6 රුපය

අමතර වැශනව

5S එලදායිතා සංකල්පය

ජපන් ජාතිකයන් විසින් හඳුන්වා දී ඇති මෙය, යහපත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන සංකල්පයකි. මෙමගින් තම පරිසරය ක්‍රමවත් ව සංවිධානය කර තබා ගත හැකි අතර කාර්යක්ෂමතාව හා එලදායිතාව ද වැඩි කර ගත හැකි ය.

1. සංවිධිත බව (සේයිර)

අවශ්‍ය දැ හා අන්වශ්‍ය දැ හඳුනා ගැනීම හා අන්වශ්‍ය දැ බැහැර කිරීම

2. සුපිළිවෙල (සේයිතොන්)

අවශ්‍ය දැ පහසුවෙන් පරිහරණය කළ හැකි පරිදි පිළිවෙළකට සකස් කිරීම/ ඇහිරීම

3. සුපිරසිදුකම (සේයිසො)

හොඳින් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

4. සම්මතකරණය (සේයිකෙන්සු)

ඉහත පියවර කුන අඛණ්ඩ ව වැඩිදියුණු කිරීම

5. ඕක්ෂණාය (මින්සුකෝ)

මේ පිළිබඳ ව අන් අය දැනුම්වත් කිරීම
සහ එය ක්‍රියාත්මක කිරීම පුරුදේදක් බවට පත් කිරීම

1.7 රුපය

භාෂ්‍ය බලු

5S එලදායිතා සංකල්පය ගොදා ගනීමින් ඔබගේ පංති කාමරය සහ ඔබ නිදන කාමරය පිළිවෙළට සකසා ගන්න.

කායික යහපැවත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ

කායික යහපැවත්ම තීරණය කිරීමට හාවිත කළ හැකි ලක්ෂණ පහත දක්වේ.

1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)
2. ගාරීරික යෝග්‍යතාව (Physical fitness)
3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරෝත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)
4. බාහිර පෙනුම (Appearance)
5. ක්‍රියාකාලී බව (Being active)

1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)

එක් එක් පුද්ගලයා සතු පෝෂණ තත්ත්වය පෝෂණ මට්ටම ලෙස අදහස් කෙරේ.

උදා: නිසි පෝෂණයෙන් යුතු වීම, මන්දපෝෂණය, අධි පෝෂණය, ක්ෂේම පෝෂක උග්‍රතා

ආහාර ගැනීමේ රටාව අනුව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට පෝෂණ මට්ටම වෙනස් වේ.

අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ සූදුසු ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්ත්ව වන මිටි බව හා කෘෂ බව ඇති වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගැනීම නිසා අධි පෝෂණ තත්ත්ව වන අධි බර හා ස්පූලතාව ඇති වේ. මේ සියලු පෝෂණ ගැටලු, විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මන්දපෝෂණය නිසා බෝවන රෝගත් අධි පෝෂණය නිසා බෝ නොවන රෝගත් හට ගැනීමට ඇති අවදානම වැඩි වේ. සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර ලබා ගැනීම මගින් මනා කරීර වර්ධනයක් සිදු වන අතර නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් යුතු ව්‍ය, රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවස්ථාව ලැබේ. මේ අනුව කායික යහපැවත්ම පවත්වා ගැනීමට නිසි පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වා ගත යුතු ය.

මෙම පෝෂණ මට්ටම නිවැරදි ව පවතීදියි අප දැන ගන්නේ පහත සඳහන් දරුණක හාවිත කිරීමෙනි.

- I. උස (Height)
- II. ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය (Body Mass Index)
- III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

I. උස (Height)

මෙට වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතු ය.

අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩය සඳහා උස මට්ටම නිර්ණය කිරීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවයට අනුව සකසා ඇති ප්‍රස්ථාර හාවිත කළ යුතු ය. (මේ ප්‍රස්ථාර නිවසේ ඇති, ඔබේ හෝ නංගී/මල්ලිගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සටහනේ දක ගත හැකි ය.)

1.1 සටහන - වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්ථාරය, ගැහැණු

මූලුව - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

මූලාශ්‍රය - ලෝක සොඛා සංචාරණය

ඉහත සටහනට අනුව උස ප්‍රමාණය තැකීලි පාට කළාපයේ පිහිටයි නම් එම තත්ත්වය මිටි හාටය ලෙස සැලකේයි.

අභ්‍යන්තර තුළුනු

උස මැනීම

උපකරණ: බිත්තියට සවි කරන ලද මිනුම් කෝදුවක් / වේජ් පටියක්

ක්‍රමය

- ★ පාවහන් ඉවත් කරන්න.
- ★ හිස් වැසුම්, හිසේ උඩ මට්ටමට ප්‍රාග්ධන ඇති කොණ්ඩා මෝස්තර හා කොණ්ඩා කටු ඉවත් කර හිස මුදුන මැනීමට පහසු වන පරිදි සුදානම් කර ගන්න.
- ★ බිත්තියේ එල්ලා ඇති වේජ් පටියට පිටු පා සිට ගන්න. එවිට සිරස් තිරයේ ඔබගේ විළුණ, බත් කෙණේ, තවිටම් ප්‍රදේශය, පිට මැද සහ හිස පිටු පස ස්ථර වන ලෙස සිට ගෙන, කෙළින් ඉදිරිය බලා ගන්න. (1.8 රුපය)

- ★ වෙනත් කෙනෙකු විසින් අඩි කොදුවක් හෝ දී පරියක් හිස මත තිරස් ව තබා (හිසේ ගැවෙන සේ කෙලින්) එයට ඇති උස කියවා සටහන් කර ගන්න.
- ★ උස සෙන්ටී මිටරවලින් සටහන් කරන්න.

නිවැරදි ව උස මැනීම සඳහා රුපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ස්ථාන ගත කළ යුතු වේ. සිරස් නිරයේ පහත සඳහන් ස්ථාන ස්ථාන ස්ථාන විය යුතු ය.

1. විළුම - Heel
2. බත් කෙළේඛ - Calf
3. තට්ටම ප්‍රදේශය - Buttocks
4. පිට මැද - Back of chest
5. හිස පිටුපස - Back of the head
6. කෙලින් ඉදිරිය බලා සිටීම අවශ්‍ය වේ.
Person must be looking forward

1.8 රුපය - උස මැනීම

II. ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය (Body Mass Index)

ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය යනු තමාගේ උසට සරිලන බරක් තිබේ ද යන්න දැන ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා දරුණකයකි. ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය (BMI) ගණනය කිරීම සඳහා ඔබේ බර, උසයි වර්ගයෙන් බෙදිය යුතු ය. බර කිලෝග්‍රැමවලින් ද උස මිටරවලින් ද මැනීය යුතු වේ.

$$\text{ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

$$\text{BMI}$$

අදා: ඔබේ බර 29 kg හා උස 1.4 m යයි සිතම්. එවිට ඔබේ BMI අගය වනුයේ 14.8 kg/m^2

$$\text{BMI} = \frac{29 \text{ kg}}{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}} = 14.8 \text{ kg/m}^2$$

අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩයේ පෙශ්ජන මධ්‍යම නිර්ණය කිරීම සඳහා ස්ථී පුරුෂ භාවයට අනුව ඇති ප්‍රස්ථාර භාවිත කළ හැකි ය. (1.3 සටහන සහ 1.4 සටහන)

1.3 සටහන - වයසට සරිලන රේර ස්කන්ද දැරුණක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, ගැහැණු

මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංචිතානය

1.4 සටහන - වයසට සරිලන රේර ස්කන්ද දැරුණක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, පිරිමි

මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංචිතානය

මෙහෙත් ගරීර ස්කන්ද දරුණක අගය වියසට අනුරූප ව, ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවයට අනුව තෝරා ගත් ප්‍රස්ථාරයේ සටහන් කරන්න. ඔබේ ගරීර ස්කන්ද දරුණකයට අනුව ඔබ අයත් වන කළාපය නිර්ණය කර ගත හැකි ය.

තැකිලි පාට	- කෘෂි බව
කොළ පාට	- නිසි බර
ලා දම් පාට	- අධි බර
තද දම් පාට	- ස්ට්‍රේලතාව

ඇත්ත ත මුත්‍රි

බර මැනීම

උපකරණ: තරාදියක්

ක්‍රමය

- ★ සැහැල්ලු ඇශ්‍රමින් සැරසි බර මැනීම කළ යුතු වේ.
- ★ පාසල් නිල ඇශ්‍රමට උචින් ඇති ඇශ්‍රම්/ජැකට් ආදිය ඉවත් කරන්න.
- ★ පාවහන් ඉවත් කරන්න, සාක්ෂුවල ඇති සියලු දේ ඉවත් කරන්න.
- ★ තරාදියේ පායාංකය (ඉලක්කම /අංකය) බිංදුව පෙන්වන්නේදි බලන්න.
- ★ තරාදිය මතට නැග කෙළින් සිට ගන්න, අත් පහතට දීමා සිරුර දෙපස පහසුවෙන් (ලිහිල් ව) හා නිඛනස් ව තබා ගන්න.
- ★ සිරුර කිසිවක් සමග ස්පර්ශ තොකර හිස කෙළින් තබාගෙන ඉදිරිය බලන්න (තරාදියේ ක්‍රමාංකණය දෙස තොබැලිය යුතු ය).
- ★ තරාදියේ පායාංකය වෙනත් කෙනෙකුගේ (මිතුරෙකුගේ) සහාය ඇති ව කියවන්න.
- ★ බර කිලෝ ගුණුවලින් සටහන් කර ගන්න.

1.9 රුපය - බර මැනීම

භාෂ්‍ය මුත්‍රි

මෙහෙත් උස හා බර මැන ගන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය හෝ වැඩිහිටියෙකු වෙතින් ඔබගේ BMI අගය සොයා ගන්න.

1.3 හා 1.4 සටහන් උපයෝගී කර ගෙන පෝෂණ මට්ටම් නිර්ණය කරන්න.

III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

ඇරිරයේ ඇති මේදය කැන්පන් වී ඇති ප්‍රමාණය සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධකයක් වේ. ඔබගේ ඉණ වටා මේදය එකතු වීම බොහෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට හේතු වේ. එම නිසා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවතිදියි පහත අනුපාතයෙන් සොයා ගත හැකි ය.

$$\frac{\text{ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$

මෙම අගය 0.5 ට වඩා අඩු වීම සුදුසු වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තමාගේ උසින් භාගයකට වඩා අඩු විය යුතු ය.

අභ්‍යන්තර ප්‍රමාණය

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම

දිපකරණ: මිනුම් පටියක්

කුමය:

- ★ නිවැරදි ව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා 1.10 රුපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට මිනුම් පටිය ස්ථාන ගත විය යුතු වේ.
- ★ කිහිල්ලේ සිට පහළට දිවෙන සිරස් රේඛාවට අනුගත ව පරුදුවල පහළ ම කොටස සහ උකුල් ඇටයෙහි ඉහළ ම කොටස ඇති ස්ථාන ලකුණු කරන්න.
- ★ එම ස්ථාන දෙක මැද ලකුණු කර ගන්න.
- ★ මෙය ගිරිරයේ දෙපැත්තේ ම සිදු කරන්න.
- ★ මෙම ස්ථාන දෙක ස්ථාන වන ලෙසට මිනුම් පටිය තිරස් ව තබන්න. මෙහි දී ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සිටිය යුතු ය.

පරුදුවල පහළ කොටස
තිරස් ව තබු මිනුම්
පටිය

උකුල් ඇටයෙහි ඉහළ
කොටස

1.10 රුපය - ඉණෙහි වට
ප්‍රමාණය මැනීම

2. ගාරිරක යෝග්‍යතාව (Physical fitness)

ගාරිරක යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අප තුළ ඇති හැකියාව ය.

ඒදිනෙදා ජ්වන ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙන් ම ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේදීත් අපගේ ගරිරය වෙහෙසට පත් වේ. එවැනි ගරිරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකමින් වැඩි වේලාවක් නිරත වීමට හා නැවත මූල් සිටි තත්ත්වයට ඉක්මනින් පැමිණීමට හැකි නම් හොඳ ගාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටින බව දැක්විය හැකි ය.

ගාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳ මට්ටමක පවතී නම් ඒදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් පහසුවෙන් කිරීමටත් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි දක්ෂතාවක් දක්වීමටත් හැකි වේ.

3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරෝත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)

ඔබගේ පන්තියේ සමහර සිසුපු විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වෙති. ඒ නිසා නිතර පාසලට නොපැමිණෙනි. නමුත් සමහර සිසුපු එසේ නොවෙති. නිතර රෝගී වන හා රෝගී නොවන ලමයි සිටිති. මේ තත්ත්වය ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද?

බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇති වීමට හේතුව රෝග කාරක විෂ්වීජ සිරුරට ඇතුළු වීම ය. හොඳ පෙශෙන තත්ත්වයක්, සෞඛ්‍යවත් පුරුදු හා ව්‍යායාම මගින් රෝගවලට ඔරෝත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

4. බාහිර පෙනුම (Appearance)

ඔබගේ ඇශ්‍රුම් පැලැශ්‍රුම්, හිසකෙස්, දත්, නිය, සම ආදිය පිරිසිදුවටත් පිළිවෙළටත් තබා ගැනීමත් ඒදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියවි හාවිතයත් මගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ප්‍රසන්න පෙනුම ඔබේ කායික යහපැවැත්ම පමණක් නොව, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ද පෙන්තුම් කරයි. සමාජීය යහපැවැත්ම ද වැඩි දියුණු කරයි.

5. ක්‍රියාක්ෂීලි බව (Activeness)

1.11 රුපය

ඒදිනෙදා කටයුතුවල කඩිසර ව නිරත වීම ක්‍රියාක්ෂීලි බවයි. නිවැරදි ඉරියවිව්‍යින් ක්‍රියාක්ෂීලි බව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ඉහත දක්වු සියලු ම සාධක ද ක්‍රියාක්ෂීලි බවට හේතු වේ.

මානසික යහපැවැත්ම

එක් දිනක් අමාලි සහ පියුම් පාසල ඇරී ගෙදර යන විට මග දී හමු වූ අමුත්තෙක් ඔවුන්ගෙන් පාසලට යන පාර ඇහුවා. ඔවුන් පාර නිවැරදි ව කියා දී යාමට සැරසෙන විට, අමුත්තා මේ දෙදෙනාට වොගි බැඟයක් දුන්නා. ඔවුන් දෙදෙනාට ම මෙය ගැනීමට ආකාචක් ඇති වුණා. ඔවුන් දෙදෙනා මේ ගැන අමුත්තාට තොජීසෙන සේ සාකච්ඡා කළා.

පියුම් - අපි වොගි බැඟය ගමු.

අමාලි - එපා ! අම්මා කියලා තියෙනවනේ නාඛනන අයගෙන් කිසි දෙයක් ගන්න එපා කියලා.

පියුම් - එත් මේ මාමා භාඳ කෙනෙක් වගේ. එයා ඇහුවෙත් පාසලට යන පාරනේ.

අමාලි - ඒ වුනාට හරියට ම අපි එයාට අඹුරන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා ගන්න එපා. ඔයාට මතක නැද්ද උදෙත් සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය කිවිවා නාඛනන අය දෙන දේවල් ගන්න එපා කියලා.

පියුම් - එත් අපි දැන් කොහොමද එපා කියන්නේ.

අමාලි - මාමේ, අපේ අම්මා අපි එනකළු බලාගෙන ඉන්නවා. කැම කන්නත් තියෙන නිසා අපිට දැන් වොගි එපා. බොහොම ස්තුතියි.

ඉන්පසු දෙදෙනා ඉක්මන් ගමනින් ගෙදර යන්න පිටත් වුනා.

හෙත දක්වූ අවස්ථාවේ දී අමාලි සහ පියුම් යහපත් මානසිකත්වයෙන් කටයුතු කර සිදු විය හැකි අනතුරකින් උපතුමයිලි ලෙස ගැලවුණු ආකාරය ඔබ හඳුනා ගන්නට ඇති.

එසේ නම් මානසික යහපැවැත්ම යනු කුමක් ද? එය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික යහපැවැත්ම යනු,

තම හැකියා හඳුනා ගනීමින්, එදිනේද ජීවිතයේ ඇති වන අනියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්, එලදය ලෙස කටයුතු කරමින්, සමාජයට ද යහපතක් කරමින්, සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.

එ අනුව සතුටින් හා සාර්ථක ලෙස ජීවත් වීමට මානසික යහපැවැත්ම ඉවහල් වේ.

මානසික යහපැවත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

1. ක්‍රිඩා කිරීම
2. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
3. විනෝදාංගයක නිරත වීම
4. සරල ජීවන රටාවකට පුරුෂීම
5. කාලය ප්‍රයෝගනවත්ව යෙදුවීම
6. උපදේශනය ලබා ගැනීම
7. භාවනා කිරීම

1. ක්‍රිඩා කිරීම

1.12 රුපය

ක්‍රිඩා කිරීම මගින් කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමටත් ජය පැරුදුම දෙක ම සතුවින් භාර ගැනීමටත් පුරුෂ වේ. ක්‍රිඩා කිරීමෙන් ගාරිරික මෙන් ම මානසික සුවයක් ද ලබා ගත හැකි ය. එමගින් ලෙඩ රෝගවලින් මිදි සිටීමට ද හැකියාව ලැබේ. පුරුද්දක් ලෙස දෙනික ව යම්කිසි ක්‍රිඩාවක නිරත වීම සුදුසු වේ.

2. සෞන්දර්යාත්මක හා නිර්මාණීක්‍රී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

සංගිතයට ඇහුමිකන් දීම, ගායනය, වාදනය, නර්තනය හෝ විතු ඇදීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිතට සහනයක්, සුවයක් හා වින්දනයක් ලැබේ. විවිධ නිර්මාණ කටයුතුවල නිරත වීම එනම්, කවි හා කෙරිකතා ආදිය නිර්මාණය, මැහුම් ගෙතුම් හා අත්වැඩ ආදියෙහි යෙදීම මගින් සිතට සතුවක් ලබා ගත හැකි ය.

3. විනෝදාංගයක නිරත වීම

විනෝදාංග ලෙස ගී හා කෙටි කතා රචනය වැනි

1.13 රුපය

නිර්මාණ කටයුත්තක නිරත වීම, බයිසිකල් පැදීම හා පිහිනීම වැනි ක්‍රිඩාවක නිරත වීම, මුද්දර එකතු කිරීම, සංගිතයට සවන්දීම වැනි සිතට සතුව ගෙන දෙන යහපත් කාර්යයක නිරත වීම සුදුසු වේ.

4. සරල ජීවන රටාවකට නුරු වීම

එදිනේදා ජීවිතයේදී තමාට අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් ලබා ගැනීම හා එයින් තාප්තිමත් වීම සරල ලෙස ජීවත් වීම යයි දැක්වීය හැකි ය. සරල ජීවන රටාවකට පුරු වීම මගින් ඔබට ඇති වන බොහෝ ගැටුලු මග හරවා ගත හැකි වේ. තමන්ට අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත්, ලබා ගැනීමට කැමති දේ ආගාවන් වේ. ආගාවන්වලට සීමාවක් නැත. ආගාවන් පසුපස යාමෙන් ජීවිතය ගැටුලුකාරී වේ. එනිසා සරල ව ජීවත් වීම මානසික යහපැවැත්මට උපකාරී වේ.

5. කාලය ප්‍රයෝගන් ව යෙදුවීම

යම කාල රාමුවක් තුළ දී කළ යුතු කාර්ය ගැන අවබෝධයෙන්, ප්‍රමුඛතාවට අනුව කටයුතු සැලසුම් කර ගැනීම කාල කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ. මේ සඳහා ඔබට දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ ද සහයෝගය ලබා ගත හැකි ය. කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීම, වැඩ කළේ නොදුම්ම, කළේ වේලා ඇති ව මිනැං ම කාර්යයක් සඳහා සූදනම් වීම වැනි දැනී නිසා කටයුතු මනා ලෙස ඉටු කර ගත හැකි වේ. මනා කාල කළමනාකරණයක් තුළින් සතුවක් හා සිතට තිදිහැක් දැන්. මේ නිසා විහාර හෝ තරගවලට පිළිනයකින් තොර ව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ.

6. උපදේශනය ලබා ගැනීම

එදිනේදා ජීවිතයේ දී ඔබට විවිධාකාර පිඩාකාරී හෝ ගැටුලුකාරී අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවල දී මිතුරන්, ගුරුවරුන්, දෙම්විපියන් හෝ වෙනත් සුදුසු වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ උපදේශ මත ක්‍රියා කිරීම සුදුසු වේ. එසේ ම පාසලේ ඇති විශේෂ උපදේශන සේවාවන් මගින් ද සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ “සුව සැරිය” මගින් ද රෝහල්වල ඇති “මිතුරු පියස” මගින් ද උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකි ය.

සුව සැරිය

දුරකථන අංකය 0710107107 / වෙබ් අඩවිය www.suwasakiya.gov.lk

7. හාටනා කිරීම

පහසු ඉරියවිවක දෙනෙන් වසා ගෙන නිසොල්මන් ව, සිත එක අරමුණක තබා ගෙන විනාඩි කිහිපයක් සිටීමෙන් හාටනා ප්‍රහුණුව ආරම්භ කළ හැකිය. කුඩා කළ සිට ම තමන් අදහන ආගම අතුව සුදුසු හාටනාවක් කිරීමෙන් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ. සිත එකග කර ගැනීම, ඉවසීම වැනි ගුණාංග ද වැඩි දියුණු වේ.

භාත්‍යාධික බලුව

ඡැබේ පාසලේ විශේෂ උපදේශන සේවා ගුරුතුමිය/ගුරුතුමා හමුවේ එම සේවය ලබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

මානසික යහපැවත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකු සතු කුසලතා හා ලක්ෂණ

1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාහිමානය
(Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටුම් විසඳීම (Problem solving)
4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විවාරිකීලි වින්තනය (Critical thinking)
6. නිරමාණකීලි වින්තනය (Creative thinking)
7. වින්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම
(Being happy and lively)
9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

මෙයට එක් කළ හැකි තවත් ලක්ෂණ මොනවාදියි
සිතා බලන්න.

1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාහිමානය (Self-understanding and self-esteem)

තමාගේ හැකියා පිළිබඳ ව ඇති වන විශ්වාසය ආත්මාහිමානය වේ. මුළුන් ම තමාගේ හැඟීම්, අදහස්, අපේක්ෂා හා දක්ෂතා පිළිබඳ ව ඔබට නිවැරදි තක්සේරුවක් තිබිය යුතු ය. එය ආත්මාවබෝධය සි. ආත්මාවබෝධය තුළින් ආත්මාහිමානය ඇති කර ගත හැකි ය. මෙය භුදෙක් උඩගුකමක් තොට තමාගේ දක්ෂකම් හා සීමා ගැන අවබෝධය නිසා ඇති වන නිහතමානී ආචම්බරයකි. ආත්මාහිමානයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකුට අහියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දිය හැකි වේ.

දක්ෂතා, හැකියා, යහපත් ගතිග්‍රණ, ප්‍රසන්න හැසිරීම සහ හොඳ මිතුරන් ඇසුරු කිරීම මගින් ඔබගේ වටිනාකම වැඩි කර ගෙන අත්මාහිමානය දියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.

2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)

යම් කාර්යයක් කිරීමේ හොඳ ම ආකාරය කුමක්දයි සිතා තෝරා ගැනීම නිවැරදි තීරණයක් ගැනීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. තීරණයක් ගැනීමේ දී එහි හොඳ හෝ නරක, තමාට හා අන් අයට වන වාසි හා අවාසි ගැන සිතා බලා නිවැරදි තීරණයක් ගත යුතු වේ. ඔබේ දැනුම හා අත්දැකීම් මේ සඳහා යොදා ගත යුතු ය. එම අවස්ථාව පිළිබඳ ව දන්නා කරුණු ප්‍රමාණවත් තොට විට අත්දැකීම් බහුල අයකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම සුදුසු වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව තීරණ ගැනීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට නමුදිලි විය යුතු ය. හඳිසි තීරණ ගැනීම සහ හැඟීම්බර අවස්ථාවල දී තීරණ ගැනීම සුදුසු තොටේ.

1.15 රුපය

3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)

මබට ජ්විතයේ එන නොයෙකුත් ගැටලුවල දී කළබල නොවී ඒවා බුද්ධිමත් ව විසඳා ගැනීම කළ යුතු ය. සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීම සඳහා, පළමුව ව ගැටලු ව කුමක්දිය නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම කළ යුතු වේ. ඕනෑම ගැටලුවක් විසඳීම සඳහා විවිධ වූ විකල්ප මාර්ග ඇත. එනිසා ඔබේ ගැටලු ව විසඳිය හැකි විකල්ප මාර්ග සියල්ල සොයා බලා, බුද්ධිමත් ව වඩාත් සුදුසු ම මාර්ගය තෝරා ගැනීම කළ යුතු ය. මෙහි දී අනිත් අයගේ මෙවැනි අත්දැකීම් ද සලකා බැලිය යුතු ය. ගැටලු ව තනි ව විසඳීමට නොහැකි වූ විට අන් අයගේ සහයෝගය ලබා ගත යුතු ය. අමාලිත් පියුම්ත් මූහුණ දුන්නේ ගැටලුවකට ය. ඔවුනු එය සාකච්ඡා කර විසඳා ගත්හ.

4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)

ඡැංකිනෙද ජ්විතයේ දී විවිධ අහියෝගවලට මූහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. උදාහරණයක් ලෙස විභාගයකට හෝ තරගයකට මූහුණ දීම, අවශ්‍ය පාසලකට ඇතුළත් වීම, හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම වැනි අත්දැකීම් නිසා සිත් තැවුලක් හෝ පීඩාකාරී තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි ය. එය ආතතියයි. අප මූහුණ දෙන ආතතියට හේතු සොයා ගෙන විසඳුම් සොයා ගත යුතු ය. විසඳුම් සෙවීමේ දී අත්දැකීම් සහිත විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුගේ සහාය ලබා ගත හැකි ය. ඔබගේ සිතට ආතතිය ඇති කරන ප්‍රශ්නයක් ඇති විට ඒ ගැන කතා කිරීමට එවැනි විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු සිටීම ඉතා වැදගත් ය. ඒ පුද්ගලයා මධ්‍යියන්, ගුරුවරුන් හෝ හිතමිතුරන් අතරින් කෙනෙකු විය හැකි ය.

ජ්විතයේ වෙනස් කළ නොහැකි දේවල්, වෙනස් කළ නොහැකි ඒවා ලෙස පිළිගෙන එවැනි දේව මූහුණ දීමට ද ඔබ ගක්තිමත් විය යුතු ය. ජය පරාජය දෙක ම දරා ගැනීමටත් අනෙකෙකුගේ ජයග්‍රහණයක දී සතුවූ වීමත් ඔබට හැකි විය යුතු ය.

ආතතියට හොඳුන් මුහුණ දීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ක්‍රිඩා කිරීම
- සොය්දුරුයාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම
- විනෝදාංශයක නිරත වීම
- කාල කළමනාකරණය
- දරා ගත හැකි ප්‍රමාණයට අහියෝග භාර ගැනීම
- භාවනා කිරීම

5. විවාරණීල් වින්තනය (Critical thinking)

විවාරණීල් වින්තනය යනු යමක් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව, බුද්ධිමත් ව, සිතා බැලීම වේ. මෙහිදී තරකානුකූල ව සිතා බැලීම ද වැදගත් වේ. එනම් යමක ඇති හොඳ තරක, වාසි අවාසි සහ ඇති වන ප්‍රතිඵලය ගැන විවිධ පැනිකඩවලින් බැලීම සි. මෙය නිවැරදි තීරණ ගැනීම සඳහා ප්‍රයෝගනවත් වේ.

6. නිර්මාණීල් වින්තනය (Creative thinking)

නිර්මාණීල් වින්තනය යනු එදිනේද ඔනැම කටයුත්තක් තවතාවකින් නව අදහස්වලට අනුව කිරීම ය. එවිට වඩාත් ආකර්ෂණීය ලෙසත් එලදය ලෙසත් කාර්යය ඉටු කර ගත හැකි වේ. නව නිෂ්පාදන සහ සොයා ගැනීම සඳහා නිර්මාණීල් බව හේතු වේ. එදිනේදා ගැටලු හා අහියෝග හමුවේ වඩා සාර්ථක ව ක්‍රියා කිරීමට නිර්මාණීල් බව උපයෝගී වේ.

1.17 රුපය

7. වින්තවේග සමබරනාව (Emotional balance)

වින්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්වයි. වින්ත වේග ඉතා වේගවත් ව, ස්ක්‍රීජක ව සිතට තැගෙන සිතුව්ලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. මේවා ප්‍රසන්න වින්තවේග වන සතුට, අනුකම්පාව, කරුණාව හා අප්‍රසන්න වින්තවේග වන තරහ, හය, දුක, රේර්ජයාව ආදී ලෙස ආකාර දෙකකි. වින්තවේග සමතුලිතතාව යනු වින්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත් ව සිතා බලා ඔබේ හැසිරීම සමබර ව පවත්වා ගැනීමයි.

අයහාන් වින්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ

- රීට හේතු වන අවස්ථාව මග හැරීම
- සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම
- 1 සිට 10ට ගණන් කිරීම
- ගැඹුරින් ආශ්‍රාස ප්‍රශ්‍රාස කිරීම
- වතුර විදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම

සතුට වැනි විත්තවේග ඇති වූ විට දී එයට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාර තමාට හා අන් අයට බාධාවක් නොවිය යුතු ය.

8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම (Being happy and lively)

අලස නොවී කඩිසර ව කටයුතු කිරීමට ඇති මානසික සූදානම ප්‍රබෝධවත් බව වේ. එවිට ඔබේ වැඩ කටයුතු වඩාත් කාර්යක්ෂම ලෙසත් එලදයි ලෙසත් ඉටු කර ගත හැකි වේ. තමාගේ ප්‍රබෝධවත් බව තමා අවට සිටින අන් අයගේ ප්‍රබෝධවත් බවට ද බලපායි.

සතුට සිතෙහි ඇති වන දනාත්මක, ප්‍රසන්න හැඟීමකි. තවත් කෙනෙකුට කරදරයක් නොවන ලෙස හැකිරීම සහ තමන් ලද දෙයින් සැකීමට පත් වීම මගින් සතුටින් සිටීමට හැකි වනු ඇත.

1.18 රුපය

9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

ඔබේ හිතට එන හැම සිතුවිල්ලක් ම නොදු ම, නිවැරදි ම ජ්වා නොවිය හැකි ය. ඒ හැඟීම්, අවස්ථාවට ගැලපෙන ලෙසත් සදාවාරයට හා සමාජ සම්ප්‍රදයට අනුකූලවත් තමා විසින් පාලනය කර, තමාට හා අනුන්ත යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කිරීම ස්වයං විනයයි. එනම්, හැඟීම්වලට යටත් නොවී ඒ ඒ අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස ස්වයං කළ යුතු ය.

දදා: පමාවී තිබුණත් පෝලිමික තමාගේ වාරය

එනතුරු සිටීම

මාරු නීති අනුගමනය

කසල තැන තැන නොදුමීම

මෙවැනි දේ සිදු කරන්නේ දැඩුවමකට හෝ නීතියකට ඇති බිජ නිසා ම නොව, එසේ නිවැරදි ව කටයුතු කිරීමෙන් තම සිතට දැනෙන සතුටත් අන් අයට කරදරයක් නොවී සිටීමට හැකි වීමත් නිසා ය.

1.19 රුපය

භාණිතුය් බලනු

1. අමාලිගේ හා පියුමිගේ සිදු වීමේ දී ඔවුන් පහත දැක්වෙන ක්‍රසලතා දැක්වූ ආකාරය සඳහන් කර පන්තිය ඉදිරියේ ඒවා සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රසලතාව	පෙන් වූ අවස්ථාව
<ol style="list-style-type: none"> නිවැරදි තීරණ ගැනීම ගැටුලු විසඳීම විවාරණීලි වින්තනය ස්වයං විනය නිරමාණයීලි වින්තනය 	

2. ඔබ මිතුරන් සමග එකතු වී ගැටුවක් නිරාකරණය කර ගත් අවස්ථාවක් විස්තර කරන්න.
3. ඔබ දන්නා අයකු අයහපත් විත්තවේයක් ඇති වූ අවස්ථාවක හැසේරුණු ආකාරය විස්තර කරන්න.
4. ඔබ හෝ යහළවෙකු/ යෙහෙලියක තීරණයක් ගැනීමේ දී වැරදුණු අවස්ථාවක් විස්තර කර එහි දී ගත හැකි වූ වඩාත් සුදුසු තීරණය දක්වන්න.

සමාජය යහපතවත්ම

සමාජය යහ පැවතින්ම යනු, අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි.

අලුත් පාසල් වාරය ඇරූණීමත් සමග නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවයේ උණුසුම මුළු පාසල පුරා ම පැතිර ගියා. ගැමුණු නිවාසය පසුගිය වසරේ අඩු ම ලක්ණු ලබා ගත් නිසා මෙවර ක්‍රිඩා උත්සවය ඔවුන්ට ඉතාමත් විශේෂ වුණා. එතිසා ගැමුණු නිවාසය භාර ගුරුවරුන් වගේ ම සිසුන් ද කැප වීමෙන් භා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළා.

ගැමුණු නිවාසයේ නායකයා

උපුල් - මේ පාර අපි හැමෝම එකතු වෙලා මහන්සි වුනොත් දිනන්න පුළුවන් වෙයි

කසුන් - දිනුවත් තැතත් අපි පුළුවන් උපරිමයෙන් ම මහන්සි වෙමු

ඉන්දික - අපි කොහොමද මේ පාර නිවාසය සරසන්නේ ?

උපුල් - ඔවුන් අපි ඒ ගැනත් කළුපනා කරමු. මොකද හොඳ ම සැරසිලිවලටත් ලක්ණු ලැබෙනවානේ

රමණී - ඒකට වියදම් කරන්න අපි අසල්වැසියන්ගෙන් මුදල් එකතු කරමු ද?

කසුන් - නැ, අපි පාසල් පොලක් පවත්වමු

උපුල් - මමත් කැමති පොලක් දාන්න. යය ගොල්ලෝ මොකද කියන්නේ ?

ඉන්දික ඇතුළ සියලු දෙනා ම - අපිත් කැමතියි ඒ වැඩිවිට

ආස්චර් - මොනවද අපි පොල් විකුණන්නේ ?

ඉන්දික - අපි ගෙදිරින් කැම හදගෙන එමු. මම අග්ගලා ගේන්තම්

රමණී - හරි. මම මක්දෙකුක්කා තම්බා ගෙන එන්තම්

ගොරී - මම ලඩ්ඩු ගේනවා. ගාතිමා බුන්දී ගේන්න

උපුල් - කසුන් මේ වැඩි නායකත්වය භාර ගන්න

කසුන් - හරි. එහෙනම් අපි පොල ලබන සිකුරාදු විවේක කාලයේ දී පවත්වමු. නොවරදවා ම හැම දෙනා ම රසවත් ගුණදායක කැම වර්ගයක් අරගෙන එන්න. තවත් දෙයක් තියෙනවා.

මෙක පාසල් පැවතිවෙන එකක් නිසා විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය අරගන්න ඕනෑ

උපුල් - මම නිවාසය භාර ගුරුතුමාට මේ ගැන කියන්නම්. ඉන් පසු විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය ලබා ගන්න ඕනෑ

කසුන් - බොහෝම ස්තූතියි. ගාතිමා ඔයාට ලස්සන දැන්වීමක් හදන්න පුළුවන් නේද? අපි අවසර ගත්තට පස්සේ ඒක දැන්වීම පුවරුවේ දමු සිසු පොල ඉතා සාර්ථක ව පැවැත් වූ අතර රු 2000/- ක මුදලක් රස් කර ගැනීමට ගැමුණු නිවාසයේ සිසුහු සමත් වූහ.

ඒ මුදලින් ද නිර්මාණයීලි ව කැපවීම කුළින් ද ඔවුහු තම නිවාසය ඉතා ම ලස්සනට සැරසුහ. ඔවුන් නියෝජනය කළ ගැමුණු නිවාසය මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරගයේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීමට ද සමත් විය.

ඉහත කතාවේ ද සිසුන් කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ඔවුන්ට තිබූ බාධක මග හැර අවසානයේ ජයග්‍රහණය ලබා සතුවට පත් වූ අයුරු ඔබට පෙනෙන්නට ඇති.

එදිනේද ජීවිතයේ දී පවුලේ අය සමග ද පාසලේ දී ගුරුවරුන් හා මිතුරු මිතුරියන් සමග ද මගතොටේ දී භමු වන වෙනත් පුද්ගලයින් සමග ද විවිධ ආකාරයෙන් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට ඔබට සිදු වේ. මේ සබඳකම් කෙතරම් සාර්ථක ව, එලදයි ව හා සුහද ව කෙරේ ද යන්නෙන් සමාජය යහපැවැත්ම විදහා පායි.

සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

1. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
2. අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුමිකන් දීම
3. අන් අයට ගරු කිරීම
4. නමුදීලි වීම
5. විවිධ පුද්ගලයන් සමග අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම

තනි ව කටයුතු නොකර කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම සමාජීය යහපැවැත්මේ වැදගත් ගුණාංගයකි. මෙසේ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද එම මත ඉවසීම ද කළ යුතු වේ.

සමහර විටෙක අන් අයගේ අදහස්වලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු වේ. නිතර ම අන් අයට ගරු කිරීමට ද පුරුදු විය යුතු වෙයි.

විවිධ පුද්ගලයෝ රුපයෙන් මෙන් ම ක්‍රියාවෙන් ද විවිධ ආකාර වෙති. එසේ විවිධාකාර වූ පුද්ගලයින් සමග සහයෝගයෙන්, සමගියෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට සතුවින් ජ්‍වත් වීමට මග පැදේ. එමෙන් ම විරැද්‍ය ලිංගිකයන් සමග සහයෝගයෙන් හා ගෞරවයෙන් කටයුතු කිරීම හා ගැහැණු පිරිමි හේදයකින් තොර ව එකමුතු ව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

භාණිතුයි බලට

බෙගේ පවුලේ සාමාජිකයන් තම් කරන්න. ඔවුන් එකිනෙකාගේ වෙනස් ගුණාංග මොනවාදී?

පවුලේ පොදු කටයුත්තක දී පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනා එක් ව කටයුතු කළ අවස්ථාවක් පන්තියේ කිහිප දෙනෙකු එකතු වී නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ පහත සඳහන් ගුණාංග දැකිය හැකි වේ. මෙම ගුණාංග ගැමුණු නිවාසයේ සිපුන් තුළ ද තිබුණේ දියී විමසන්න.

සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා

1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (Good interpersonal relationships)
2. එලදයි සන්නිවේදනය (Productive communication)
3. නම්‍යක්‍රීලී බව (Flexibility)
4. සහකම්පනය (Empathy)
5. නායකත්වය (Leadership)
6. අනුගාමිකත්වය (Followership)
7. නීතිගරුක බව (Being law-abiding)

මෙයට තවත් එකතු කළ හැකි ලක්ෂණ මොනවාදුයි සිතා බලන්න.

1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (Good interpersonal relationships)

එදිනේද ජීවිතයේ දී තම වන විවිධ පුද්ගලයින් සමග පවත්වන විවිධ ආකාරයේ සම්බන්ධතා මෙයට අයත් වේ. යහපත් යොහොමියන්, දෙමාපිය, වැඩිහිටියන් සමග මෙන් ම සේවකයන් සමග ද සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ඉවසීම පුරුදු වීමෙන්, අන් අයගේ දුරවලතා ඉවසා කටයුතු කිරීමෙන්, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් හා නමුදිලි වීමෙන් මතා සබඳතා ගොඩ තැගීම පහසු වේ. විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගෙන උච්ච ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම මගින් ඔබ සියල්ලන්ගේ ම ආදරය දිනා ගත්, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු බවට පත් වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ නම්;

- පන්තියේ යහළිවන් ගණන වැඩි වේ
- සූහද ව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩි වේ
- අන් අය සමග සූහද කතා බහ වැඩි වේ
- ගේ දොර හා පොදු වැඩිවල දී සහභාගිත්වය වැඩි වේ
- ඇසුරු කරන අය සමග ගැටුම් අපු වේ

මෙටත් මෙබදු ලක්ෂණ ඇත්තුයි සිතා බලන්න.

1.21 රුපය

2. එලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)

තමාගේ අදහස් පැහැදිලි ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමත් අනෙක් පුද්ගලයින්ගේ අදහස්වලට සවන් දීමත් මෙයට ඇතුළත් වේ. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් එකිනෙකාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම හා එකිනෙකාට සවන් දුන් ආකාරය මෙයට නොදු උදාහරණයකි.

1.22 රුපය - සන්නිවේදනය

3. සහකම්පනය (Empathy)

අන් අයට ඇති වූ හැරීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම සහකම්පනයයි.

සහකම්පනය ඇති අයෙකුගේ ලක්ෂණ

- උපකාර අවශ්‍ය විට මුළුන්ට උද්වි කිරීම
- දුරවලතා ඇති අය සම්විච්‍යාව ලක්නොකිරීම
- දුකට, කරදරයට පත් වූ අයගේ තත්වය තේරුම් ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවල මුළුන්ට සහනයක් ලැබෙන සේ කටයුතු කිරීම
- සතුටට පත් වූ අය සමග ඒ සතුට බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම

1.23 රුපය

4. නම්ජකීලී බව (Flexibility)

අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද ඒවාට ගරු කිරීම ද ඇතැම් විට ඒ අනුව තමන් හැඩ ගැසීම ද නම්ජකීලී බව වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී තනිව ම තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි ම ක්‍රියා කළ නොහැකි ය.

ඉහත කතාවේ රමණී ඇයගේ අදහසට අනෙක් අය අකමැති වූ නිසා වැඩිදෙනාගේ කැමැත්ත පරිදි ක්‍රියා කිරීමට එකා විය.

1.24 රුපය

5. නායකත්වය (Leadership)

ඒහිනෙද ජීවිතයේ දී ඔබට ඇතැම් විට නායකයු වීමට ද තැතහෙළුත් නායකයු යටතේ ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු විය හැකි ය. කිසියම් පොදු අරමුණක් කරා අන් අයට සාර්ථක ලෙස මෙහෙය වීම හොඳ නායකයු විසින් සිදු

කරනු ලබයි. එසේ ම සිංහ කණ්ඩායමේ අනෙක් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දිය යුතු වේ.

කසුන්ගේ නායකත්වයෙන් සිසු පොල සාර්ථක ව සිදු කිරීමට ගත් උත්සාහය මෙයට හොඳ උදහරණයකි.

6. අනුගාමිකත්වය (Followership)

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී නායකයෙකුගේ මග පෙන්වීම යටතේ අරමුණ සාර්ථක ලෙස ඉටු කර ගැනීමට සහාය වීම මෙහි දී සිදු කෙරේ.

1.25 රුපය

ගැමුණු තිවාසයේ සිසුන් පිරිස කසුන්ට සිසු පොල සඳහා දැක්වූ සහයෝගය ඔවුන්ගේ අනුගාමිකත්වය පෙන්නුම් කරයි.

7. නීතිගරණ බව (Being law-abiding)

පාසලේ දී හා සමාජයේ දී පිළිගත් නීති රිතිවලට අනුකූල වන පරිදි කටයුතු කළ යුතු වේ. නීති රිතිවලට අනුගත ව ක්‍රියා කිරීම මගින් යහපත් පුරවැසියෙක ලෙස සමාජයේ ජ්වත් වීමට හැකි වේ.

සිසු පොල පැවැත්වීමේ දී පාසල තුළ පවතින නීති රිතිවලට අවනත ව සිසුන් ඒ සඳහා අවසර ලබා ගත් අයුරු බලන්න.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

ප්‍රීතිමත් ව, ජ්‍යෙෂ්ඨ විමේ අරුතා දැන, යහපත් අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දුකීම් සමග වර්ධනය වීමත් සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ තිබැරදී අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ මූලික පදනම වේ.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සන්සුන්, ප්‍රීතිමත් මිනිසේකු බිජි කරන අතර හෙතෙම තමා අවට සිටින්නවුන් ද සතුටින් තබනු ඇත.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාර වන මූලික කරුණු කිහිපයකි.

1. පරිසරය රස විදීම
2. සංගිතය, විතු කළා වැනි කටයුතුවල යෙදීම
3. සමූහ වශයෙන් වැඩ කිරීම
4. භාවනාව, යෝගා ව්‍යායාමවල යෙදීම
5. ක්‍රිඩාවක නිරත වීම
6. කාල කළමනාකරණය
7. උපදේශනය ලබා ගැනීම
8. ආගමානුකූල ව ජ්‍යෙෂ්ඨ වීම

1.26 රුපය

මිතුරුබව, අනුන්ගේ කරදරවල දී පිහිට වීම, අනුන්ගේ සතුවේ දී සතුවු වීම, දුක සැප සම ව දරා ගැනීම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ප්‍රතිඵලයි

තරිදු සහ සුපුන් දෙදෙනා ම ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂය. තරිදුගේ අරමුණ වන්නේ වෙද්‍යවරයෙකු වී අසරණ ලෙඛුන්ගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ යහපත් කිරීමයි. සුපුන්ට එසේ පැහැදිලි අරමුණක් නැත. තරිදු දෙම්විපියන් සමග නිතර ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වේ. ඔහු ඉතාමත් කාරුණික, සාමකාමී කෙනෙකි. වැඩිහිටියන්ට හා ගුරුවරුන්ට ගොරවයෙන් සලකයි. සුපුන් ර්ට වෙනස් ය. ඔහු ආගමික කටයුතුවලට එතරම ලැදි බවක් නොදැක්වයි. නිතර ම කනස්සල්ලෙන් හා දුකින් කාලය ගත කරයි. අනෙක් සිසුන් සමග අඩ දුර ඇති කර ගනියි.

මෙම දෙදෙනාගෙන් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇත්තේ තරිඳුට බව ඔබට පැහැදිලියි නේද?

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු

මෙය නිවසේ සිටින වැඩිහිටියන්ට ද අසල්වාසී වැඩිහිටියන්ට හා වෙනත් ඕනෑම වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුට ද ගරු කිරීමට කුඩා කළ සිට ම පුරුදු වන්න. වැඩිහිටියන් දුටු විට භූනස්තෙන් නැගිට ආචාර කරන්න. මුළුන් සමග එකට එක කිමෙන් වළකින්න. වැඩිහිටියන්ට හැකි පමණින් උපකාර කරන්න.

දෙම්විපියන් සමග දිනපතා ආගමික කටයුතුවල තිරත වන්න. ආගමික ස්ථානවල ආගමික වතාවත්වලට සහභාගී වන්න. දහම් පාසල් යාම ද ඉතා වැදගත් වේ. තමන්ගේ ආගමට හා සංස්කෘතියට අනුව ගොඩනැගුණු සාරදැම අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ.

උදා : තම දෙම්විපියන් නැමදීම

සෞඛ්‍යඝාමෙහි කොටසක් වන මිනිසාගේ පැවැත්මට සෞඛ්‍ය දහම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනිසා පරිසරය රැක ගැනීම ඔබගේ වගකීමකි. එමෙන් ම සෞඛ්‍ය අසිරිය රස විදිමෙන් මානසික සුවයක් සහ සන්සුන් බවක් ඇති වේ.



සැහැල්ලුවෙන් වාඩී වී කොන්ද කෙළින් තබා ගෙන ඇස් පියා ගන්න. ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් වන නාසයෙන් භූස්ම ඇතුළ වීම, පිට වීම ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න. භූස්ම ගන්නා විට ඒ බව දැන ගෙන භූස්ම ගන්න. භූස්ම පිට කරන විට ඒ බව දැන ගෙන භූස්ම පිට කරන්න.

එනෑ ම ඉරියවිවක සිට ඇස් පියා ගන්න. තමා කුඩා වෘත්තයක මධ්‍යයේ සිටින බව සිතන්න. තමාට සතුට, ප්‍රීතිය, නිරෝගීකම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. රේඛාට වෘත්තයේ වට ප්‍රමාණය මඳක් වැඩි කොට ඒ තුළ තම නිවසේ අය සිටියයි සිතන්න. ඒ අයගේ සැපත පතන්න. දැන් පියවරෙන් පියවර වෘත්තයේ ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් ඒ තුළ සිටින පුද්ගලයින් ගණන වැඩි කරන්න. එසේ තමාගේ ගමට, නගරයට, රටට, ලෝකයට හා අවසානයේ විශ්වයට යහපත ප්‍රාර්ථනා කරන්න.



පහසු ඉරියව්වක වාඩි වෙන්න. දැස් පියාගන්න. තමා ඉදිරියෙන් දිය ඇල්ලක් ඇතැයි සිතන්න. දිය ඇල්ලේ රුව මනසින් අත්විදින්න. දැන් දිය ඇල්ලේ හඩට මනස යොමු කරන්න. දිය ඇල්ලන් විසි වන දිය බිඳුවල පහස විදින්න. අසල ගසක වසා සිටින කුරුල්ලන්ගේ මිහිර හඩට සිත් යොමු කරන්න.

ඔබ කවර ආගමකට අයත් වූවත් යම් වේලාවක් ආගම සිහි කිරීමට පවුලේ සියල්ලන් ම සමග එකට එකතු වන්න. වන්දනාව මෙහෙය වීමේ වගකීම පවුලේ සාමාජිකයන් මාරුවෙන් මාරුවට (දිනකට එක අයෙකු බැංගින්) සිදු කරන්න.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවත්මක් අති පුද්ගලයින්ගේ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග

1. ආචාරකීලී බව (Being respectful)

තම වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, මිතුරන් මෙන් ම සියලු දෙනා කෙරෙහි ගරු බුහුමණින් යුත්ත ව කටයුතු කිරීම

2. කාරුණික බව (Kindness)

අසරණ මහලු වැඩිහිටියන්, සතුන් හෝ වෙනත් ඕනෑම ම කෙනෙකු කෙරෙහි දායාව කරුණාව දැක්වීම

3. කළතවේදී බව (Being grateful)

තමන්ට උදව් උපකාර කළ අයට කළ ගුණ දැක්වීම

4. ප්‍රතිජනනාත්මක බව (Being optimistic)

සැම විට ම ගුහවාදී ව සිතිම, තමාට සිදු
වූ අවශ්‍යක තත්ත්වයක් පවා වාසිද්‍යක
තත්ත්වයකට පත් කර ගැනීම

5. සාමකාමි බව (Peacefulness)

නිතර ම කා සමගත් සාමයෙන් කටයුතු කිරීම,
කලහකාරී හැසිරීම් ප්‍රිය නොකිරීම

6. සෞඛ්‍ය දුනමට ලැබූ බව (Nature-loving)

සෞඛ්‍ය සුන්දරත්වය විදිමට කැමති වීම
පරිසරය රැකිමට උනන්දු වීම

1.28 රුපය

7. සාරධ්‍රමවලට අනුව ද ආගමානුකූල ව ද ජීවත් වීම (Living according to the religion and moral values)

තමන් අදහන ආගම කුමක් වුවත්, ඊට අනුකූල ව යහපත් ලෙස ජීවත් වීම

1.29 රුපය

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරන තවත් ගුණාංග ඔබ දත්තවා ද?

කාසික, මානසික, සම්ජීය සහ ආධ්‍යාත්මික ලෙස යහපැවැත්ම කොටස්වලට වෙන් කර ඉගෙන ගත්තත්, ඒවාට අයත් ලක්ෂණ එසේ පැහැදිලි ව වෙන් කළ නොහැකි බව ඔබට වැටහෙනවා නේද? උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රසන්න පෙනුම කාසික යහපැවැත්මේ මෙන් ම මානසික යහපැවැත්මේ ද ලක්ෂණයක් වේ. මානසික යහපැවැත්ම, සම්ජීය යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබ මේ පාඨමෙන් ඉගෙන ගත් කරුණු තහවුරු කර ගැනීමට පහත කරාන්දරය රස විදිමින් කියවන්න.

භාතිය විවේකය අවසන් වෙද්දී පන්තියට දුවගෙන ආවා.

සුමේධ මේසයට හිස තබා ගෙන නිදි.

“සුමේධ, සුමේධ, නැගිරින්න සිනුව ගැහුවා.”

සුමේධ හිස එසේවා. සුමේධගේ ඇස්වල පිරුණු කදුල කම්මුල දිගේ ගලා ගෙන ගියා.

“අයි සුමේධ? මොකද වුණේ?”

භාතිය සුමේධ ලිය වාචි වුණා.

අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා

සුමේධ සිටියේ ලොකු සිත් වේදනාවකින්. එයා මොනවදෝ කියන්න හදනවා.

ආතතිය, විත්තවේග

ඉස්සරහ පූටුවේ සිටි නිර්මලී පසුපස බැලුවා.

“මේ භාතිය, සුමේධට ඔලුවෙත කැක්කමයි ලු. කැවෙත් නැහැ.”

භාතිය බිම වැටිලා තිබුණු පැන අහුලලා සුමේධගේ පැන්සල් පෙට්ටියට දුම්මා.

සහකම්පනය, අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා

“ඉන්නකො මං ඔයා ලිඟට එන්නම් සුමේධ”

භාතිය පාසල නිම වන තුරු ම හිටියේ සුමේධගේ කිටුවෙන්.

රවනය ලියන්නත් එයාට උද්ධි කළා.

“මට ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියනවා භාතිය.” සුමේධ ගාරීරික අධ්‍යාපනයට ක්‍රීඩා පිටියට යද්දී කිවිවා.

භාතිය සුමේධ ගේ අතින් අල්ලා ගත්තා.

ලස්සනට හිනා වුණා.

සහකම්පනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

“ප්‍රශ්න තැන්තේ කාටද සූමේධි? අපේ අම්මා මේ වෙලාවෙත් පිළිකා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබනවා. මං අද උදේ තාත්තාත් එක්ක එකතු වෙලා කොස් ගෙඩියක් කපලා තම්බලා තියල සි ආවේ. නංගිට සි මට සි ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගිහින් කන්ත.”

ආත්ම අවබෝධය, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ආතතියට මුහුණ දීම, ගැටු විසඳීම, විවාරණීලි විත්තනය

සූමේධි ගල් ගැහිලා බලා සිටියා. භාතිය ම සි තැවත කරා කලේ.

“යමු සූමේධි, ගුරුතුමා කිවුවානේ, ක්විඩා කාමරයෙන් වොලිබෝල් දෙකක් අරගෙන එන්න කියලා...”

විත්තවේග පාලනය

සූමේධි බොහෝම පරිස්සමෙන් භාතිය දිහා බැලුවා.

භාතියගේ මුහුණේ තිබුණේ බොහෝම තැන්පත්, කල්පනාකාරී පෙනුමක්.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, විත්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

භාතිය පන්තියේ අනිත් ලමසිනුත් එක්ක එදා ගාරීරික අධ්‍යාපන පාඨමට සහභාගි වුණේ හරි ම උදෙස්ගයෙන්. ඒ නිසා ම සූමේධිටත් එයා ගේ ප්‍රශ්න අමතක වෙලා තිබුණා.

අන්තිම කාලපරිච්ඡේදේ දී භාතියටත් කළින් සූමේධි ගණන් රික හැඳුවා.

“අැත්තටම භාතිය, ඔයා කොහොමද ඔව්වර ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙදීදීත් ඔහොම හිනා වෙලා සතුවීන් ඉන්නේ?”

සූමේධි ගුරු පාර දිගේ යද්දි භාතියගෙන් ඇහුවා. භාතිය හිනා වුණා.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, විත්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

“සූමේධි, මට දැන් තියෙන ලොකු ම අහියෝගය තමයි නංගින් හදා ගෙන, තාත්තාටත් උදව් කර ගෙන, හොඳට ඉගෙන ගෙන, සමාජයේ හොඳින් ජ්වත් වෙන්න පුළුවන් ද කියන එක.

මේ වෙළාවේ හැම දේම කියෙන්නේ මගේ අත් කියලා මං හිතනවා. මං හැම පැත්තක් ම කළුපනා කරනවා. මං හඩා වැළපුනොත් අපේ පවුල ම පරාද සි.”

විවාරණීලි වින්තනය, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම, සන්නිවේදනය, ආත්ම අවබෝධය, නිරමාණකීලි වින්තනය, ආතතියට මුහුණ දීම

ගෙදර ලෑ දී සමු ගන්නට පෙර සුමේධ හාතියට එයාගේ ප්‍රශ්නය කිවිවා.
“හාතිය, අපේ තාත්තා රට ඉදලා ආවේ රැයේ. ආවාට පස්සේ තමයි අම්මා කිවිවේ මං ශිෂ්‍යත්ව විභාගය අසමත් වුණා කියලා.”

සන්නිවේදනය

“තාත්තාට හොඳට ම තරහා ගියා. මට කැ ගහලා බැන්නා.

ගෙනාපු බයිසිකලය වත් දෙන්නේ නැ කිවිවා. මට දැන්
ගෙදර යන්නවත් හිතෙන්නේ තැහැ.”

ආතතිය, විත්තවේග

හාතිය සුමේධලාගේ ඉස්තොප්පුව දිහා බැළුවා. එයාගේ තාත්තා එළියට ආවා.
“ඇ, හාතිය පුතා එන්න එන්න....”

දෙන්නා ම ගෙට ගොඩ වුණා. හැඩිලයේ පිත්ත පටි රෝත්තක් ගැට ගැසු
අලුත් බයිසිකලය කැබූනවිටුවට එහා පැත්තේ හිර කරලා තිබූණා.

සුමේධගේ අම්මා ලොකු වොකලට එකක් හාතියට දුන්නා. සුමේධගේ තාත්තා
හාතියගේ හිස අත ගැවා.

“හාතිය පුතා නම් ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ඉහළින් ම පාස් වුණා ලු නේ ද? ඔය දත්
ටවුමේ ඉස්කෝලේ ඉදලා ද එන්නේ?”

“අනේ නැ මාමේ, මං ගමේ ඉස්කෝලේ දාලා ගියේ තැහැ.”

“ඇ? ඒ මොකද?”

සන්නිවේදනය, අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම

හාතිය අම්මා ගැනත් තමන්ට නංගී පිළිබඳ තිබෙන වගකීම ගැනත් සුමේධගේ
තාත්තාට කිවිවා. එයා කජාව අවසන් කළේ මෙහෙම සි.

“ මාමා දන්නවා ද ගිය අවුරුද්දේ අපේ පාසලෙනුත් වෙබූ විද්‍යාලයට
අයියා කෙනෙක් ඇතුළු වුණා නේ. හැඐයි එයා පහේ ශිෂ්‍යත්වට සමත්
වෙවිව ලමයෙක් නම් නෙවෙයි.”

ගැටුලු විසඳීම, විවාරණීලි වින්තනය, නිරමාණකීලි වින්තනය, සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

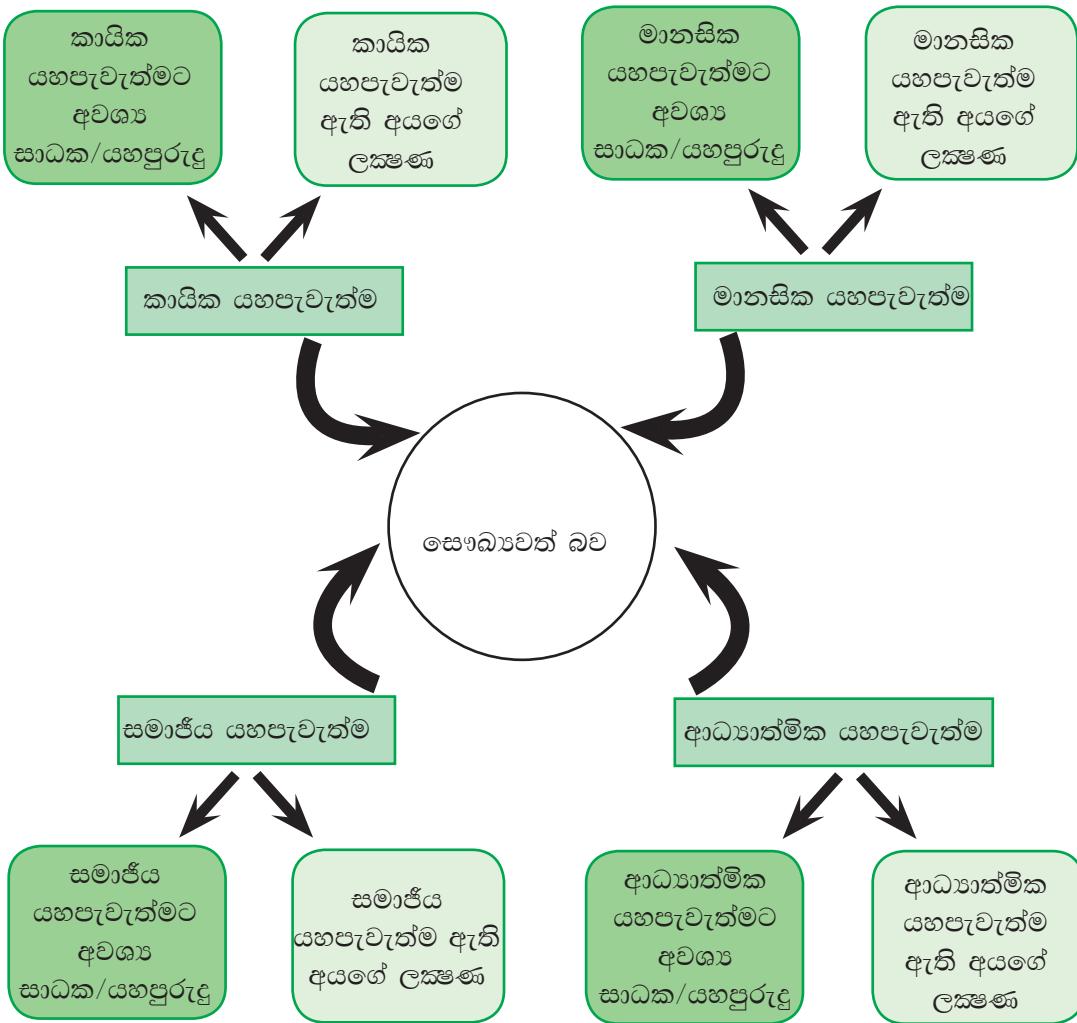
භාතිය සමු ගන්න සුදානම් වුණා.

“අපොයි එහෙම කොහොමද? දෙන්නත් එක්ක බත් විකක් කාලා ම යන්න ඔහු.” සුමෙධගේ අම්මා කිවිවා.

සුමෙධගේ තාත්තා ලස්සන ම ලස්සන බයිසිකලය එලියට ගත්තා.

“ප්‍රතාට පුළුවන්නේ මේ බයිසිකලයෙන් ම භාතිය ගෙදරට ඇරලලා එන්න...”

දැන ඇතුළු....



සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මතා කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති කර ගත යුතු ය. එබදු යහපැවැත්මක් සහිත පුද්ගලයෙකු සතු ව විශේෂ ලක්ෂණ දැකිය හැකි වේ. මෙම පරිපුරුණ සෞඛ්‍ය තත්ත්‍ය ඇති කර ගැනීම සඳහා විවිධ යහපුරුදු සහ ජීවන කුසලතා පූරුණ කළ යුතු වේ.

දැනු ජ්‍රන්ති

1. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීමට යොදා ගත හැකි දරුණක තුන මොනවාද?
3. මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් දක්වන්න.
4. සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති අයෙකු සතු කුසලතා හතරක් දක්වන්න.
5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.

අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනා ගතිමු

2

මිනිසාට ජීවත් වීමට බොහෝ දේ අවශ්‍ය වේ. මේ අවශ්‍යතා මානව අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඒවා අතරින් ජීවත් වීමට නැති ව ම බැරි දේ හෙවත් අත්‍යවශ්‍ය දේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වන අතර අත්‍යවශ්‍ය නොවුවත් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වෙනත් දේ වෙනත් අවශ්‍යතා හෝ වූවමනා වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

මේ පාඨමෙන් ඔබට මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව ද අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස පිළිබඳ ව ද ඒවා ඉටු කර ගැනීමේ ද සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක සහ ඔබගේ යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව ද දැනුමක් ලබා ගත හැකි වේ.

මූලික අවශ්‍යතා (Basic needs)

මූලික අවශ්‍යතා යනු, අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුව ම බැරි සාධක වේ.

මේ අත්‍යවශ්‍ය සාධක පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම සඳහා ඇත්ත අතිතයේ ජීවත් වූ මිනිසුන් ගැන විමසා බලමු.

ගල් යුගයේ දී වනයේ ජීවත් වූ මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය වූයේ, ස්වසනය සඳහා වාතයත් පිහාසය තිවා ගැනීම සඳහා ජලයත් කුසගින්න තිවා ගැනීම සඳහා ආහාරත් පමණි. මේවායින් එකකුදු නොමැති ව මිනිසාට ජීවත් විය නොහැකි ය. එනිසා වාතය, ජලය හා ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

වාතය - ජ්‍යෙෂ්ඨ පැටුත්මට පිරිසිදු වාතය අත්‍යවශයයි. කර්මාන්ත ගාලා හා වාහනවලින් පිටවන දුම, දුම් කවුලු නොමැති කමින් නිවේස්වල එකතු වන දුම හා දුම්වැට්වලින් පිටවන දුම ආදියෙන් වාතය අපිරිසිදු වේ. මේ අපිරිසිදු වාතය ආශ්චර්යා කිරීම නිසා අපට රෝග වැළදීමේ අවධානමක් ඇත. එනිසා මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකක් වන්නේ පිරිසිදු වාතයයි.

ජලය - මිනිසාගේ එදිනෙදා පැටුත්මට ජලය ද අත්‍යවශය ය. පාලීවියේ වැඩි කොටසක් වැසී ඇත්තේ සාගරවලිනි. නමුත් සාගර ජලය කොතෙක් තිබුණුන් එය අපගේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා සඳහා හාවිත කළ නොහැකි ය. අපට හාවිත කළ හැකි ජලය ඇත්තේ ගංගා, මිරිදිය ජලාශ, පොකුණු හා භුගත ජලය වැනි ජල මූලාශ්‍රවල පමණි. එම ජලය ද විවිධ කුම මගින් අපවිතු විය හැකි ය. අපවිතු වූ ජලය හාවිතය හානිදායකය. එනිසා ජලයේ පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගැනීම අප සියලු දෙනාගේ පරම වගකීමකි.

2.1 රුපය

ආහාර - ගක්තිය ලබා ගැනීමට, සිරුර වර්ධනය කිරීමට හා ලෙඛ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යපදාර්ථ ආහාර මගින් සපයා දෙයි. ඉහත කාර්ය ඉටුකර ගැනීම සඳහා සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තියමිත ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වන පිරිසිදු, සෞඛ්‍යවත්, සමබල ආහාර වේළක් ලබා ගත යුතු වේ. වර්තමානයේ ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී විවිධ රසායන වර්ග බහුල ව හාවිත කරයි. මෙවැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය සෞඛ්‍යයට හානිකර වන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු සි.

වෙනත් අවශ්‍යතා (Other needs)

අප තැවතත් ආදිවාසීන් ගැන සිත යොමු කර බලමු. ආදිවාසීනු ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා වන වාතය, ජලය හා ආහාර ලබා ගැනීමෙන් පසුව තවත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම කෙරෙහි ක්‍රමයෙන් යොමු වූහ.

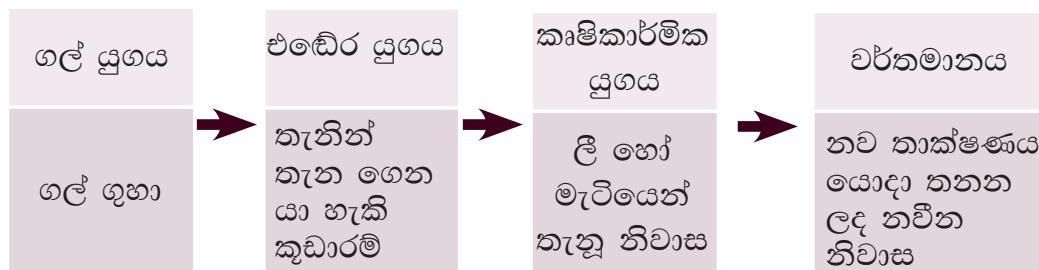
එනම්, ගල් යුගයේ සිටි ආදිවාසීනු වැස්සෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා නිවාස ලෙස ගල් ගුහා තෝරා ගත්ත. සතුන්ගේ ඇටවලින් හෝ ගල්වලින් ආයුධ සාදා ගැනීමට පුරුදු වූහ. මේ ආයුධ යොදා ගෙන ආහාර පිණිස සතුන් දඩයම් කළහ. සත්ව භම්, ගස්වල කොළඳතා හාවිත කර සිරුර වසා ගැනීමෙන් දැඩි සිතලෙන් හා හිරු රශ්මියෙන් ආරක්ෂා වූහ. මෙසේ ඔවුන්ගේ ජ්වන රටාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් විය.

2.2 රුපය - ගින්දර නිපදවීම

ගල් කැට දෙකක් එකට එක සට්ටනය කිරීමෙන් හෝ ලි කොටු දෙකක් එකිනෙක ඇතිලිලිමෙන් ගින්දර සොයා ගැනීමට ද ඔවුනු දක්ෂ වූහ. මේ නිසා ඔවුන්ගේ ජ්විත විශාල වෙනස් වීම්වලට ලක් විය. ඉන් පෙර අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා ලද මස්, ගින්දර යොදා ගෙන පුළුස්සා කැමට පුරුදු වූහ. එමෙන් ම ඔවුනු මස් කල් තබා ගැනීමට මේ පැණි යෙදීම වැනි ආහාර පරිරක්ෂණ ක්‍රම හා වඩාත් ක්‍රමවත් ඇදුම් පිළියෙල කර ගැනීම වැනි නිරමාණකීලි ක්‍රියාවන් සමග, අත්දැකීම හා නව සොයා ගැනීම්වලින් පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගමන් කළහ.

ගල් යුගයේ ජ්වන් වූ මිනිසා එංඩිර යුගය පසු කරමින් කෘෂිකාර්මික යුගය දක්වාත් ඉන් පසු කාර්මික යුගය දක්වාත් ක්‍රමයෙන් දියුණු විය.

මෙම සමාජ ක්‍රමයේ දියුණුවත් සමග මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතා වැඩි විය.



මෙම ආකාරයට සම්පූර්ණ සංකීර්ණ විමත් සමග මිනිසාට ඔහුගේ මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර ව වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇති විය. මෙම වෙනත් අවශ්‍යතා තිබාස, ඇදුම් පැලදුම්, උපකරණ හා වාහන වැනි හෝතික අවශ්‍යතා ද ආරක්ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, ව්‍යායාම, විවේකය, නිත්‍ය සහ විනෝදය වැනි මානසික සහ සම්පූර්ණ අවශ්‍යතා ද ලෙස වර්ග කර දැක්විය හැකි ය.

අවශ්‍යතා හා ආකාවන් (Needs and desires)

ජ්‍යෙෂ්ඨ සඳහා මුලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. රීට ප්‍රතිච්‍රිත ව මිනිසා තුළ ආගාවන් ද ඇති වේ.

ଆଜାବନ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପିନେଦ୍ଵାରା ତୈରିକରାଯାଇଥାଏ ଅନ୍ତର୍ବାହିକୀୟ ନୋବନ ନମ୍ରତା ଲବା ଗୈନିମିତ ଅପ ବୁଲ କୌମୂଳ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକାର କରିବାକୁ ପାଇଲା. ଆଜାବନ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପିନେଦ୍ଵାରା ତୈରିକରାଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଅଧିକାର କରିବାକୁ ପାଇଲା. ଆଜାବନ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପିନେଦ୍ଵାରା ତୈରିକରାଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଅଧିକାର କରିବାକୁ ପାଇଲା. ଆଜାବନ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପିନେଦ୍ଵାରା ତୈରିକରାଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଅଧିକାର କରିବାକୁ ପାଇଲା. ଆଜାବନ୍ ଯନ୍ତ୍ର ଶିଳ୍ପିନେଦ୍ଵାରା ତୈରିକରାଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ଅଧିକାର କରିବାକୁ ପାଇଲା.

ලදා: පහත දැක්වෙනුයේ පොත් සාපේෂු දෙකක තිබූ දැන්වීම් දෙකකි.

දේශීනු වරණ ඇති විසිනුරු
හැඩැති සුවද මකනයක් රු 20/-

පහසුවෙන් ඉක්මනින් මැකිය
හැකි ලොකු මකනයක් රු 10/-

මකන දෙක ම එක ම කාර්යය ඉටු කරයි. ඔබ වඩාත් කැමති කුමන මකනයට ද? සුවලුවත් කළ මකනය ඔබ මිල දී ගන්නේ නම් මධ්‍යී ආශාව සඳහා අනවශ්‍ය මූදලක් වැය කර ඇතු. මෙවැනි භාණ්ඩවලට සිත ඇදී ගියහෝත් ඔබ නිකරුනේ මූදල් වැය කරන බව අවබෝධ වන්නේ ද? දක්ෂතාව වන්නේ ප්‍රයෝගනවත් දෙයක් අඩු මූදලකට ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

තව ද, කෙනෙකුගේ ආභාවක් තවත් කෙනෙකුගේ අවශ්‍යතාවක් විය හැකි ය. උදා: රැපවාහිනී දැන්වීමක දුටු හිම කබායකට ඔබ ඇලුම් කළා යයි සිතමු. ඔබට එය ආභාවක් පමණි. නමුත් බැවාසන්න සිතල රටක වෙශෙන කෙනෙකට එම හිම කබාය ප්‍රතිච්‍රාය භාණ්ඩයකි.

මේ නිසා ඔබගේ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන ලෙස ආගාවන් ගෙළපා ගැනීමෙන් වඩාත් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. සමහර ආගාවන් පසුපස යාම ඔබට හානිදායක විය හැකි ය.

ලදා : ඔබ මොනි, බොකුලට් වැනි පැණීරස කැමට වැඩි ආගාවක් දක්වමින් නිතර ම ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔබේ දත් දිරායාමට ද පසුකාලීන ව දියවැඩියාව වැනි රෝග ඇති වීමට ද හැකි ය.

2.4 රුපය

අවශ්‍යතා හා ආගාවන් සපුරා ගැනීමේ දිසැලකිලිමත් විය යුතු කරණු

අපි අපේ අවශ්‍යතා හා ආගාවන් යන දෙක ම සපුරා ගැනීමට කැමැත්තෙමු. අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ප්‍රමුඛතාවක් දිය යුතු අතර ඇතැම් විට අවශ්‍ය මුදල් හා පහසුකම් ඇත්තම් ආගාවන් ද ඉටුකර ගැනීමට අපට හැකි වේ. නමුත් ආගාවන්වලට සීමාවක් තැකි බැවින් ඒවා ඉටුකර ගැනීමේ ද තමාටත් අන් ඇයටත් හානියක් නොවන ලෙස වග බලා ගත යුතු ය.

එසේ කිරීමේ දී පහත කරණු පිළිබඳ ඔබට සැලකිලිමත් විය හැකි ය.

1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ගැලපීම
 - ආහාර ගැනීමේ දී ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ගැලපෙන ලෙස ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ තෝරා ගත යුතු ය.
2. පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයට ඔරොත්තු දීම
 - පවුලේ ආර්ථිකයට බරක් නොවන ලෙස අවශ්‍යතා හා ආගාවන් ඉටුකර ගත යුතු ය.
 - අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දිය යුත්තේ කුමකටදායී සිතා බැලිය යුතු ය.
 - ඔබගේ ආගාවන් ඉටුකර ගැනීමට දෙමාපියන්ට කරදර නොකළ යුතු ය.

2.5 රුපය

3. අන් අයගේ අයිතින් හා සිතුම් පැනුම්වලට හානි තොවීම
- ඔබ ඉතා සෝජාකාරී සංගිතයට ඇඟුම් කළා යයි සිතන්න. තමුත් ඔබේ පවුලේ අය හෝ අසල්වැසියන් එයට අකමැති නම් ඔබ ඔවුන්ට කරදරයක් වන සේ කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් සමග ගැටුම් ඇති වේ.

4. රටේ පවතින නීති හා සාරධර්මවලට අනුකූල වීම
- ඔබට ඇති ආගාවක් ඉටුකර ගැනීමට මුදල් නැති විටක එය ලබා ගැනීමට සෞරකම් කිරීම වැනි නීති විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමු වීම බලවත් වරදකි.

5. බුද්ධීමත් ව තීරණ ගැනීම

- මාධ්‍යවලින් පෙන්වන සැම දේ ම අත්‍යවශ්‍ය තොවී. වෙළඳ ප්‍රවාරණයේ දී හාන්ච් විකිණීම සඳහා සිත් ඇදැගන්නා සූජු ලෙස ඒවා ඉදිරිපත් කර දැක්වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ තිබැරදී ලෙස අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන ඒවා ඉටුකර ගැනීමට දක්ෂයකු විය යුතු ය.

2.6 රුපය

- ආගාවන් පැවතිය ද තමාට මිල දී ගැනීමේ හැකියාව තිබුණු ද ඔබ අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් තෝරා ගත යුතු වේ.

6. නාස්තිය අඩු කිරීම

- උදහරණයක් ලෙස, එදිනේදා ජීවීතයේ දී හාවිතයට ගත හැකි පිරිසිදු ජලය ඉතා සීමිත සම්පතකි. එනිසා එය නාස්ති කිරීම තොකළ යුතු ය. හැම විට ම හාවිතයෙන් පසු ජල කරාම වසා තැබීමට ඔබත් පුරුදු වන්න. එමගින් අනාගත පරපුරට එම සම්පත රක දීමට අපට දායක විය හැකි ය.

- තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් සම්පත් හාවිත කිරීමෙන් ද, නැවත හාවිත කළ හැකි දේ එසේ ප්‍රයෝගනායට ගැනීමෙන් ද (Reuse), ඉවතලන දේ ප්‍රතිව්‍යුත්කරණය කළ හැකි නම්

2.7 රුපය

එසේ කිරීමෙන් ද (Recycle), බෙදා හදාගැනීමෙන් ද තාස්තිය අවම කළ හැකි ය.

භාත්‍යාදි බලම

පසුගිය සතිය/මාසය ඇතුළත බෙගේ නිවසට රැගෙන ආ භාණ්ඩ ලැයිස්තු ගත කර ඒවා අවශ්‍යතා ද නැති නම් ආගාවන් නිසා මිල දී ගත්තා ද යන්න වෙන් කරන්න. එමගින් ආගාවන් සඳහා ඔබ කොපමණ මුදලක් වැය කර ඇත්දැයි නිර්ණය කරන්න.

භාණ්ඩය	මිල	අවශ්‍යතාව	ආගාව

2.8 රුපය

දැන ඇතුළු....

මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ වාතය, ජලය, හා ආහාරයි. ජ්වත් වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර ව නිවාස, ඇලුම්, ආරක්ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, විවේකය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඉටුකර ගත යුතු වේ. මේ අමතර ව අපට ආගාවන් ද ඇති වේ.

සෞඛ්‍යවත් ජ්වතිතයක් ගත කිරීම සඳහා ලමා කාලයේ සිට ම අවශ්‍යතාවන් හා ආගාවන් පාලනය කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතු වේ.

මෙවා ඉටුකර ගැනීමේ දී තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ආර්ථික තත්ත්වය, අන් අයගේ අයිතින්, සමාජ සාරධිතම හා නීති රිති ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. බුද්ධිමත් ව තීරණ ගනීමින් සහ තාස්තිය අවම කරමින් අවශ්‍යතා හා ආගාවන් ඉටු කර ගත යුතු ය.

දැනුම ජ්‍යෙෂ්ඨ

- 1 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා නම් කරන්න.
- 2 මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර වෙනත් අවශ්‍යතා තුනක් නම් කරන්න.
- 3 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

නිවැරදි ඉරියව් මගින් පොරුණය වර්ධනය කර ගනීමු

සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ස්වස්ථාව හා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. මේ නිසා ඔබ පළමු පාඨමේ දී උගත් පරිදි පොද්ගලික ස්වස්ථාව පවත්වා ගෙනිම්න් නිය, දත්, කෙසේ හා ගරිරය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. එසේ ම එදිනෙදා ත්‍යාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් හාවිතය මගින් කාර්යක්ෂම ව කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට ද අනෙකු අවම කර ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු වේ.

මේ පාඨම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ගාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෙනීක කටයුතු නිවැරදි ව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දූනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

පොද්ගලික පෙනුමට බලපාන සාධක

සෞඛ්‍යය විෂය උගන්වන ගුරුතුමිය එදින පන්තියට පැමිණ එම විෂය සඳහා විෂය නායකයෙකු හෝ නායිකාවක පත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය බව පැවසුවා ය. පන්තියේ සැම කෙනෙකගේ ම මුවින් පිටවුයේ හිසුම් ර්ට සුදුසු බවයි. ගුරුතුමිය විසින් පිසුම් පන්තිය ඉදිරියට කැදුවන ලදී. පුවුවේ ඇත්තේ හොඳින් හේත්තු වී ඇත් දෙක මෙසය මත තබා පාද දෙක ම පොළව ස්ථාපිත වන ලෙස තබා වාචි වී සිටි ඇය ගබා තොනැගෙන ලෙස පුවුව පසුපසට කර තැගිට ඉතා සාපුරු ගමනින් හා සිනාමුසු මුහුණීන් පන්තිය ඉදිරියට පැමිණියා ය. පැමිණ

සිරුවෙන් සිට ගත් අතර, එහි දී ඇගේ පිරිසිදුකම මෙන් ම ක්‍රමානුකූල ව සැරසී සිටි ආකාරය හැම දෙනාට ම පුද්ගලනය විය. මූලින් ම ඇ සැම දෙනාට ම ස්තූති කළා ය. එවිට ඇගේ කිරී පැහැ ගත් නිරෝගී දත් දෙපෙළ දැක ගත හැකි විය. එමෙන් ම ඇගේ හිසකෙස් මතා ව පිරා භොඳින් ගැට ගසා තිබේ. නියපොතු කපා තිබේ. ප්‍රසන්න මූහුණකින් හා උසට සරිලන මහතින් ද යුතු පියුම් ඇගේ බාහිර පෙනුම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන බව කාටත් පෙනී ගිය කරුණකි.

“පියුම් හැම දේ ගැන ම විමසිලිමත්. එයා අපට ගොඩක් උදුවු කරනවා. උපදෙස් දෙනවා.”

“එදා උත්සවය ද්‍රවස්සේ පුවු ඔසවාගෙන යන හැටි අපට කියා දුන්නෙන් පියුමෙන්”

“මව්, ඔව්, ඒවා නිවැරදි ව කරන හැටි එයා දුන්නවා. එකනේ ලෙඛ වෙන්නේ තැකුව හැමදාම පාසල් එන්නේ”

“චිවර, ඒ හින්දා පියුම්ට හැම විෂයට ම භොඳට ලකුණුත් තියෙනවා”

පියුම්ගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කළ ලක්ෂණ පහතින් දැක්වේ.

- පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙළ
 - දත් හා තිය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම
 - තියමිත පරිදි හිසකෙස් සකසා තිබීම
 - පිරිසිදු ඇදුම් පැලදුම්වලින් සැරසී සිටීම
- උසට සරිලන මහත
- සැම විට ම සිනාමුසු මූහුණීන් සිටීම
- නිවැරදි ඉරියවි පිළිපැදීම
- නිරෝගී බව

ගාරුරක පෙනුම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්

නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ගාරුරයේ පෙනුම වැඩිදියුණු වේ.

නිවැරදි ඉරියව් ලෙස හඳුන්වන්නේ යම් කිසි අවස්ථාවක ගාරුරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි. එනම් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී හිස, කඩ, අත්, පා එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට තබා ගන්නා අන්දමයි. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී අපගේ ගාරුරයේ කොඳු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් වේ. සමබරතාව රැකෙන පරිදි, කොඳු ඇට පෙළෙහි දෙපසට සමාන වන ලෙස බර යෙදීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් ය.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා කිහිපයක් නම්,

1. සිට ගැනීම
2. ඇවිධීම
3. ඉද ගැනීම
4. වැතිරීම

1. නිවැරදි සිට ගැනීම

- හිස හා කොඳුඇට පෙළ සාපුරු ව තබා ගනියි
- කන, උරහිස, වැළමිට, උකුල, වළුලුකර යන ස්ථාන සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි
- පාද දෙක මදක් ඇත් කර ගාරුරයේ බර සමතුලිත ව බෙදී යන අන්දමට තබා ගනියි

සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් කිහිපයයක් ඇත.

- i) සීරුවෙන් සිටීම - stand at attention
- ii) පහසුවෙන් සිටීම - stand at ease
- iii) සිත් සේ සිටීම - stand ease

3.2 රුපය - නිවැරදි සිට ගැනීම

i) සිරුවෙන් සිටීම (Stand at attention)



දැදිරිපස පෙනුම

පැති පෙනුම

3.3 රුපය - සිරුවෙන් සිටීම

- හිස, කොඳු ඇටපෙල හා දුණහිස සූජ්‍ර ව තබා ඇස් මට්ටමින් දැදිරිය බලයි.
- උරහිස පොලවට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක හොඳින් පහළට ඇද ඇගිලි මිට මොලවා සිරුර දෙපසින් තබා ගනියි.
- විළුඩ එකට ගැවෙන සේ “ V ” අකුරක හැඩයට පාද තබා ගනියි.

ඡාතික කොඩිය මසවන විට සහ ඡාතික ගිය හෝ පාසල් ගිතය ගායනා කරන අවස්ථාවේ දී සිරුවෙන් සිටීමු.

ii) පහසුවෙන් සිටීම (Stand at ease)



ඉදිරිපස පෙනුම

3.4 රුපය - පහසුවෙන් සිටීම

පසුපස පෙනුම

- හිස හා කොළ ඇටපෙල සෑපු ව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- උරහිස භෞත්‍යට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක ගේරය පිටු පසට කර වම් අත උඩ දකුණු අත සිටින ලෙසත් මාපටැගිලි හා අනෙක් ඇගිලි කතිරයක ආකාරයටත් තබයි.
- අතෙහි වැළම්ට හා ගේරය අතර ඉඩ නොපෙනෙන ලෙස භාඳින් දෙඅත් පහළට ඇදගෙන සිටියි.
- ගේර බර පාද දෙක මතට සමතුලිත ව බෙදෙන ලෙසට පා දෙක ඇත් කරයි.
- පාද දෙක උරහිසේ පළල ප්‍රමාණයට ඇත් කළ යුතු සි.

රස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකී ව සිටින අවස්ථාවල පහසුවෙන් සිටීමු.

iii) සින් සේ සිටීම (Stand ease)



ඉදිරිපස පෙනුම

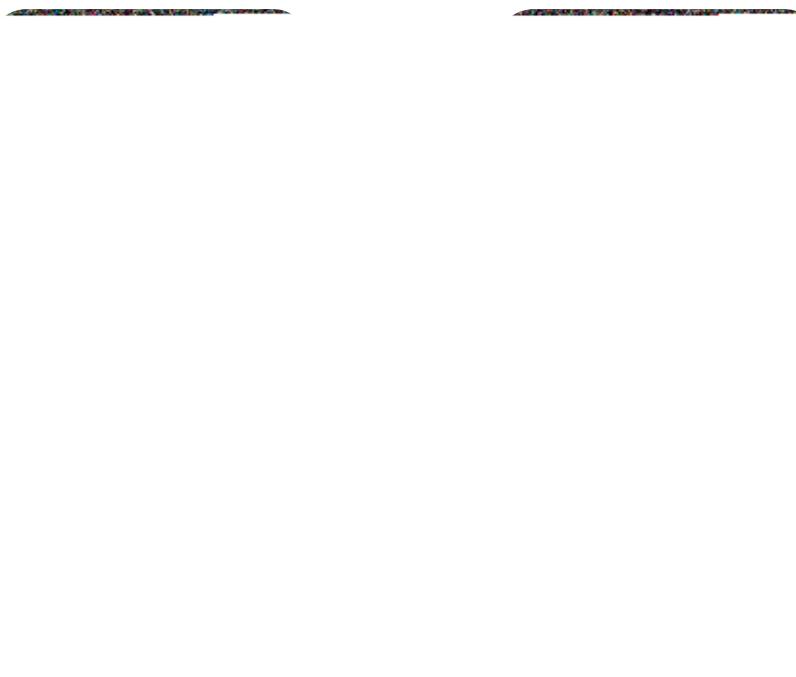
පසුපස පෙනුම

3.5 රුපය - සින් සේ සිටීම

- පහසුවෙන් සිටින අන්දමට සිරුර සකස් කරයි.
- දෙඅත් වැළම්වෙන් නවා තරමක් ලිහිල් ව ඉණ මට්ටම දක්වා උස් කර තබයි.
- සිරුර පහසුවෙන් සිටින ආකාරයට වඩා ඉහිල් (Relax) වේ.

රස්වීමක හෝ දේශනයක වැඩි වේලාවක් රදි සිටි නම් සින් සේ සිටින ඉරියවිව හාවිත කරමු.

2. නිවැරදි අභ්‍යන්තර

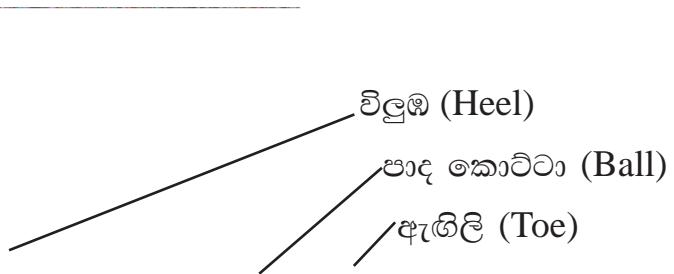


ඉදිරි පෙනුම

3.6 රුපය - නිවැරදි අභ්‍යන්තර

පැනි පෙනුම

- පලමුවෙන් ම පොලවට ස්පර්ශ කළ යුත්තේ විළුණය (Heel). ඉන් පසු පතුලේ මැද කොටස වන පාද කොට්ටාය (Ball). අවසානයට පා ඇගිලිය (Toe).



3.7 රුපය

- සිරුර සමබර ව හා ඉහිල් ව තබා ගත යුතු ය.

- පාදවල ඇගිලි ඉදිරියට යොමුවන ලෙස පාද තබා ඇවේදීම කළ යුතු ය.
- දකුණු පාදය පොලවට තබන විට, වම් අත ද වම් පාදය පොලාවට තබන විට, දකුණු අත ද ඉදිරියට ගමන් කරවිය යුතු ය.
- අත් ලිහිල් ව තබා ගත යුතු ය.
- හිස හා කඳ කෙළින් තබා ඇස් මට්ටමීන් ඉදිරිය බලා රිද්මයානුකූල ව ඇවේදීම කළ යුතු ය.
- සැම විට ම එක් පාදයක් පොලව සමග සම්බන්ධ ව පැවතිය යුතුය.

ඇවේදීමේ යෙදෙන සැම අවස්ථාවක ම නිවැරදි ඉරියව් හාවත කරමු.

3. නිවැරදි ඉද ගැනීම

ඉදිරි පෙනුම

පැති පෙනුම

3.8 රුපය - නිවැරදි ඉද ගැනීම

ඉද ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ඇත. පුවුවක ඉද ගැනීම පිළිබඳ අපි මෙහි දී සලකා බලමු.

- හිස, උරහිස, උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි.
- කඳ සාපුරුව පුවුවේ ඇන්දට හේත්තු කර තබයි.
- ගෙල හා කොඳු ඇටපෙළ සාපුරු ව තබා ගනී.
- දැන් කලවා මත හෝ අත් ඇදි තිබේ නම් ඒ මත හෝ බෙස්ක් එක මත තබයි.
- උකුල, දණහිස්, වළුලුකර සන්ධිවල දී 90° කින් නැමී තබයි.
- දෙපතුල් පොලවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබයි.

මේ ඉරියව්ව නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වයසට ගැලපෙන පුවුවක් යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

වාච්‍යා සිටින සැම අවස්ථාවක ම මෙසේ නිවැරදි ව වාච් වෙමු.

එදිනෙදා කාර්ය කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

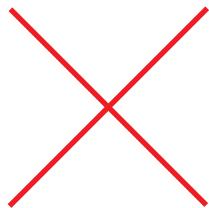
එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කිරීමේ දී අපට නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. බර එසවීම හා පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්ලු කිරීම, ඇදීම ආදිය එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ඉරියව්වේ සිට සිදු නොකළහාත් කොඳු ඇට පෙළ ඇතුළු අස්ථී හා මාංශ පේශීන්ට හානි සිදු වේ.

බරක් එසවීමේ දී හා පහතට ගෙන ඒමේ දී කළ යුතු දේ

මබට එසවිය හැකි බරක් පමණක් එසවිය යුතු වේ. දණහිස්වලින් පාද තමා සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම කළ යුතු ය. ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර හැකි තරම් සිරුරට ආසන්න ව තබා ගත යුතු අතර, දෙඅත්වලින් ම බර දරා ගත යුතු ය.

3.9 රුපය - බරක් එසවීම

බරක් එසවීමේ දි නොකළ යුතු දේ



- දැනහිස් සාපුරු ව තබා ගෙන බර එසවීම
- ගේරය තවා බර එසවීම
- බර එසවීම සඳහා තනි අත හාවිත කිරීම

උපකරණ තල්ල කිරීම හා අදිමේ දි කළ යුතු දේ

සිරුමේ සමබරතාව රැකෙන ලෙස පාද තබා ගත යුතු වේ. තල්ල කිරීම හා අදිම දැන ම යොදා කළ යුතු වේ. ඔබට දුරිය හැකි බරක් පමණක් තල්ල කිරීම හෝ අදිම කළ යුතු ය.

3.10 රුපය - තල්ල කිරීම

වැරදි ඉරයව් නිසා අති වීය හැකි හානිකර තත්ත්ව

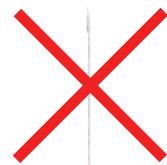
- පේඟි, අස්ට්‍රි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති වීම
- අනතුරුවලට හානිය වීම
- මො වියේ දී වැරදි ඉරයව් හාවිතයෙන් වැඩිහිටි වියේ දී ඉක්මනින් ආබාධවලට පත් වීම
- වැරදි ඉරයව් දිගට ම හාවිත කිරීම නිසා ඒවායින් මිදිමට නොහැකි වීම
- ආබාධ ඇති වීම හේතු කොට ගෙන කාර්යක්ෂමතාව හා එලදායීතාව අඩු වීම



3.11 රුපය

වැරදි ඉරයව් අති වීම සඳහා බලපාන හේතු

- සිට ගැනීමේ දී පා දෙකට ම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බර දීම
- සිට ගැනීමේ දී හා ඇවිදීමේ දී කුදා ව සිටීම
- ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළදීම
- ඇවිදීමේ දී පා ඇගිලි ගරීරය ඇතුළු පැත්තට නො පිට පැත්තට සිටින සේ හරවා ඇවිදීම
- පූටුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාචි වීම උදා: පාසල් බැගය
- සම්පූර්ණ පූටුව ම වාචි වීමට හාවිත නොකිරීම
- වාචි වී සිටින විට පූටුව පැද්දීම
- පරිගණකය සඳහා නොගැලපෙන පූටු යොදා ගැනීම - මේ සඳහා සීරුමාරු කළ හැකි පූටු (adjustable chairs) වඩාත් සුදුසු වේ, එවිට ඔබේ සීරුට ගැලපෙන පරිදි පූටුව සකසා ගත හැකි ය.
- පාසල් බැගය නිවැරදි ව එල්ලා නොගැනීම



3.12 රුපය

අභ්‍යන්තර තුළ

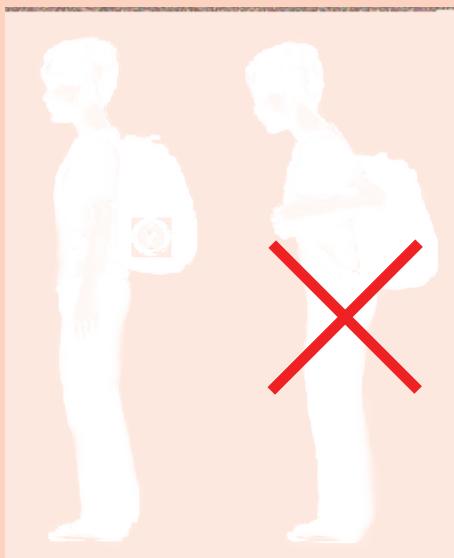
සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බැංගය

නිවැරදි ව තෝරා ගැනීම

- සෞඛ්‍යාත්මක ව වඩාත් ම උවිත වන්නේ උරහිස් පරි සහිත ව පිටෙහි එල්ලාගෙන යන බැංග (Backpack) මාදිලියයි. → මෙවැනි බැංගයකින් වැඩි බරක් සිරුරට අවම හානියකින් රැගෙන යා හැකියි.
- බැංගයෙහි උස, එහි යටි දරය තවිටමෙහි පහළ මට්ටම නොඉක්මවන ලෙස විය යුතු ය.
- පළල්, මැනවින් ක්‍රිඩා කළ, එහා මෙහා කළ හැකි ගාංචු ඇති උරහිස් පරි තිබිය යුතු ය. → ගෙලෙහි ඇති ලේ තාහර හා ස්නායු අඩු ම මට්ටමෙන් තෙරපයි. බැංගය හොඳින් ඇගට තද කර ගැනීමට ද උපකාරී වේ.
- ඉණ පරියක් තිබිය යුතු ය. → බැංග සිරුරට තද කර ගැනීමටත්, අමතර බර ප්‍රමාණයක් උකුලට දරා ගැනීමටත් සලස්වයි.
- කොටස්වලට බෙදා වෙන් කර තිබිය යුතු ය. → බැංග තුළට දමන ද්‍රව්‍යවල බර එය තුළ ක්‍රිඩා ව පැනිරි යාමට සලස්වයි.

නිවැරදි ව පැළදීම

- සැහැල්ලු බව → බැංගයෙහි මූළ බර, සිරුරහි බරෙන් සියයට දහයකට (10%) අඩු තම වඩා හොඳයි. එය කෙසේවත් සියයට පහලාව (15%) නොඉක්මවය යුතු ය.
- මනා ඇසුරුම. → බර වැඩි පොත් පිට අයට වන සේත්, ඇතුළත දැ එහා මෙහා නොයන සේත් බැංගය හොඳින් අසුරා ගන්න. පාසල් කාලසටහනට අනුව එදිනට අවශ්‍ය දේ පමණක් බැංගයට දමන්න.



නිවැරදි වැරදි
3.13 රුපය - පාසල් බැංග පැළදීම

- කුමවත් පැලදීම → උරහිස් දෙකෙහි ම බැගය එල්ලා ගන්න. ඇගට හා පිටට බැගය හොඳින් හිරවෙන සේ උරහිස් පටි ගාංචු තද කරන්න. ඉණ පටිය ගාංචු දමා ඉදිරියෙන් තද කරන්න. පිට දිගේ බැගය බුරුලට එල්ලා වැටෙන්න හරින්න එපා. බැගයේ යටි දරය ඉණ මට්ටමෙන් අගල් භතරකට වඩා පහළට තොයා යුතු ය.

භාශ්‍ය බලා

1. පහත සඳහන් ඉරියවි දක්වීමේ දී සිදු වන වැරදි මොනවාදියි දක්වන්න. හැකි අවස්ථාවලදී රුප සමගින් විස්තර කරන්න.
 - (i) සිට ගැනීම
 - (ii) ඇවිදීම
 - (iii) වාඩි වීම
2. ඔබ හාවිත කරන පාසල් පොත් බැගය සෞඛ්‍යාත්මකදියි පහත නිර්ණායක අසුරින් ඇගයීමක යෙදෙන්න.

නිර්ණායක	නිවැරදියි	වැරදියි
1. බැගයෙහි උස		
2. බැගය කොටස්වලට බෙදා තිබීම		
3. උරහිස් පටිවල පළල		
4. උරහිස් පටි කුළුන් කර තිබීම		
5. උරහිස් පටිවල ගාංචු		
6. ඉණ පටියක් තිබීම		

දැන් අංශ දුනුවූ....

පෙරද්ගලික ස්වස්ථාව යක ගැනීමෙන් ද නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ද ගරීරදේ පෙනුම හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු වේ.

සිටගැනීම, ඇවේදීම, ඉඳගැනීම, වැතිරීම යන අවස්ථාවල දී ද බර එසවීම, පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්පු කිරීම, උපකරණ ඇදීම වැනි එදිනෙදා කාර්යයන්වල දී ද නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු ය.

වැරදි ඉරියව් නිසා අනතුරු ද අභාධ ද ඇති වේ. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය මගින් කාර්යක්ෂම හා නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

දැනුව ජ්‍රීක්සු

පහත 1 සිට 5 දක්වා වගන්ති හරි නම (✓) ලකුණ ද වැරදි නම (X) ලකුණ ද යොදන්න.

1. පිරිසිදුකම සැම කෙනෙකුගේ ම පෙනුම වැඩි කිරීමට () බලපාන කරුණකි.
2. නිවැරදි ඇවේදීමකට අඩි උස පාවහන් පැලදීම වාසි සහගත වේ. ()
3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පෙනුමට හා සුවයට බලපායි. ()
4. ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් හාවිත කිරීමෙන් වෙහෙස අඩු වේ. ()
5. සැම විට ම උපකරණ එසවීමේ දී ගරීරය සාප්ත්‍ර ව තබා තනි () අතින් එසවිය යුතු වේ.

6, 7, 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

6. සීරුවෙන් සිටිමේ ඉරියවිව යොදා ගන්නා අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.
7. බරක් නිවැරදි අන්දමට එසවීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
8. වැරදි ඉරියවි නිසා ඇති වන භානිකර තත්ත්ව තුනක් නම් කරන්න.

විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රිඩා කරමු

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවිම, පැනීම, විසි කිරීම, රිංගීම, එල්ලීම වැනි තොයෙකුත් වලන උපයෝගී කර ගතීමින් ගිරිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමටත් නිරෝගී බව, ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුව ලබා ගැනීමටත් උදාව් වන ක්‍රියාකාරකම් ය.

ක්‍රිඩා, සුළු ක්‍රිඩා, අනුක්‍රිඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් පසු ඔබට තනි ව හෝ කීප දෙනෙකු සමග කරන, ඔබ විසින් ම නිර්මාණය කර ගත්තා ලද සුළු ක්‍රිඩාවල යෙදෙමින් ඔබගේ විවේක කාලය සතුරින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. එසේ ම සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා පිළිබඳ ව දැනුමක් ලබා ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව හැඳුනා ගතීමු

පාසලේ විවේක කාලය සඳහා සිනුව නාද වුනා. මේනුක ඇතුළු යහළවන් පිරිස ඔවුන්ගේ කැම පෙට්ටිවලට ගෙදැන් දමා තිබූ කඩල, කවිපිවල රස බලා පිටිවනියට දිව ගියේ හරිම සතුරින්.

“ අද මොකද්ද කරන සෙල්ලම ? ” රාමන් ඇහුවා

“ගල් හත කඩමු” මොහොමඩ් උත්තර දුන්නා.
“ගල්හත කඩන්න අපට බෝලයක් නැහැනේ. ඒක තිසා ඔවුවට දුවමු”
මෙනුක කිවිවා.
“හරි එන්න මූලින් ම අල්ලන කෙනා බලන්න ගණන් කරමු.”

“දහය... විස්ස... තිහ... හතලිහ.....” ර්වී යහළිවෝ වික රඩුමට තියල ගණන් කළා.”

මෙනුකයි යාළිවෝ විකයි විවේක කාලය ඉවර වන තරු ම එම ක්‍රිඩාව කර
ගෙන ගියා.

විවේක වේලාවට යාල්වෝ ටිකක් එකතු වුනා ම කළ හැකි මෙවැනි ක්‍රිඩා ඔබට මතක ද? විවේක වේලාවට යහළවන් සමග කරන ක්‍රිඩා මෙන් ම පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවයේ දී පවත්වන ක්‍රිඩා ද ඔබ දක ඇත. මෙම සියලු ම ක්‍රිඩා ගිරි ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙලා වෙහෙසට පත්වුන ඔබේ මනසට අවශ්‍ය විවේකය මෙසේ ක්‍රිඩාවක නිරත වීමෙන් ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය සහ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු වේ.

ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

4.1 වගුව

කායික	මනෝ-සමාජීය
■ මාංගපේදි හා අස්ථී ගක්තිමත් වීම	■ සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම
■ වේගයෙන් හා ගැමුරින් පුස්ම ගැනීම නිසා ග්‍රැව්‍යනා පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම	■ මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම
■ ගිරිය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම	■ නීති රිතිවලට අවනත වීමට පුරු වීම
■ දහඳිය මගින්, ගිරියේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩි වීම	■ ජය පරාජය සමව විද ගැනීමට පුරු වීම
■ සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය ද්‍රී යාම	■ කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
■ ගිරියට මනා පෙනුමක් හා පෙළුරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකි වීම	■ ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
■ අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම	■ එකිනෙකාට උද්වී කිරීමට පුරු වීම
■ පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි වීම	■ යහපත් ගතිපැවතුම්, ආචාර ධර්ම හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම

සුළු ක්‍රිඩා (Minor games)

විවේක අවස්ථාවල දී ඔබ තනි ව හෝ මිතුරන් සමග සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රිඩා සුළු ක්‍රිඩා වේ. සුළු ක්‍රිඩාවල නීති රිති ඔබට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර ගත හැකි වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

සුළු ක්‍රිඩාවල ලක්ෂණ

- උපකරණ සහිත ව හෝ රහිත ව ක්‍රිඩා කළ හැකි වීම
- පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රිඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම
- අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම
- ලිහිල් නීති රිති පැවතීම

ඔබට තනි ව කළ හැකි සුළු ක්‍රිඩා කිහිපයක්

1. ඉපිලි රහැන් (Skipping Rope) ගෙන ස්කිප් කිරීම
2. පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම
3. අගල් 12 ක් පමණ දිග හා පළල ඇති කොටුවක් බිත්තියක සලකුණු කර දුර සිට පන්දුවෙන් කොටුව මැදට ගැසීම



4.2 රුපය - ඉපිලි රහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම

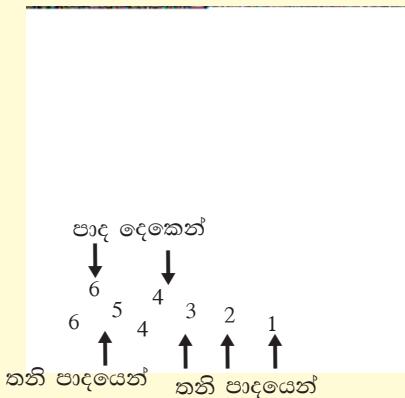


4.3 රුපය - පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම

දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි සූල් ත්‍රිඩා කිහිපයක්

1. කොටු පැතීම

පහත රුප සටහනේන් දැක්වෙන ආකාරයට කොටු සටහන පොලව මත සකස් කර ගන්න. වියලි අං ඇටයක් හෝ පැතලි කුඩා ගල් කැබැල්ලක් ත්‍රිඩාවට අවශ්‍ය වේ.



4.4 රුපය - කොටු පැතීම

- රේඛාව නොපැශෙන සේ ආරම්භක ස්ථානයේ සිට ගල් කැබැල්ල අංක 1 කොටුව තුළට දමන්න.
- ඉන් පසු තනි පාදයන් (කුන්දෙන්) පැතලි ගල් කැබැල්ල පැශෙන සේ අංක 1 කොටුවට පනින්න.
- ගල් කැබැල්ල අතට ගෙන කොටු දිගේ පැන ආපසු හැරී පෙර ආකාරයට ම පැමිණ පිටියන් පිටතට එන්න. 1,2,3,5 කොටු මතට තනි කකුලෙන් ද 4, 6 කොටු මතට පාද දෙකෙන් ම ද පතිත වන ලෙස පැනිය යුතු යි. 6 වෙති කොටුවේ දී උඩ පැන ආපසු හැරී අතිත් පැත්තට පැනීම ආරම්භ කළ යුතු යි.
- මේ ආකාරයට සියලු ම කොටුවලට ගල් කැබැල්ල දමා ත්‍රිඩාව කරන්න.
- ගල් කැබැල්ල කොටු තුළට දුම්මේ දී ඇද ඇති රේඛා මතට වැටීම, පැනීමේ දී රේඛා පැනීම සහ පැනීමේ දී ගරිරයේ සම්බරතාව තැකි වී තිදහස් පාදය බිම තැබීම ත්‍රිඩාවන් ඉවත් වීමට හේතු වේ.
- මුළුන් ම සියලු ම කොටු පැන අවසන් කළ කෙනා ජයග්‍රහණය ලබයි.
- මෙම ත්‍රිඩාව සඳහා දෙදෙනෙකුට වැඩි ගණනකට වුව ද සහභාගි විය හැකි ය.

2. කවුද රඟ

4.5 රැජය - කවුද රඟ

- ඉහත 4.5 රැජයේ දැක්වෙන පරිදි දෙදෙනෙකු සලකුණු කරන ලද රටුම් තුළ සිටගෙන අත්ල භාවිත කර ප්‍රතිචාරයා සීමාවෙන් පිටතට තල්ල කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- සීමාවෙන් පිටතට යන අය පරාජය වේ. දිනන අය රජා වේ.

කිහිප දෙනෙකු හෝ කණ්ඩායමක් සමග කළ හැකි සූල ත්‍රිඛා කිහිපයක්

1. ගස්මාරු කිරීම

4.6 රැජය - ගස් මාරු කිරීම

- කණ්ඩායමේ සිටින සංඛ්‍යාවට වඩා එකක් අඩුවෙන් එක ලැග තිබෙන ගස් හෝ කණු තෝරා ගන්න.

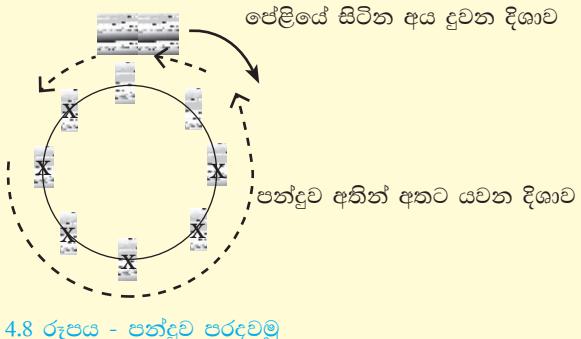
- කණ්ඩායම ගණන් කර ඉතිරි වන කෙනා රුපයේ ආකාරයට ගස් හෝ කණු අතර මැද ස්ථානයේ සිට ගැනීමත් අනෙක් අය ගස් අල්ලා ගැනීමත් කරන්න.
- මැද සිටින කෙනාගේ සංඡාවට අනුව ගස් අල්ලා ගත් අය එකිනෙකා ගස් මාරු කර ගන්න.
- මවුන් දුවන විට මැද සිටින කෙනා හිස් වූ ගසක් අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ දරයි, ගස අහිමි වන කෙනා මැදට යා යුතු සි.

2. වස පැහැම

4.7 රුපය - වස පැහැම

- ඉහත 4.7 රුපයේ දැක්වන පරිදි වස ගුලිය ලෙසට කොළ අත්තක් හෝ පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි සලකුණක් තබා එය මැදි කර අත් අල්ලා ගන්න.
- අත්වලින් අදිමින් මැද වස ගුලිය පැශැවීමට උත්සාහ ගන්නා අතර තමා ද වස ගුලිය තොපාගා සිටීමට උත්සාහ ගන්න.
- වස පැගුණු අය පරාජය වේ.

3. පන්දුව පරදවමු



- ඉහත 4.8 රුපයේ දැක්වෙන පරිදි සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී එක් කණ්ඩායමකින් රවුමක් ද අනික් කණ්ඩායමෙන් රවුමට පිටින් ජේලියක් ද සාදා ගන්න.
- රවුමට පන්දුවක් ද ජේලියට අගල් 12 ක් පමණ දිග කෝටුවක් ද අවශ්‍ය වේ.
- රවුමේ කණ්ඩායමේ නායකයාට පන්දුව ද ජේලියේ කණ්ඩායමේ නායකයාට ලි කෝටුව ද දෙන්න.
- එක විධානයකට පන්දුව අතින් අත යැවීමත් ලි කෝටුව රගන් නායකයා රවුමට පිටින් දිවීමත් ආරම්භ කරන්න.
- ලි කෝටුව රගන් නායකයා රවුමට පිටින් දිව ගොස් ජේලියේ ඔහුට පිටුපසින් සිටි අයට කෝටුව ලබා දී ජේලියේ පිටුපසට යයි.
- පන්දුව රවුමෙහි අතින් අත යවා නැවත නායකයා ලැඟට ආ විට ඔහු ගබා නගා එකයි කියා ගණන් කරයි.
- මෙසේ ජේලියේ සිටින සියලු ම අය දිවීම අවසන් වන තෙක් පන්දුව අතින් අත යවා සම්පූර්ණ කරන වට ගණන ගණන් කළ යුතු ය.
- කණ්ඩායම් දෙක මාරු කර නැවත ක්‍රිඩාව කරන්න.
- පන්දුව වැඩි වට ගණනක් යැවු කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය ලබයි.

භාෂා බලම

විවේක අවස්ථාවන්හි දී තනි ව, දෙදෙනෙකු එක්ව හා කිහිපදෙනෙකු එකතු වී උපකරණ රහිත ව කළ හැකි සූල් ක්‍රිඩා තුනක් තීරමාණය කර එම ක්‍රිඩාවල තීරත වන්න.

අනුක්‍රිඩා (Lead-up games)

අනුක්‍රිඩා යනු සංවිධානත්මක ක්‍රිඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම පිණිස යොදා ගන්නා ක්‍රිඩා වේ. මේ පිළිබඳ ව ඉදිරි වසරවල දී වැඩිදුර අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා (Organized games)

සුළු ක්‍රිඩාවල පවතින නීති රිති මෙන් නොව සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවලට සම්මත නීති රිති ඇත. මෙයට අමතර ව සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවල දැකිය හැකි ලක්ශණ පහත දැක් වේ.

- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රිඩාපිටි උපයෝගී කර ගැනීම
- නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රිඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සහභාගි විය හැකි නියමිත ක්‍රිඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

වොලිබෝල්, නෙවලබෝල් (දුල් පන්දු), පාපන්දු, එල්ලේ, කුකටි, පැසි පන්දු, බැඩිමින්ටන්, මේස පන්දු (වේලල් වෙනිස්) වැනි ක්‍රිඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි. සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා අනු ක්‍රිඩා උපකාරී වේ.

වොලිබෝල්

4.10 රුපය - වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන ක්‍රිඩකයින් පිරිපක්

වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියොක් තුවර දි ය. රෝබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින් ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රිඩාව වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවකි. ලොව පුරා කාන්තාවේ හා පිරිම් වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙනි.

ශ්‍රීඩාව පැවත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මිටර් 18 ක් දිග මිටර් 9 ක් පලළ සෑප්‍ර කොෂ්ඨාස්‍යාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්
- ක්‍රීඩා පිටිය සමාන ව බෙදෙන සේ මිටර් 2.5 ක පමණ උස ඇති කණු දෙකක බඳින ලද මීටරයක් පමණ පලළ දැලක්
- වොලි බෝලය

4.11 රුපය - වොලිබෝලය

ශ්‍රීඩාව කරන අයුරු

දැලෙන් වෙන් කරන ලද ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපැත්තේ එක් පිලක හය දෙනෙකු බැඟින් වන කණ්ඩායම දෙකක් සිටී. ගරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහර දී, දැලට උඩින් විරැද්ධ පිල වෙත පන්දුව යැවීම සිදු කරයි. එක් පිලකින් සිදු වන ඕනෑම වරදකට, විරැද්ධ පිලට පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ද සමග ලකුණක් ද ලැබේ.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද තුරු කර ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී විරැද්ධ පිලෙන් එන පන්දුව ඔබ සිටින ස්ථානයට ලැබෙන්නේ තැත. ඒ නිසා ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවලට ගොස් පන්දුවට පහර දීමට තුරු වීම සඳහා සුදුසු පා වලන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනීමු.

- ඉදිරියට දිවීම, පසුපසට දිවීම, වමට හා දකුණට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම (ගැලොප් කිරීම)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම වේගය වැඩි කරමින් කිරීම
- ඉදිරියට, පසුපසට, වමට හා දකුණට ගැලොප් කිරීම
- මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ සිසුන් තනි ජේලියකට සිටගෙන ජේලියේ අවසානයේ සිටින සිසුවා සිසුන් අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට (Zig Zag) ගැලොප් කරමින් ඉදිරියට යාම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු තුරු ලබා ගැනීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ තුරුව එනම් පන්දුව හසුරුවා ගැනීම පුරුදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා තනි ව, දෙනෙකු අතර හා කණ්ඩායමක් අතර පන්දුව තුරු කර ගැනීම සිදු කළ හැකි ය.

තත් ව කළ නැකි ත්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව මදක් උඩ දමා දැකින් අල්ලා ගැනීම
- පන්දුව බිම ගසා ඉහළට එන විට අල්ලා ගැනීම
- ඉදිරියට දුවන අතර පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව ඇග වටා මාරු කිරීම

දෙදෙනෙකු අතර කළ නැකි ත්‍රියාකාරකම්

4.12 රුපය - ඉදිරියට දුවන අතර
පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම

- මද දුර ප්‍රමාණයක සිට දෙදෙනා අතර
පන්දුව පාස් කිරීම
- එම දුර ප්‍රමාණයේ ම සිට හිසට ඉහළින්
පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා පිටට පිට තබා දෙපා ඇත් කර
සිටගෙන හිසට ඉහළින් ලබා ගත් පන්දුව
දෙපා අතරින් පාස් කිරීම
- එක් අයෙකු අනෙකා වෙත විවිධ දිගාවලට
පාස් කරන පන්දුව අල්ලා ගැනීම

4.13 රුපය - දෙදෙනා අතර
පන්දුව පාස් කිරීම

කණ්ඩායමක් ලෙස කළ නැකි ත්‍රියාකාරකම්

- තත් පෙළක් සැදි හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පිටුපසට යැවීම සහ
නැවත හිසට ඉහළින් පන්දුව පෙරට ලබා දීම
- එකිනෙකාට මූහුණලා ජේෂ්ල දෙකක් සාද ඉදිරියේ බිම තබා ඇති පන්දුව
අතේ ඇගිලිවලින් ඉදිරියට පෙරලමින් රැගෙන ගොස් ඉදිරි පෙළ සිසුවාට
ලබා දී ජේෂ්ලෙන් පසු පසට යාම

4.14 රුපය - හිසට ඉහළින් පන්දුව පාස් කිරීම

නෙට්බෝල්

4.15 රුපය - නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන ක්‍රිඩාකාවන් පිරිසක්

නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේ දී ය. ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් වන නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ පිරිමි ද නියැලෙනි. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවකි.

ක්‍රිඩාව පැවත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මිටර් 30.5ක් දිග හා මිටර් 15.25ක් පලල සංජුක්‍රීතාකාර ක්‍රිඩා පිටියක්
 - මිටර් 3.05ක් උස විදුම් කණු (Goal Post) දෙකක්
 - නෙට්බෝලයක්
-

4.16 රුපය - විදුම් කණුව

4.17 රුපය - නෙට්බෝලය

ක්‍රිඩාව කරන අයුරු

එක් පිළිකට හත්දෙනා බැහින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රිඩාවන් පන්දුව පාස් කරමින් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන අතර ලකුණක් ලබා ගැනීමට තම විදුම් කණුවේ වළල්ල තුළින් පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

නොටෝල් ක්‍රිඩාවේදී වලනය සඳහා පාද නුරු කර ගැනීම

නොටෝල් ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව එහා මෙහා ගෙන යාම සඳහා වලනය වැදගත් වේ. ඒ සඳහා සුදුසු කියාකාරකම්;

- නිදහසේ ඇවිධීම
- එකතැන දිවීම
- ඉදිරියට පැත්තට හා පසුපසට දිවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම
- දිගාව වෙනස් කරමින් දිවීම

නොටෝල් ක්‍රිඩාව සඳහා පන්ද නුරුව ලබා ගැනීම

නිවැරදි ලෙස නොටෝලය දැන්තට නුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා කියාකාරකම් තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමග හෝ කණ්ඩායමක් ලෙස ප්‍රහුණු විය හැකි ය.

තනි ව කළ හැකි කියාකාරකම්

- පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම
- පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම



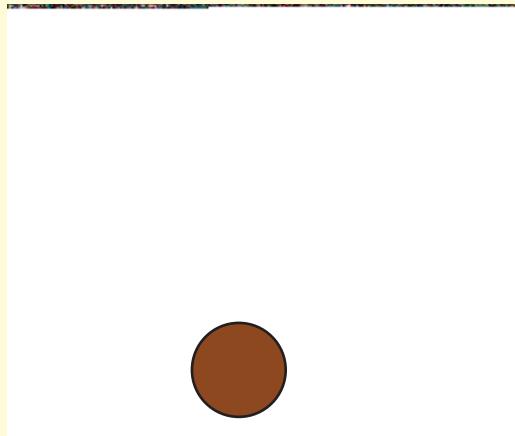
4.18 රුපය - පන්දුව මදක්
උඩ දමා ඇල්ලීම



4.19 රුපය - පන්දුව
බිම ගසා ඇල්ලීම

දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- කෙටි දුරක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම
- දෙදෙනා බැහින් පිටු පා සිටගෙන උකුල මට්ටමින් දෙදෙනා අතර පන්දුව ඇග වටා මාරු කිරීම
- දෙදෙනා අතර පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම (4.20 රුපය)



4.20 රුපය

කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- සමාන පරතර ඇතිව පේෂියක් සාදා සිටගෙන, පේෂියේ මූල සිට අගට, හිසට ඉහළින් පන්දුව අතින් අත පාස් කිරීම
- එකිනෙකා අතර ප්‍රමාණවත් සමාන පරතරයක් ඇති වන ලෙස රවුමක් සැදී සිටගෙන පන්දුව පැත්තෙන් පැත්තට අතින් අත යැවීම

පාපන්ද

4.21 රුපය - පාපන්ද ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන ලුමන් පිරිසක්

පාපන්දු ක්‍රිඩාව වින ජාතිකයින් අතින් වැඩිදියුණු වූ ක්‍රිඩාවකි. එහෙත් මෙම ක්‍රිඩාව ලොට පුරා ප්‍රවලිත කිරීමට උදව් වූයේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් ය. පාපන්දු ක්‍රිඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ 1911 වසරේ දී ය.

පන්දුවට පහර දීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රිඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ. ලෝකයේ ජනප්‍රියත ම ක්‍රිඩාව පාපන්දු ක්‍රිඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවේ ද මෙම ක්‍රිඩාවේ තිරත වෙති. මෙය ද ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවයි.

ක්‍රිඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය පහසුකම්

- මිටර් 90ක් දිග හා මිටර් 45ක් පලල සංප්‍රකේෂණාස්‍යාකාර ක්‍රිඩාපිටියක්
 - ගෝල් කණු දෙකක්
 - පාපන්දුවක්
-

4.22 රුපය - ගෝල් කණුව

4.23 රුපය - පා පන්දුවක්

ක්‍රිඩාව කරන අයුරු

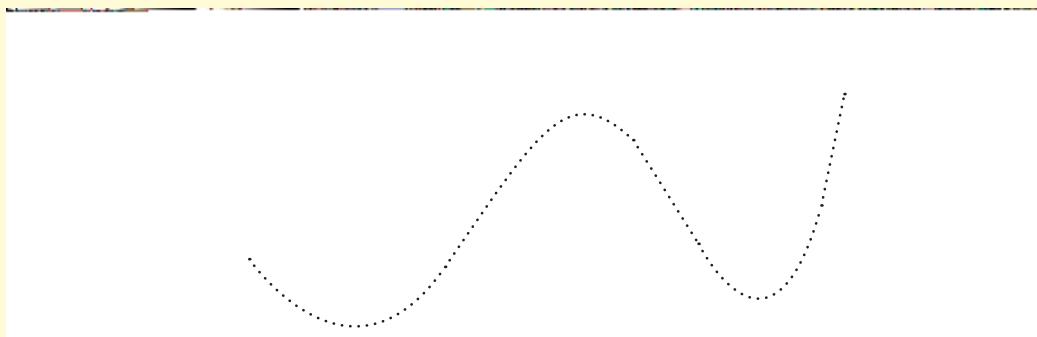
එක් පිළකට එකාලොස් දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. ක්‍රිඩකයින් අතර පාදයෙන් පන්දුව භුවමාරු කර ගනීමින් රගෙන ගොස් විරැද්‍ය පිළේ ගෝල් කණුව අතරින් පන්දුව යැවු විට ලකුණක් ලැබේ.

පාඨන්ද ක්‍රිඩාලේ දී වලනය සඳහා පාද නුරු කර ගැනීම

විරැද්ධ පිළෙහි ගෝල් කණුව වෙත වළක්වන්නන් මග හරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට පාද නුරුව වැදගත් වේ.

එම් සඳහා සූදුසු ක්‍රියාකාරකම්;

- වේගය අඩු වැඩි කරමින් ඉදිරියට දීවීම
- දුවන දිගාව වෙනස් කරමින් දීවීම
- පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දීවීම
- ඉදිරියට දුවන ගමන් විධානයට ඉහළට උඩ පැන නැවත දීවීම
- පහත 4.24 රුපයේ දුක්වෙන පරිදි මිටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ පේළියට කෝන් කිහිපයක් තබා ඒවා අතරින් අක් වක් කුමයට (Zig Zag) ඉදිරියට හෝ පැත්තෙන් පැත්තට දීවීම



4.24 රුපය

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමට නුරුව ලබා ගැනීම

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම නුරු කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්,

- පන්දුව බීම තබා පාදයේ ඉදිරියෙන්, පාදයේ පිට පැත්තෙන්, පාදයේ ඇතුළු පැත්තෙන් හා විශ්වාසීන් සෙමින් පහර දීම
- පන්දුවට පාදයෙන් සෙමෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට ගෙන යාම
- කෝන් සමාන පරතරයක් තිබෙන සේ පේළියට තබා ඒවා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් සෙමින් පහර දෙමින් හා පන්දුව පාලනය කරමින් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයේ විවිධ පැතිවලින් පහර දී පාස් කිරීම හා පාදයෙන් පන්දුව නවතාලීම

භාණ්ඩ මලු

වොලිබෝල් නෙට්වොල්, පාපන්දු යන ක්‍රිඩාවල පන්දුව තුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ක්‍රියාකාරකම් තුනක් උපයෝගී කර ගෙන සුළු ක්‍රිඩාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රිඩාවේ නිර්ත වන්න.

දැන් ඇඟ දැනු....

ඔබේ සතුට හා විනෝදය සඳහාත් ගරීරයට ව්‍යායාම් ලබා ගැනීම සඳහාත් ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි වේ.

සුළු ක්‍රිඩාවල ලිහිල් නීති රිති පවතී. ඔබට තනි ව හෝ දෙදෙනෙකු සමග හෝ කිහිපදෙනෙකු සමග එක් වී විවේක කාලය සතුවින් හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට සුළු ක්‍රිඩා නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

සංචිතානාත්මක ක්‍රිඩාවල සම්මත වූ නීති රිති පවතී. වොලිබෝල්, නෙට්වොල් හා පාපන්දු පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන සංචිතානාත්මක ක්‍රිඩා වේ. මෙම ක්‍රිඩාවල දී පාද තුරුව හා උපකරණ තුරුව ලබා ගැනීමෙන් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

දැනු සිර්ක්සු

1. යහළ යෙහෙලියන් හා එක්ව සෙල්ලම් කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
2. ඔබේ සතුට හා විනෝදය පිළිස නිර්මාණය කර ඇති සුළු ක්‍රිඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
3. ඔබ දන්නා සංචිතානාත්මක ක්‍රිඩා හතරක් තම් කරන්න.
4. සංචිතානාත්මක ක්‍රිඩාවල ලක්ෂණ මොනවාද?

මලල ක්‍රිඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු

5

පසුගිය පන්තිවල දී උගත් ඇවේදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මතකදැයී බලන්න. නොයෙක් ආකාරයට විවිධ අනුකරණ ආග්‍රයෙන් ඒවා වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබූ ඔබ, විද්‍යාලයේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවයේ දී එම ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වන්නට ද ඇති.

ක්‍රිඩා තරගවලට පමණක් නොව එම ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ පිටිත කාලය පුරා ම භාවිත කිරීමට සිදු වේ. ඒවා නිවැරදි ව දියුණු කර ගැනීමෙන් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි. එමගින් ඒදිනෙදා කටයුතුවල දී කාර්යක්ෂම වීමට ද පුළුවන.

මේ පාඨමෙන් ඔබට ඇවේදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදිය නිවැරදි ව, ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගැනීමට ඉගෙන ගත හැකි ය. නිවැරදි හා විධිමත් ප්‍රහුණුව මගින් අපගේ ක්‍රිඩා හැකියා වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකි වේ. මේ පාඨමේ දක්වා ඇති සියලු ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රිඩා පිටියට ගොස් ප්‍රායෝගික ව අන්හදා බලන්න.

අවේදීම

නිරෝගී සැම කෙනෙක් ම ඇවේදීමේ ක්‍රියාකාරකමේහි යෙදෙති. තවද ව්‍යායාමයක් ලෙස භා මලල ක්‍රිඩාවලදී තරගකාරී ඉස්විවක් ලෙස ද මෙය සිදු කරයි. ඇවේදීමේ දී පුද්ගලයින් අතර නොයෙකුත් වෙනස්කම් දක්නට හැකි වේ. පන්තියේ සිටින යහළ යෙහෙළියන්ගේ ඇවේදීමේ දී පවත්නා වූ වෙනස්කම් පහත දැක්වෙන ආකාරයට පරීක්ෂා කර බලන්න.

5.1 රුපය - ඇවිදීම

පන්ති කාමරය හෝ වෙනත් සිමොන්ති පොලොවක් තෝරා ගන්න.

හුනු කැබැලේලකින් සරල රේඛා කිහිපයක් අදින්න. දෙදෙනා බැගින් එක් ව ප්‍රථමයෙන් එක් අයෙක් ජලයෙන් දෙපා තෙමා ගෙන, (පාවහන් රහිත ව) සරල රේඛාව දෙපසට පා සලකුණු සටහන් වන ලෙස ඇවිදීන්න. අනෙක් තැනැත්තා පා සටහන් පරීක්ෂා කර බලන්න. මේ අන්දමට සියල්ලන් ම ඇවිදීම සිදු කරන්න.

5.2 රුපය - නිවැරදි ඇවිදීමක පා සලකුණු

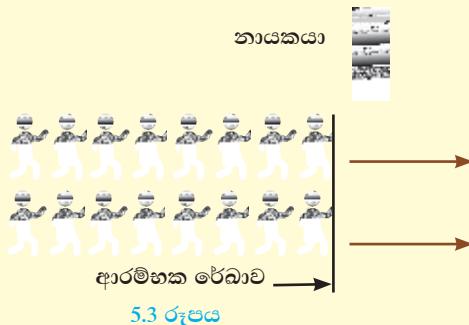
මෙම සලකුණු පරීක්ෂා කළ විට වෙනස්කම් දැකීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි අන්දමට ඇවිදීම සිදු කළා නම් පා සලකුණු 5.2 රුපයේ අන්දමට තිබිය යුතු යි.

තුන්වන පාඨමෙන් ඉගෙන ගත් නිවැරදි ඇවිදීමක් සිදු විය යුතු ආකාරය සිහිපත් කර ගන්න.

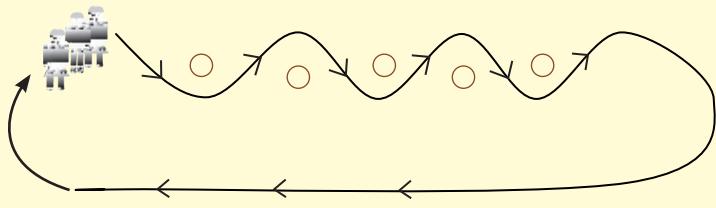
නිවරදී අධ්‍යික්මෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගන

- ක්‍රියාක්ෂීලි පිවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි.
 - ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ තැබීමට ද උදෑවී කරයි.
 - පෙනුම වැඩි කර ගත හැකි ය.
 - ගාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගැනීමට හැකි වෙයි.

අභ්‍යන්තර ප්‍රහාණු වීම සඳහා ත්‍රියාකාරකම්



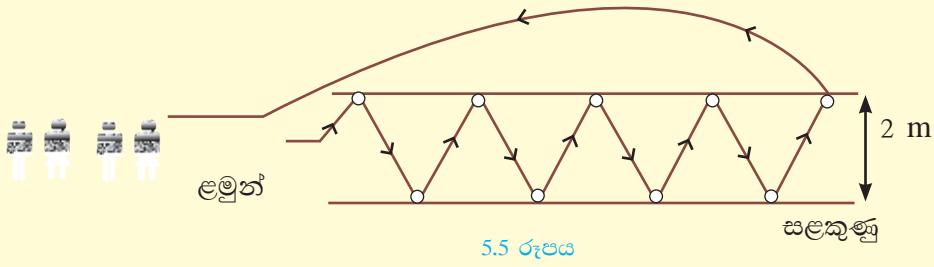
1. පන්තියෙන් නායකයෙකු තෝරා ගන්න. කණ්ඩායමකට අවදෙනෙක් වන ලෙස කණ්ඩායම් සැදේන්න. සරල රේබාවක සිට නායකයාගේ සංඡා හඩුව සැම ජේලියකින් ම එක් වරකට එක් සිසුවෙකු බැහින් මීටර් 10 ක් පමණ දුරට ඇවේදින්න. ආපසු පැමිණ කණ්ඩායම්වලට පිටුපසින් සිට ගන්න. ර්ලගට තවත් සිසුවෙකු බැහින් ඇවේදින්න. මෙසේ සියලු ම සිසුන් එක් වාරයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. (5.3 රුපය)
 2. කණ්ඩායම අත් අල්ලා ඉදිරියට මීටර් 10 ක් පමණ දුර ඇවේදින්න. ආපසු ජේලිය ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණෙන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම වාර්කින්පයක් කරන්න.
 3. පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා කණ්ඩායම දෙකකට බෙදෙන්න. කණ්ඩායම් ජේලි දෙකක් ලෙස සැදේන්න. එක් ජේලියක සිසුන් එකිනෙකා පසුපස 5.4 රුපයේ සඳහන් මාර්ගය ඔස්සේ ඇවේදින්න. ආපසු ජේලියට එකතු වන්න. ර්ලගට අනෙක් ජේලිය ද එම ආකාරයටම ගමන් කර තම ජේලියට එකතු වන්න. එක් ජේලියක සිසුන් ගමන් කරන විට අනෙක් ජේලියේ සිසුන් නිරික්ෂණය කරන්න. පසුව ජේලි දෙකම එකවර ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න. ක්‍රියාකාරකමේ වේගය වැඩි කරමින් තව වරක් කරන්න.



○ ක්‍රිඩා පිටියේ තබන ලද සලකුණු
→ ලමුන් ගමන් කරන දිගාව

5.4 රුපය

4. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. එකිනෙකා පසුපස පේෂීයට සිටගන්න. 5.5 රුපයේ අන්දමට පිටිටනියේ මිටර 2ක් පමණ දුරින් වන සේ සමාන්තර සරල රේඛා දෙකක් ඇඟ එහි සලකුණු කිහිපයක් තබන්න. වරකට එක් සිසුවෙකු බැහින් සලකුණු හරහා අක්වක් (Zig Zag) ක්‍රමයට ඇවිද නැවත පේෂීය වෙත එන්න. රේඛා සිසුවාගේ උරහිසට තව්ව කර, පේෂීයේ පිටුපසට ගමන් කරන්න. මේ ආකාරයට සියලු දෙනා ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.



දිවීම

අප විසින් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දිනායෙකුත් අවශ්‍යතා සඳහා දිවීම කරනු ලබයි. දිවීමේ දී සිදු වනුයේ නියමිත දුර ප්‍රමාණය අඩු කාලයක දී ගෙවා නිම කිරීමයි. මලල ක්‍රිඩාවල දී දිවීමේ ඉසවි කිපයක් වෙයි. විවිධ ක්‍රිඩා සඳහා ද දිවීම වැදගත් වේ. දිවීම ගිරියට නොදු ව්‍යායාමයකි.

5.6 රුපය - දිවීම

දිවීමේ දී අත් පා රිද්මයානුකූල ව වලනය වේ. එනම් දකුණු පාදය සමග වම් අත ද වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එක ම දිගාවකට වලනය වේ. මෙහි දී අත් දෙක ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දෙන අතර වැළම්වෙන් 90° ක් තැංම් පැද්දීමක් සිදු වේ. ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම ධාවනයේ වේගය වැඩි කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

අැවීදීමේ දී මෙන් නොව දිවීමේ දී පා දෙක ම එක් අවස්ථාවක දී පොලවෙන් ඉහළ තිබීමක් දැකිය හැකි වේ. එනම් එක් මොහොතුක දී පා දෙක ම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් පවතී.

දිවීම ප්‍රහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නායකයෙකු පත් කර ගන්න.

1. එක් පෙළකට සිසුන් අවදෙනෙකු හෝ දහදෙනෙකු වන සේ පේළි සැදෙන්න. ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කර මිටර් 30ක් පමණ දුරින් අවසන් රේඛාවක් ද සලකුණු කර ගන්න. පළමු පේළිය ආරම්භක රේඛාවට පැමිණෙන්න. නායකයාගේ සංයුත්වය හෙමින් දිවීම අරඹන්න. අවසන් රේඛාව දක්වා දුවන්න. ඉන් පසු ඇවිදගෙන පැමිණ පේළිවල පිටුපසින් සිටගන්න. රේඛාවට දෙවන පේළිය දුවන්න. සියලු ම දෙනා මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ඉන් පසු එම සිමාව තුළ ම දණහිස් ඔසවමින් ඉදිරියට දුවන්න. ආපසු පෙර සේ පේළි පිටුපසට එන්න. එම ක්‍රියාකාරකමෙහි සියලු දෙනා ම යෙදෙන්න. ඉන් පසු ගරීරයේ පිටුපස කොටසට පාද වැනි ලෙස දිවීමේ යෙදෙන්න. සියලු දෙනා ඉහත ආකාරයට ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.

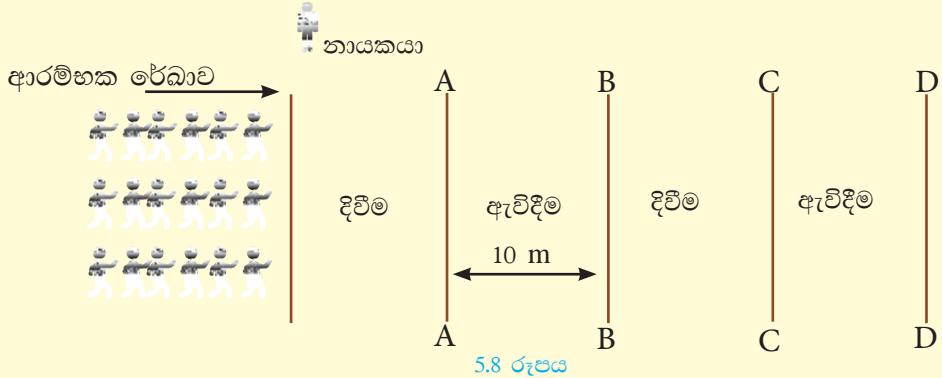
(5.7 රුපය)



5.7 රුපය

2. ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති ක්‍රියාකාරකම් ආගුයෙන් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න. ක්‍රිඩා පිටියේ මිටර් 10ක් පමණ පරතරය සිටින සේ 5.8 රුපයේ අන්දමට රේඛා ඇදුගන්න. ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි මෙන් පේළි සාදා

ගන්න. ආරම්භක රේඛාවේ සිට නායකයාගේ සංඡා නඩත AA රේඛාව දක්වා දුවන්න. BB රේඛාව දක්වා ඇවිදින්න. තැවත දිවීම, ඇවිදීම සිදු කර තැවත ජේලිවල පිටුපසට යන්න. මේ අන්දමට සැම කෙනෙකු ම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි වාර තුනක් පමණ යෙදෙන්න. (5.8 රුපය)



භාත්‍යාධික බලනු

දිවීම හා ඇවිදීමේ සමානතා හා වෙනස්කම් ලැයිස්තුත කරන්න.

පැනීම

අප විසින් එදිනෙනා කටයුතු කරන විට විවිධ අවස්ථාවල පැනීම සිදු කරනු ලබයි.

විවිධ දිගාවන්ට පැනීම සිදු වේ. එනම් ඉදිරියට, උඩට, පැන්තට, පිටුපසට අංදී වශයෙන් පැනීමට හැකියාවක් ඇත. පැනීමේ දී පොලවෙන් නික්මීම තනි පාදයෙන් මෙන් ම පාද දෙකෙන් ම ද කළ හැකි ය. පැනීමෙන් පසු පොලවට පතිත වීම ද තනි පාදයෙන් හෝ දෙපයින් ම සිදු කළ හැකි ය. මෙහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

පතිත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:

- දණහිස් නවා ගරීරය පහතට ගෙන ඒම
- පාද කොට්ටාවලින් පතිත වීම
- සමබරතාව රැක ගැනීම

කිසිවිටෙකත් පාද සාපුරුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.

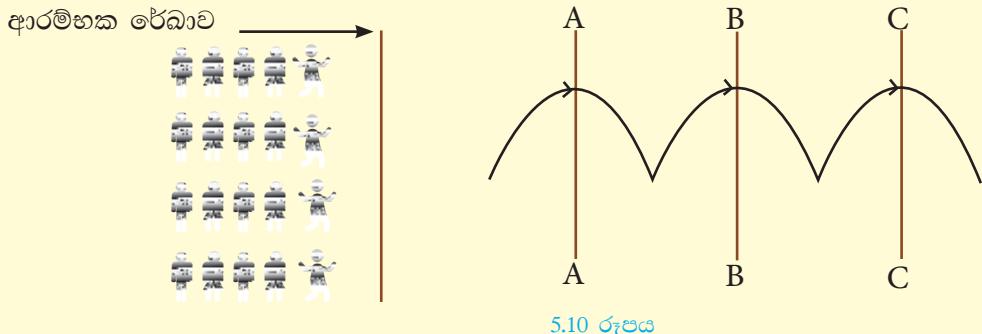
5.9 රුපය - පැනීම

එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී හා ක්‍රිඩාවල යෙදීමේදී මෙම විවිධ පැනීමේ කුම හාවිත වේ. උස පැනීම හා දුර පැනීම හා පැනීම හාවිත වන ක්‍රිඩා ලෙස බොහෝ විට දැකිය හැකි ය.

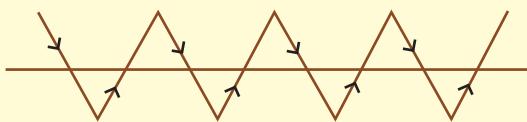
පැනීම පූහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. අඩ් දෙකක පරතරයක් සහිත ව රේබා තුනක් ක්‍රිඩා පිටියේ සලකණු කරන්න. සිසුන් එකිනෙකා පසුපස ජේලි හතරකට සිටගන්න. වරකට ජේලියකින් එක් අයකු බැගින් දෙපයින් ම එම රේබා උඩින් පැන ආපසු ජේලියට පැමිණෙන්න. මෙසේ වාර කීපයක් ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙන්න.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම තනි පාදයෙන් පැනීමෙන් ද කරන්න. පනින දුර අනුව පරතරය අවශ්‍ය ලෙස සකසා ගන්න. (5.10 රුපය)



2. ක්‍රිඩා පිටියේ සරල රේබාවක් අදින්න. එම රේබාව දෙපසට අක්වක් (Zig Zag) ආකාරයට තනි පාදයෙන් ද ඉන් පසු දෙපසින් ද පනින්න. පැනීමේ දී තිබිය යුතු දක්ෂතා උපයෝගී වන පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



3. උස මට්ටම් තුනකින් (උස, මධ්‍යම උස, අඩු උස) සිසුන් තිදෙනෙකු තෝරා හොඳින් අත එස්වූ විට උස ප්‍රමාණයට පන්ති කාමරයේ පිටත බිත්තියේ සලකුණු යොදන්න. පේෂ්ලියකට සැකසී පැමිණ පාද දෙකෙන් ම උච්චැන සලකුණ ඇල්ලීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න. සලකුණට වඩා ඉහළින් ඇල්ලීමට තව අවස්ථාවක් ලබා ගන්න.
4. පන්තිය A, B ලෙස කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් (A) රවුමක් සේ සැදෙන්න. අනෙක් කණ්ඩායම (B) රවුම තුළ සිටින්න. රවුමේ සිටින සිසුන්ට අංක යොදා ගන්න (1-15). ඇතුළත සිටින අය අංකයක් කිහි විට එම අංකය හිමි සිසුවා තනි කකුලෙන් පැන පැන රවුම ඇතුළේ දුවන සිසුන් අල්ලා ගන්න. එසේ ඇල්ලු විට හෝ රවුමෙන් පිටතට ගිය විට ඔවුන් දැව් ගියා සේ සලකන්න. දැව් ගිය සිසුන් රවුමෙන් පිටත සිටුවන්න. තනි කකුලෙන් පැමිණෙන අය පාදය බිම තැබු විට හෝ පාදය මාරු කළ විට දැව් යයි. එවිට මැද සිටි අය වෙනත් අංකයක් ඉල්ලයි. එම අංකය අයත් සිසුවා තනි කකුලෙන් විත් මැද සිටින සිසුන් අල්ලයි. ඇතුළත සිටින සියලු සිසුන් දැව් ගිය විට වට්ටි සිටින අය මැදට ද මැද සිටින අය වට්ටි ද මාරු වී යයි. මෙය තරගයක් ලෙස කළ හැකි වේ.

නිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ හෝ සියලු දෙනා දැඩි යන තුරු මෙම ක්‍රිඩාව කළ හැකි ය.

5. හතරවෙනි පාඨමේ ඉගෙන ගත් කොටු පැනීමේ සූෂ්‍ණ ක්‍රිඩාවේ නිරත වන්න.

විසි කිරීම

5.12 රුපය - විසි කිරීම

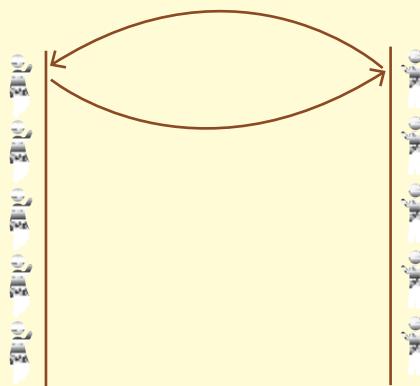
ක්‍රිඩා කිරීමේදී හා මලල ක්‍රිඩාවේදී විසි කිරීම බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි ය. ඔහු ම කෙනෙකු ලදරු අවධියේ සිට විසි කිරීම සිදු කරයි. ඇත් අනීතයේ ජ්‍වත් වූ මිනිස්සු සතුන් ද්‍රව්‍යම කර ආහාරයට ගත්ත. ඔවුහු ඒ සඳහා මෙම විසි කිරීම යොදා ගත්ත. මලල ක්‍රිඩාවල දී මෙම විසි කිරීම කුමවත් ව නීති රිති හාවිත කර සකස් කර ඇත. විවිධ විසි කිරීම වර්ග දැකිය හැකි ය. අපගේ සිරුරට ඉදිරියෙන්, පැන්තෙන්, හිසට ඉහළින්, උරහිසට ඉහළින් ආදි වශයෙනි.

විසි කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:

- හාවිත කරන උපකරණය අනුව නියමිත විසි කිරීම සිදු කිරීම
- විසි කිරීමෙන් පසු සිරුරේ සම්බරතාව රැක ගැනීම
- තමා හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම

විසි කිරීම ප්‍රහැණු වීම සඳහා ත්‍රියාකාරකම්

1. සැහැලේලු කිකට් පන්දු කිපයක් ගෙන තනි අතින්, හිසට ඉහළින් හැකි කරම් දුරට ඉදිරියට විසි කරන්න.
2. සිපුන් දහදෙනෙක් පමණ සුදුසු පරතරයකට ජේලි දෙකකට සිටගන්න. රුපයේ ආකාරයට එක් කෙනෙකුගෙන් අනෙකාට වෙතිකොයිඩ් වළලු විසි කරන්න. අවශ්‍ය නම් ජේලිවල පරතරය වැඩි කර ගත හැක. වෙතිකොයිඩ් වළලු වෙනුවට කුඩා බයිසිකල් ටයර් වැනි ආදේශක යොදු ගත හැකි ය.



5.13 රුපය

3. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයක සිට මීටරයක් පමණ දුරින් වින් හතරක් පමණ එක මත එක තබන්න. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ එක් අයෙකු සිටුවා වෙතිස් බෝලයක් හෝ රලර් බෝලයක් දෙන්න. දෙන ලද බෝලය ඉදිරියට විසි කිරීම මගින් වින් හතර පෙරලීමට අවස්ථාව දෙන්න. වාර ගණන අනුව ඔහුට ලකුණු ප්‍රදානය කළ හැකි ය. දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කරමින් මෙම ත්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.

ඩුන් අංශ දැනුම....

අැවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම ආදිය නිවැරදි ව සිදු කිරීමෙන් එදිනේද කටයුතු කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීමටත් ඒවා විධිමත් ව ප්‍රහුණු වීමෙන් මලල ක්‍රිඩා හැකියා දියුණු කර ගැනීමටත් ප්‍රථම්වන.

නිවැරදි අැවිදීමක දී පළමුවෙන් විශ්‍රාශ පොලුවට ස්පර්ශ වන අතර, පා ඇගිලිවලින් අවසන් වේ. මෙහි දී සැම විට ම එක් පාදයක් පොලුව සමග ස්පර්ශ ව පවතී. දිවීමේ දී එක් මොහොතක පා දෙක ම පොලුවෙන් ඉහළ පවතී.

විවිධ දිගාවන්ට මෙන්ම තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන්ම පැනීම් සිදු කළ හැකි ය. පැනීමත් සමග පොලුවට පතිත විමෝ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

හිසට ඉහළින්, සිරුරට පැත්තෙන්, ඉදිරියෙන් වශයෙන් විවිධ විසි කිරීම වර්ග තිබේ. විසි කිරීමේ දී ද තමාගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

දුනුම ස්ථකයු

1. නිවැරදි අැවිදීමක දී පළමුවෙන් ම පොලුව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ පාදයේ කුමන කොටසින් ද?
2. දිවීමේ දී දැකිය හැකි, අැවිදීමක දී දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක්දැයි දක්වන්න.
3. මලල ක්‍රිඩාවල දී දැකිය හැකි පැනීම මොනවා ද?
4. පැනීමක් සිදු කරන අවස්ථාවක දී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දක්වන්න.
5. විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න.

නීති ර්තිවලට ගරුණ කරමින්

6

ත්‍රිඩා කරමු

විවේක වේලාවට ඔබ යහළිවන් හා එක්ව කරන සූජ්‍ය ත්‍රිඩා කිපයක් මතකයට නගා ගන්න. ගස් මාරු කිරීම, කවුද රජා, කොටු පැනීම වැනි ත්‍රිඩාවල දී, ගසක් අල්ලා ගැනීමට තොහැකි වූ විට එම අය මැදට යාම, දැන්වලින් තල්ලු කිරීමේ දී සීමාවෙන් පිටතට ගිය විට පරාජය වීම, කොටු පැනීමේ දී ඉර පැශු විට ඉවත් වීම වැනි නීති පැවති බව ඔබට මතක ද? මෙවැනි නීති තිසා ගැටලුවකින් තොර ව සතුවෙන් ත්‍රිඩා කිරීමට හැකි වූවා නේද?

ජාත්‍යන්තර තරගවලින් සූචියෙන් ජයග්‍රහණ ලබා ලොට පුරා ප්‍රසිද්ධ වූ ඇතැම් ත්‍රිඩාවන් නීතිවිරෝධ ඔෂ්ඨ වර්ග හාවිත කර එම ජයග්‍රහණ ලබා ගත් බව, පසු කළක දී තහවුරු වූ නිසා ඔවුන්ට තරග තහනමක් පනවා, ලැබූ ජයග්‍රහණ ද අභ්‍යන්තර කරන ලදී. ත්‍රිඩාවකට සහභාගී වීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති රිති තිබෙන බව මෙම සිද්ධියෙන් ද ඔබට පැහැදිලි වෙනවා ඇත.

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් පසු ඔබට ද ත්‍රිඩා කිරීමේදීත් එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් නීති ගරුක ව හා ආවාරියිලි ව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම වැටහෙනු ඇත. එසේ ම එකිනෙකාට ගොරව කිරීමටත් විරැද්ධ මතයන්ට සවත් දීමටත් හැකියාව ත්‍රිඩාව කුළුන් ලැබෙන බව වැටහෙනු ඇත.

ත්‍රිඩා නීති රිති (Rules and regulations)

ත්‍රිඩාවේ පැවැත්මට හා ත්‍රිඩාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමා, ත්‍රිඩා නීති රිති ලෙස හැඳින් වේ. ත්‍රිඩාවෙන් ත්‍රිඩාවට නීති වෙනස් වේ.

මෙවා උල්ලංසනය කිරීම දැඩුවම් ලැබේමට හේතු වේ. ක්‍රිඩාවල නීති රිති කාලීන අවශ්‍යතාව මත වෙනස් වීමට ලක් වේ.

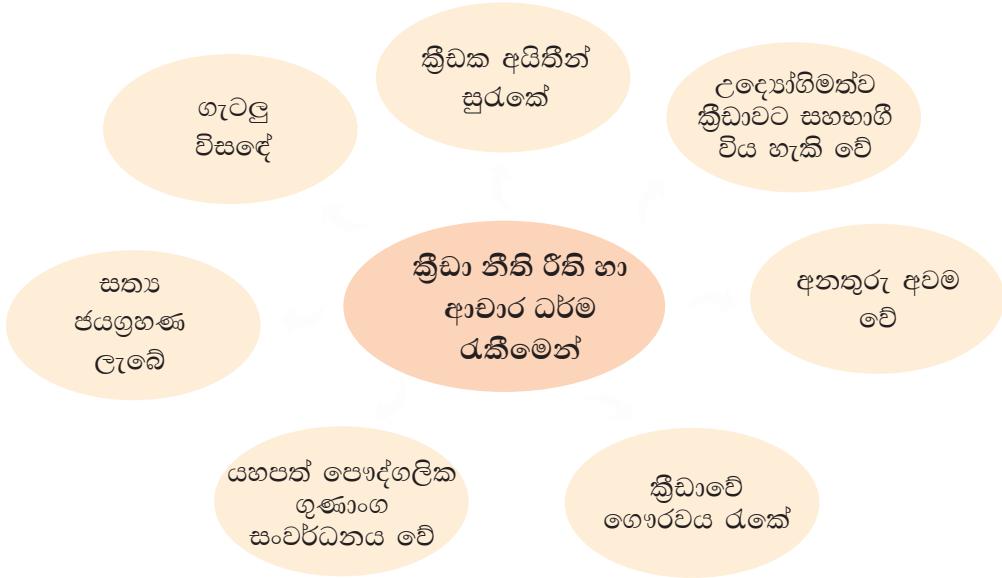
ආචාර ධර්ම (Ethics)

නීති රිති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.

ක්‍රිඩාවේ ගෝරවය රැකෙන පරිදි ක්‍රිඩාව පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රිඩා නීති භා ආචාර ධර්ම උපකාරී වේ. එසේ නොමැති වුවහොත් ක්‍රිඩා කිරීමේ දී විනය පිරිනී ගැලුම් ඇති වේ.

ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම

6.1 සටහන



ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රිඩා පැවැත්වෙන විට සැම කෙනෙකුට ම ක්‍රිඩා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ගොඩ නැගී ක්‍රිඩා සඳහා ඉදිරිපත් විමට කැමැත්තක් ඇති වේ. එවැනි ක්‍රිඩා තරගවලට ක්‍රිඩකයින් උදෙස්ගයෙන් සහභාගී වන අතර එම ක්‍රිඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රිඩා ලෝලියෝ ද ඉමහත් උනන්දුවක් දක්වති.

6.2 රුපය - උනන්දුවෙන් ක්‍රිඩා තරගයක් නරඹන පිරිසක්

ක්‍රීඩාවක මූලික බලාපොරොත්තුව ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීම සහ ඒ තුළින් වින්දුනයක් ලබා ගැනීම වේ. ඒ සඳහා නීතිගරුක ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම වැදගත් වේ. එමෙන් ම විනිත ව ක්‍රීඩාව නරඹා රස විදීම ද වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවල නිරත වන විට විවිධ අය සමග කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. එයින් ලබා ගන්නා අත්දැකීම මගින් ඔබේ පොද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. එවැනි ගුණාංග තිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- අන් මතවලට ඇගුමිකන් දීම සහ ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- ඉවසීමට පුරුදු වීම
- ජය පරාජය සමව විද ගැනීම
- දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම
- විනයගරුක බව ඇති වීම
- මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම

ඉහත ගුණාංග ඔබගේ අනාගතය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

6.3 රුපය

ක්‍රීඩාවේ සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- නීති රිතිවලට අනුකූල වීම
- අවශ්‍යතාවලට අනුව ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීම
- නිසි ප්‍රමිතියකින් යුත් ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
- සුදුසු ඇලුම් පැලැලුම් හා සපත්තු භාවිතය
- වයසට සරිලන පුහුණුවේම් කුම භාවිතය
- සුදුසුකම් ලත් පුහුණුකරුවන් යොදා ගැනීම
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීම පිළිබඳ නිසි පුහුණුවක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ සහාය ලබා ගැනීම

ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට හෝ ක්‍රීඩා තරගයකට ක්‍රීඩකයින් තෝරා ගැනීමේ දී නීති රිති හා සුදුසුකම්වලට අනුව

6.4 රුපය

එම කටයුත්ත සිදු කිරීමෙන් ගැටලු හඳුනා ගැනීමට පහසු වේ.

ක්‍රිඩාවට ඔබ දක්වන කැපවීම, උතන්දුව, නීතිගරුක බව හා ආචාරීලි බව ඔබගේ දෙනික ජීවිතයට ගළපා ගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක වේ.

ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු
නොකිරීම නිසා පහත සඳහන් අපහසුතාවලට
මුහුණ දීමට සිදු වේ,

- තරගයෙන් ඉවත් කිරීම
- ක්‍රිඩා තහනම්වලට ලක් වීම
- අන් අයගේ අවස්ථාවට, දෝෂ දැරූනයට
ලක් වීම
- මිතුරන් නොසලකා හැරීම
- සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම

6.5 රුපය

ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලින් ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝගන

නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රිඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට
යහපත් ගුණාංග එකතු වේ. එවිට ඔබට සමාජය කුළ යහපත් සම්බන්ධතා
ගොඩනගා ගැනීමට පහසු වේ. දෙනික ජීවිතයේ දී ද තම ප්‍රවුල් අය
සමග, මිතුරු මිතුරියන් සමග නීති ගරුක ව ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු
කිරීමෙන් එකිනෙකා අතර යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම පහසු
වේ. ක්‍රිඩා කිරීමේ දී මිතුරු මිතුරියන් වැඩි පිරිසක් සහභාගි කර ගනීමින් නීති
රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් කුළ ද එකිනෙදා
ජීවිතයට අවශ්‍ය වන නීතිගරුක බව හා ආචාරීලි බව වර්ධනය කිරීමට
හැකියාව ලැබේ. මේ නිසා අතාගතයේ දී සාර්ථක අයනා, ගුණග
රුකු පුරවැසියෝ සමාජයට එක් වෙති.

භාෂ්‍ය බෙදා

1. ඔබ පුද්ගලයේ හෝ ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ක්‍රිඩාවලට සහභාගි
වී නීති රිති හා ආචාර ධර්ම කඩ කරන ලද පුද්ගලයන් පිළිබඳ තොරතුරු
යස් කරන්න.
2. ඔබ ඉගෙන ගත් නීති රිති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ ව නිවසේ සාමාජිකයින්
සමග කතා කර, ඔවුන් දන්නා සිදුවීම් ද එක් රස් කර ගන්න.

දැනු අංශ දත්තිය....

මිනැම ක්‍රිඩාවක් පාලනය කිරීමට, ක්‍රිඩක ක්‍රිඩකාවන් ගේ ආරක්ෂාවට, සැමට සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට හා ක්‍රිඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්ම සකස් වී තිබේ. සතුටින් ක්‍රිඩා කිරීමටත් සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමටත් නීති රිති අවශ්‍ය වේ.

තරගකාරී ක්‍රිඩාවල දී මෙන්ම ම විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රිඩාවල දී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරකීලි ව කටයුතු කිරීම මගින් එදිනේදා ජීවිතයේදී ද නීතිගරුක ව හා ආචාරකීලි ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබේ. ඒ නිසා අනාගතයේ දී විනයගරුක යහපත් පුද්ගලයෙකු සමාජයට දායාද වේ.

නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම හේතුවෙන් නොයෙකුත් අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

දැනු ස්ථික්සු

පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම් " ✓ " ලකුණද වැරදි නම් " X " ලකුණද වරහන් ඇතුළත යොදන්න.

1. ක්‍රිඩක ක්‍රිඩකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට නීති රිති වැදගත් වේ. ()
2. ක්‍රිඩා දී අවශ්‍යතාව අනුව සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් පනවනු ලබන සීමා, ආචාර ධර්ම නම් වේ. ()
3. උදෙස්ගීමත් ලෙස පවත්වන ක්‍රිඩා තරග නැරඹීමට ක්‍රිඩා ලෝලිභූ උනන්දුවක් දක්වති. ()
4. ක්‍රිඩා නීති රිති නොමැති වූ විට ක්‍රිඩාවේ ගෞරවය සුරක්‍යකේ. ()
5. ක්‍රිඩා නීති රිති කඩ කළ විට දකුවම් විදිමට සිදු වේ. ()

කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබ දන්නා ක්‍රිඩා නීති රිති කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
2. ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
3. ක්‍රිඩා නීති රිති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා සිදු විය හැකි අපහසුතා තුනක් සඳහන් කරන්න.

7

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනීමු

ආහාර යනු, මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි. ආහාර ගැරිරයට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දෙයි. ප්‍රාථමික පන්තිවල දී ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව මූලික දැනුමක් ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

ආහාර නොමැති ව අපට ජීවත් විය නොහැකි ය. කුසගිනි නිවා ගැනීම සඳහාත් සිරුරට අවශ්‍ය ගක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. පෝෂක නිවැරදි ලෙස අඩංගු සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වේ. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය පුමාණයෙන් අඩංගු වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පිළියෙළ කළ ආහාර වේලකි. මෙවැනි සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් මගින් ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් සිරුරට ඉටු කෙරේ. ඒවා නම්, ගක්තිය ලබා දීම, සිරුර වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම වේ.

මෙම පාඨමෙන් සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හා සෞඛ්‍යවත් ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පිළිබඳව ද පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ව ද ඔබගේ දැනුම දියුණු කර ගත හැකි වේ.

ගැරිරයට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?

1. ගක්තිය ලබා ගැනීමට

සිරුරට අවශ්‍ය ගක්තිය ලබා දෙන්නේ මූලික වශයෙන් කාබෝහසිඩ්බුට සහ මෙදවලිනි.

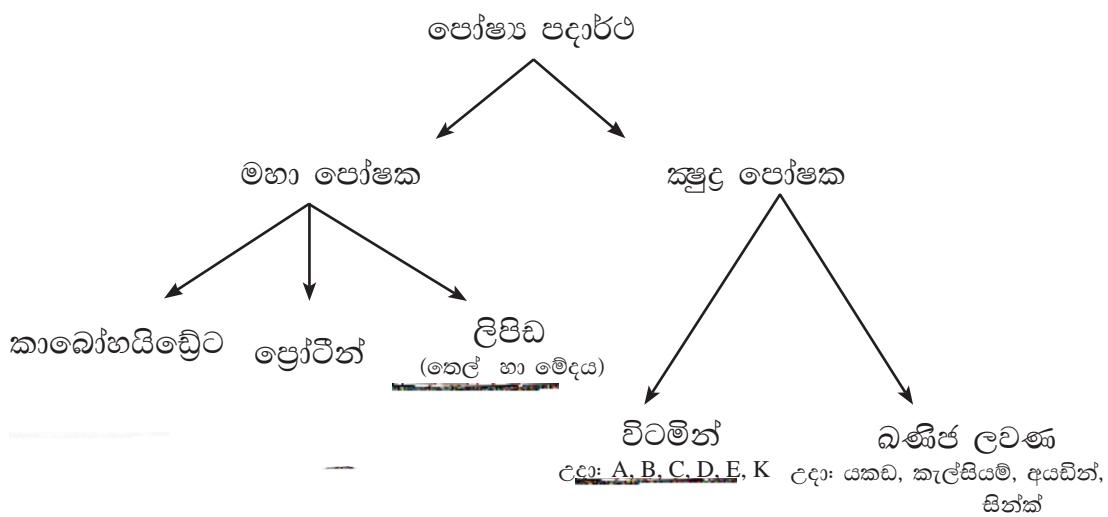
2. කේරුරය වර්ධනයට

පෝරීන් සහිත ආභාරවලින් සිරුර වර්ධනය කෙරේ. මේ අමතර ව විටමින් හා බණිජ ලවණ ද සිරුර වර්ධනය සඳහා වැදගත් වේ.

3. රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට

විටමින් හා බණිජ ලවණ වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් රෝගවලින් සිරුර ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

මෙම කාර්ය ඉටු කිරීමට හේතු වන විවිධ පෝරීන් පදාර්ථ ආභාරවල අඩංගු වේ.



7.1 රුපය

විවිධ ආභාර කාණ්ඩ, එවායේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝරීන් පදාර්ථ හා එම ආභාරවලින් සිදු වන කාර්යය පහත වගුවෙහි දැක් වේ.

7.1 වගට

ආහාර කාණ්ඩය	ප්‍රධාන පේෂී පළුරුව	කාර්යය
බත්, පාන්, අල වර්ග හා ධාන්‍ය වර්ග	කාබෝහයිමෙට	ගරීරයට ගක්තිය ලබා දීම
ඒළවුල්	විටමින්, බණිජ ලවණ, කාබෝහයිමෙට	ගරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ගක්තිය ලබා දීම
පලතුරු	විටමින්, බණිජ ලවණ	ගරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
මස්, මාල්, බිත්තර, පියලි වර්ග හා මාශ හෝග	ප්‍රෝටීන්, විටමින්, බණිජ ලවණ, ලිපිඛිඛි	ගරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
කිරීම් හා කිරීම් ආහාර	ප්‍රෝටීන්, විටමින්, බණිජ ලවණ, ලිපිඛිඛි	ගරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
තෙල් සහ සිනි සහිත ආහාර	මෙදය, කාබෝහයිමෙට	ගරීරයට ගක්තිය ලබා දීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලුමන් විය යුතු අංග

- පෝෂ්‍යදායී බව (Nutritional value)
- විවිධත්වය (Variety)
- ප්‍රමාණාත්මක බව (Sufficient quantity)
- ස්වාහාවික බව (Natural condition)
- නැවුම් බව (Freshness)
- පිරිසිදු බව (Cleanliness)
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food hygiene)

7.2 රුපය

1. පෝෂණදායී බව (Nutritional value)

ආහාරවල පෝෂණදායී බව තීරණය වන්නේ එහි ඇති පෝෂා පදාර්ථ වර්ග හා ඒවායෙහි ප්‍රමාණය මතය. ඔබ ගන්නා ආහාරයෙන් ගැටුවට ලැබෙන පෝෂා පදාර්ථ ප්‍රමාණය විවිධ හේතු නිසා අඩු හෝ වැඩි විය හැකි ය.

2. විවිධත්වය (Variety)

ආහාර වේලට විවිධ ආහාර කාණ්ඩා එකතු කිරීම හෝ එක ම ආහාරය විවිධ ආකාරයට සකස් කිරීම මගින් ආහාරයේ විවිධත්වය ඇති කර ගත හැකි ය.

- දරු: • විවිධ පාට සහිත, විවිධ රස සහිත ආහාර එකතු කර ගැනීම
• දිනපතා විවිධ වර්ණවලින් යුත් එළවුල පලතුරු වර්ග පහක් ගැනීම
• ආහාර විවිධ ආකාරයට පිළියෙළ කිරීම (මාඟ බැඳීම, ඇශ්‍රීල් තියල් දුම්මීම, කිරට ඉවීම)

7.3 රුපය

භාණිතුයි බලනු

විවිධ වර්ණවලින් යුත් පලතුරු වර්ග, එළවුල වර්ග පෙළ ගස්වන්න. මේවා ස්වාහාවික වර්ණක ලෙස ආහාරවලට එකතු කර හැකි ආකාරය හඳුනා ගන්න.

3. ප්‍රමාණාන්තමක බව (Sufficient quantity)

ආහාර ගත යුතු නියමිත ප්‍රමාණය එක් එක් අයගේ පෝෂණ තත්ත්වය, වයස, ගැහැණු/ පිරිමි බව, ක්‍රියාකෘති බව හා රෝගී තත්ත්වය යන කරුණු මත වෙනස් වේ. ගැළපෙන ආකාරයට ආහාර නොගැනීම නිසා පෝෂණ ගැටුලු ඇති විය හැකි ය. මිටි බව හෝ කාෂ හාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු වැඩිපුර ගෙක්ති ජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන ලබා ගත යුතු ය. ස්පූල හාවයෙන් පෙළෙන

අයෙකු කාබෝහයිඩ්ට්‍රීට හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු ආහාර ගත යුතු ය. දිනකට අවශ්‍ය පෙශ්මා පදනම්ල ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා සුළු ආහාර වේල් දෙකක් ගැනීම සුදුසු වේ. දිනක් තුළ එළවුල හෝ පලනුරු පංගු පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ක්‍රියා පෙශක බොහෝමයක් ලබා ගත හැකි වේ.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයන්ගෙන් ගත යුතු ප්‍රමාණ නියමිත අනුපාතයෙන් ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි සරල ක්‍රමයක් පහත දැක් වේ.

ආහාර පිළාන

වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන්;

- 1/2 ක් පිශ්ටමය ආහාර (ධාන්‍ය, අල වර්ග)
- 1/4 ක් සත්වමය ආහාර (මස්, මාල, බිත්තර)
- 1/4 ක් එළවුල සහ පලනුරු

මිට අමතරව දිනකට;

- කිරි හෝ කිරි අඩංගු ආහාර - පංගු දෙකක් (එක් පංගුවක් = කිරි 150 ml ක්/යෝගට හෝ මිකිරි කේප්ප එකක්/ විස් කැබල්ලක්)
- තෙල් සහ සීනි - ඉතා ස්වල්පයක්



එළවුල සහ පලනුරු 1/4

කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර

මස්, මාල, බිත්තර වැනි
ප්‍රෝටීනමය ආහාර 1/4

පාන්, බත්, අල වැනි
පිශ්ටමය ආහාර 1/2

7.4 රුපය - ආහාර පිළාන (Food Plate)

4. ස්වාහාවික බව (Natural condition)

ස්වාහාවික ආහාර යනු අවම වගයෙන් සකස් කිරීමට හාජනය වූ හා රසකාරක, වර්ණකාරක හෝ කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකළ ආහාරයි. ස්වාහාවික ආහාර පෝෂණ ගුණය අතින් ඉහළ ය. ඒවායේ ස්වාහාවික විටමින් පවතින අතර කෙදි සහිත ගුණයෙන් ද යුත්ත වේ. සකස් කළ ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ.

උදා : සොස්ස් සේ, French fries, පැණි බීම වර්ග

වැදගත්

වෙළඳපාලේ, විවිධ කෘතිම පාන වර්ග ඇත. ඒවා සෞඛ්‍යයට සුදුසු නොවේ. වතුර අපට ඇති සුදුසු ම ස්වාහාවික පානයයි. ජලය සිරුරේ ක්‍රියාවලින් බොහෝමයකට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. වැඩින් වයසේ ඔබ දිනකට පිරිසිදු ජලය ලිටර 1.5 - 2 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

5. නැවුම් බව (Freshness)

නැවුම් බව යනු අලුත් බවයි. නැවුම් එළවුල හා පලතුරුවල විටමින් හා බණිජ ලවණ බහුල ලෙස අඩංගු වේ. කල්ගත වීමත් සමග ආහාරයේ පැහැය, රසය, සුවඳ ආදිය වෙනස් වන අතර, එමගින් ආහාර රුවිය ද අඩු කරයි. ආහාර පරණ වීමේ දී ඒවායෙහි ඇති විටමින් වැනි පෝෂක කොටස් විනාශ වේ. එනිසා කල් යාමේ දී ආහාරවල පෝෂණයායි බව ද අඩු වේ.

6. පිරිසිදු බව (Cleanliness)

ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, පිළියෙළ කිරීමේ දී හා පරිහෙළනයේ දී පිරිසිදු බව රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හා රසායනික පොහොර යෙදීම අවම කළ යුතු ය. ගබඩා කළ ආහාර ද්‍රව්‍ය කුරපොත්තන්, මියන් වැනි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ එම සතුන් මගින් රෝග කාරක විෂ්වීජ පැතිරිය හැකි නිසා ය. ප්‍රවාහනයේ දී නරක් නොවන ලෙස හා විෂ්වීජ එකතු නොවන ලෙස සුරක්ෂිත ව ආහාර අසුරා තැබිය යුතු ය.

ଆହାର ଶିଳ୍ପିଯେଲ କିରିମତ ହା ଅନୁଷ୍ଠାନିକ କିରିମତ ପେର ଆତ୍ମ ସବନ୍ ଯୋଦ୍ଧା ଜେଦୀମ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟ ବେଳେ ଶିଳ୍ପିଯେଲ ହା ପାଲନ୍ତରେ ଆହାରଯତ ଗୈନୀମତ ପେର ହୋଇନ୍ ଜେଦୀନ୍ ଯୋଦ୍ଧା ଗତ ଘୟନ୍ତି ଯ.

7. සොබනාරක්ෂණ බව (food hygiene)

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු ආහාර තොරා ගැනීමේදී, සකස් කිරීමේදී හා පිළිගැන්වීමේදී නිසි කුමවේද භාවිතය මගින් ලෙඩ රෝග ඇති වීම වළක්වා ගැනීමයි. එවිට පරිභේදනයට සූදුසූ ආහාර ලැබේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර තොරා ගන්නා ආකාරය 7.2 වගුවෙන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

ଆହାର ତୋରୁ ଗୈନିମେ ଦି ପହନ କରଣ୍ଣ ଗୈନ ସୈଲକିଲିମତ୍ ଵିଦ୍ୟ ଘେବୁ ଯ.

7.2 ପରିମାଣ

ආහාර වර්ගය	සැලකිය යුතු කරනු
ඒවාල්/ පලතුරු	ඒ ඒ කාලයට සූලබ, අලුත් ඒවාල්/පලතුරු (විවිධත්වයකින් යුතුව) තෝරා ගන්න
මාල	අලුත්, දීජ්නිමත් ඇස් සහිත, රතු/රෝස පැහැ කරමල් ඇති මාල තෝරා ගන්න
මස්	දීජ්නිමත් රතු/රෝස වර්ණයෙන් යුක්ත මස් තෝරා ගන්න
දානාය වර්ග	දුරවරණ වූ, විකෘති හැඩැති හෝ ගුල්ලන් සහිත ඇට ගැනීමෙන් වළකින්න
පැකටි/ටින් කළ ආහාර	නියමිත ප්‍රමිතිය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ගැන විමසිලිමත් වන්න. පිම්බුණු, තැපුණු හෝ පළදු වූ වින් ගැනීමෙන් වළකින්න
වතුර බොතල්	සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලියාපදිංචි සහතිකය ඇතිදායි බලන්න නියමිත ප්‍රමිතිය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න මුඩිය සිල් වී තිබේදායි බලන්න

7.5 රුපය

අභ්‍යන්තර තුළුනු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර (Healthy Snacks)

- පලනුරු හෝ නැවුම් පලනුරු බීම
- තැමිඩු මක්ද්දෙකුක්කා හෝ බතල, පොල් සමග
- සවී කැදු
- යෝගටි හෝ මුදවපු කිරී
- හැලප
- තැමිඩු කඩල හෝ මුං ඇට
- තලගුලි, රටකුඩා හෝ කුඩා
- බඩු ඉරිගු කරලක්

7.6 රුපය

භාණිතුයි බලම්

විවිධ ජාතින් අනුව, විවිධ උත්සව අවස්ථාවලට අදාළ ව හා විවිධ ප්‍රදේශවලට අනුව භාවිත කරන ආහාර වර්ග සෞඛ්‍ය එවායේ සෞඛ්‍යවත් බව වැඩි වීමට හේතු වන කරුණු මිතුරන් හා එක් වී සාකච්ඡා කරන්න.

පැරණි සමාජයේ ආහාර රටා

අත්දුකීම් මුල් කොට ගෙන සකස් කර ගත්, සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග රාජියක් අතිතයේ දී හාවිත විය. එමෙන්ම ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය රැක ගැනීමට විවිධ උපකුම් ද හාවිත විය.

1. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතය

ලදා : හත් මාස්‍ය, මුං කිරිබත්, කලවම් මැල්ලුම, පොන්ගල්, සාම්බාර්, බුරියානි වැනි ආහාර වර්ග

7.7 රුපය

2. ආහාරවල අඩු පෝෂණ පදාර්ථ ගැරිරයට උරා ගැනීම පහසු වීම සඳහා වෙනත් ද්‍රව්‍යක් මිශ්‍ර කිරීම

ලදා : පලා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි යුෂ් එකතු කිරීම

3. ආහාර ද්‍රව්‍ය වගා කිරීමේ දී පොහොර ලෙස ස්වාහාවික ද්‍රව්‍ය යොදු ගැනීම

ලදා : සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය, කොළ රෝඩු

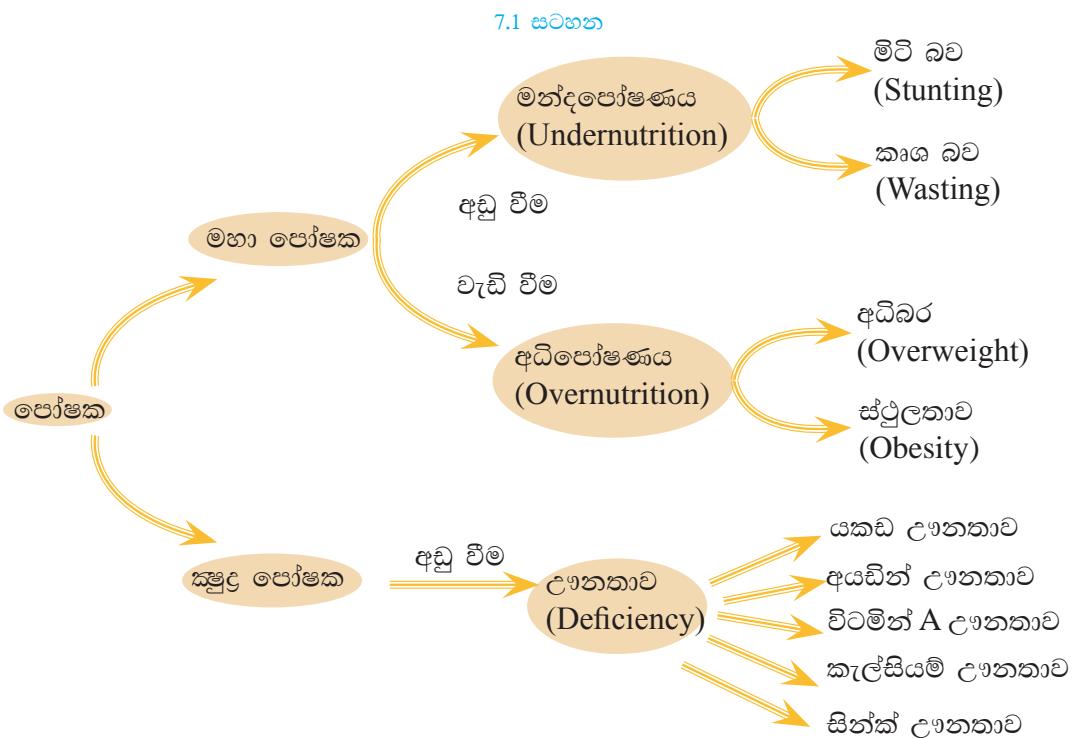
4. රසායනික කෘමිනාකක වෙනුවට ස්වාහාවික උපක්‍රම යොදු ගැනීම

ලදා : කොහොමි ඇටවලින් ගන්නා යුෂ් මිශ්‍ර වතුර කෘමි නායක ලෙස භාවිත කිරීම

දස්පෙතියා මල් වැවීම - එම මල්වල සුවඳුට කෘමින් පළවා හැරිය හැකි ය.

පෝෂණ ගැටළු

ගැරිරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂණ පදාර්ථ තියෙමින් ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටළු ඇති වේ. මෙය කුපෝෂණය (Malnutrition) යනුවෙන් ද හඳුන්වයි.



මන්දපෝෂණය

මහා පෝෂක වන කාබේෂයිල්වීට, මේදය හා ප්‍රෝටීන් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් තොලැවීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්ත්වයන් වන මිටි බව, කංග බව හෝ බර අඩු වීම ඇති විය හැකි ය.

- මිටි බව යනු වයසට සරිලන උසක් තොමැති වීමයි.
- කංග බව යනු උසට සරිලන බරක් තොමැති වීමයි. (ඇරිර ස්කන්ධ දුර්ගකය (BMI) මගින් මෙය සොයා ගත හැකි ය.)

මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටුලු පහත දැක් වේ.

- බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- වර්ධනය අඩු වීම
- මතක ගක්තිය අඩු වීම

- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම
- ක්‍රිඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීම අඩු වීම

අධිපෝෂණය

මහා පෝෂක (විශේෂයෙන් ම කාබෝහයිඩ්ට් සහ මේදය) සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස ගැනීම නිසා අධිපෝෂණ තත්ත්වයන් ඇති වේ. මෙය දෙයාකාර වේ.

- අධිබර යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා බර වැඩි වීමයි. මෙය ස්ථූලතාව ඇති වීමේ අවදානම ඇති අවස්ථාවකි.
- ස්ථූලතාව යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස බර වැඩි වීමයි.



7.8 රුපය - කාෂ බව

7.9 රුපය - ස්ථූලතාව

පළමු වන පාඨමේ දී ඉහත සඳහන් මහා පෝෂක ආග්‍රිත පෝෂණ ගැටලු නිර්ණය කිරීම සඳහා ගරීර ස්කන්ද දර්ශකය (BMI) සහ උස සවහන යොදා ගැනීමට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

ක්‍රුඩ පෝෂක උගනතාවලින් ඇති වන අනිතකර බලපෑම් සහ වළක්වා ගත හැකි තුම

7.3 වගුව

උගනතාව	අනිතකර බලපෑම	වළක්වා ගත හැකි තුම
යකඩ උගනතාව	රක්තහීනතාව (රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම)	යකඩ බහුල ආහාර වන මස්, මාල, කරවල, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, ධානා වර්ග ගැනීම සිරුරට යකඩ උරා ගැනීම පහසු කිරීමට දෙහි වැනි විටමින් C බහුල ආහාරයක් එක්කර ගත යුතු ය. තේ/ කොළී ප්‍රධාන ආහාර වේල් ආසන්නයේ තොගැනීම
අයඩින් උගනතාව	ගරිරයේ වර්ධනය බාල වීම මතකය හා ඉගෙනීම දුර්වල වීම ගලගණ්ඩය ඇති වීම	අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය ★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු ගබඩා කිරීමේ දී අදුරු පැහැති භාජනයක, උණුසුම් නැති ස්ථානයක තබන්න. ★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු පිසීමෙන් පසු එකතු කිරීම සුදුසු වේ.
විටමින් A උගනතාව	සමේ රෝග ඇති වීම, රෝගවලට ඔරෝත්තු දීම අඩු වීම තමස් අන්ධතාව ඇති වීම (රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් පෙනීම අඩු වීම)	විටමින් A බහුල ආහාර වන කහ/තැඹිලි හෝ තද කොළ පැහැති එළවු හා පලතුරු (කැරවී, වට්ටක්කා, තක්කාලී, අඩි, ගස්ලංඩු, පලා වර්ග) බිත්තර, කිරී, විස්, මස්, මාල ආදිය ආහාරයට ගැනීම
කැල්සියම් උගනතාව	අස්ථී හා දත් වර්ධනය දුර්වල වීම	කැල්සියම් බහුල ආහාර වන භාල්මැස්සන්, කුබා මාල, බිත්තර, කිරී හා කිරී ආහාර ගැනීම

අධ්‍යන ත ගුණු

- අධිපේෂණය නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හඳු රෝග හා අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වේ.
- අධිබර හා ස්ථූලතාව වළක්වා ගැනීමට ව්‍යායාම කිරීමත් පමණට වඩා පිටි හා තෙල් සහිත ආහාර සහ පැණි රස ආහාර නොගැනීමත් කළ යුතු වේ.

භාෂිත මලු

පානීය ජලය පිරිසිදු කළ හැකි විවිධ ක්‍රම සෞයා බලා රුපසටහන් සමග ඉදිරිපත් කරන්න.

දැන් ඇඟ දැනු...

ਆහාර අපගේ මුළුක අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේළකින් සිරගක්තිය ලබා දීම, සිරුර වර්ධනය හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්ය ඉවු කෙරේ.

ਆහාර ප්‍රධාන කාණ්ඩ හයක් යටතේ වර්ග කළ හැකි අතර ඉන් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකිනෙකට වෙනස් ය. ඒවා නියමිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීමෙන් සමඟ ආහාර වේළක් සකසා ගත හැකි ය. නියමිත ප්‍රමාණය පුද්ගලයෙකුගේ විවිධ තත්ත්ව මත වෙනස් වේ.

ਆහාරවලින් ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහක් ලැබේ. ඒවා නම් කාබොහයිඩ්වීට, ප්‍රෝටීන්, මේදය / ලිපිඩ, විටමින් හා බණිජ ලවණ වේ. මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක සහ ක්ෂේර පෝෂක ලෙස වර්ග දෙකකට බෙදේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේළක් සපයා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග අතරට පෝෂ්‍යදයි බව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව, ස්වාහාවික බව, නැවුම බව, පිරිසිදු බව හා සෞඛ්‍යරක්ෂිත බව ඇතුළත් වේ.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් ගැනීමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. මන්දපෝෂණය, අධිපෝෂණය සහ ක්ෂේරපෝෂක උගනතා එයට අයත් ය.

දැනුම ස්ථක්සුව

1. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්ය තුනක් නම් කරන්න.
2. ආහාර වර්ග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ හය මොනවාද?
3. ආහාරවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහ නම් කරන්න.
4. පුද්ගලයෙකු ආහාර ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක මොනවාද?
5. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීම නිසා ඇති වන රෝගී තත්ත්වය කුමක්ද?
6. යකඩ උග්‍රතාව නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?
7. විටමින් A උග්‍රතාව නිසා ඇති වන අන්ධාවය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර මොනවාද?

අපේ සිරුර නීරෝගී ව තබා ගනිමු

මබගේ සිරුර ඉතාමත් අසිරිමත් ය. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ. මේ සඳහා ගරීරය පද්ධති කිහිපයකින් සමන්විත වේ. එම එක් එක් පද්ධතිය නියමිත වූ ක්‍රියාවක් ඉටු කරයි. ගරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට මෙම පද්ධති එකතු වී සාමූහික ව ක්‍රියා කරයි.

අවට පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ප්‍රධාන වශයෙන් ඇසි, කන, තාසය සහ සම යන සංවේදී ඉන්දියන් ක්‍රියා කරයි. මේවායින් සිදු වන ක්‍රියා හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා එම ඉන්දියන් ඉතා හොඳින් ආරක්ෂා කර ගෙ යුතු ය. මෙම පාඨමෙන් ඒ පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

අප තුළ ජීවයක් ඇතා

මබගේ පපුවේ වම් පැත්තට අත තබා හඳු ස්ථානය දෙනේ දැයි බලන්න. දකුණු අතේ මැණික් කටුවට ඉහළින් වම් අතේ ඇගිලි තබා නාඩි වැවෙන ආකාරය බලන්න. හඳුය ස්ථානය වන්නේ ඇයි?

පාසල් වත්තේ දිවිමෙන් පසු හඳු ස්ථානය වේගයේ වෙනසක් සිදුවේදයි බලන්න. නාස්පුඩුවලට පහළින් ඇගිල්ල තබා පුස්ම ඉහළට පහළට යන වේගය සාමාන්‍යයෙන් විවේකී ව සිටින විටට වඩා වැඩි දැයි බලන්න. පුස්ම ඉහළ පහළ යන විට ගරීරයේ ඇති වන වෙනත් වෙනස්කම් මොනවාදයි බලන්න.



විවිධ බරින් යුත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් උඩට එසවීමට උත්සාහ කරන්න. පොත් කිහිපයක් එකවර ඉහළට එසවීමට හැකි වූව ද පොත් මෙසය ඉහළට එසවීමට නොහැක්කේ මන්ද? බර ද්‍රව්‍යයක් ඉහළට එසවීමේ දී අපහසුවක් දැනෙන්නේ ගිරිරයේ කුමන කොටසට ද?

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ගිරිරයේ විවිධ අවයව ක්‍රියාකාරී වන බව අවබෝධ වේ. ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා සඳහා අපගේ ගිරිරයේ විවිධ අවයව හා පද්ධති දායක වේ.

ලදා: ආහාර ජීරණයට ආහාර පීරණ පද්ධතිය
අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීමට බහිස්ප්‍රාවී පද්ධතිය



ගිරිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය

ත්‍රිඩා කරන අවස්ථාවේ දී පිපාසය ඇති වන්නේ ඇයි?
මබගේ ගිරිරයේ කැපුමක් හෝ සීරීමක් ඇති වූ විට වික දිනකින් කුමක් සිදු වේද?
සෙම්ප්‍රතිශාව වැනි සමහර රෝග වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැති ව සුව වන්නේ කෙසේ ද?

අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ගිරිරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම සියලු පද්ධති මගින් ගිරිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නියමිත පරිදි පවත්වා ගනී.

එනම් පද්ධති මතා සහයෝගයකින් ක්‍රියා කරයි.

ලදා:

- රුධිරයේ අඩංගු ගිරිරයට ගක්තිය සපයන ග්ලුකොස් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට අපට බඩිනි දැනේ.
- ක්‍රිඩා කිරීමේ දී ගිරිරයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වන අතර, දහවිය වාෂ්ප වීමෙන් උෂ්ණත්වය අඩු වේ, එවිට ගිරිරයේ ජලය අඩු වන නිසා පිපාසය ඇති වේ.
- ගිරිරයට තම තුවාල සුව කර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

- රෝග බෝ කරන බැක්ටීරියා හා වයිරස් වැනි ක්ෂේත්‍ර ජීවීන්ට විරැද්ධිව, ගරිරයේ ඇති වන ප්‍රතිඵල් මගින්, මෙම ක්ෂේත්‍ර ජීවීන් විනාශ කර රෝග සුව කිරීමේ හැකියාවක් මෙන් ම රෝග වැළැක්වීමේ හැකියාවක් ද ගරිරයට ඇත.

විදිහෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදු වන්නේ කුමක් ද?



ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම සහ විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාවලි සිදු වන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා ගක්තිය ලැබෙන්නේ කෙසේදායි සාකච්ඡා කරන්න. දිවීමේ දී සහ පැනීමේ දී ඔබේ අත පය ක්‍රියා කරන ආකාරය විමසා බලන්න.

ඔබ මින් පෙර පස්වන පාඩමේ දී ඇවිදීමේ, දිවීමේ සහ පැනීමේ දී නිවැරදි ඉරියට පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව ඉගෙන ගෙන ඇත.

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගරිරය වලනය කිරීමට අස්ථී, සන්ධි සහ පේශී ආධාර වේ. අස්ථී, සන්ධි මගින් එකිනෙක සම්බන්ධ වන අතර, ගරිර වලනයේදී නමුතාව ලැබෙන්නේ සන්ධි මගින්. වලනය සඳහා අවශ්‍ය බලය මාංස පේශී සංකෝචනයෙන් ලැබේ. මේ සියලු ක්‍රියාවලි සඳහා ගක්තිය අප ගන්නා ආහාර මගින් ලැබේ.

සංවේදී ඉහළුය

ඇස, කන, තාසය, දිව, සම යන සංවේදී තෙනුයන් මගින් අපට, අවට පරිසරයෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

අරය

පරිසරයෙන් ලැබෙන ආලෝකය ඇසට වැටුණු විට පරිසරයේ ඇති දේ “පෙනීම” සිදු වේ.

අපගේ වැදගත් ම සංවේදී ඉන්දිය වන ඇස් ආරක්ෂා කිරීමට අපි වග බලා ගත යුතු වේමු.

- පොත් කියවීම, පරිගණක භාවිතය සහ රුපවාහිනිය නැරඹීම වැනි කාර්යවල යෙදී සිටින විට ඇසට විවේකයක් ලබා දීම සඳහා විනාඩි 10කට වරක්වත් එම කාර්යයෙන් ඉවත් වී ඇත බැලීම
- රුපවාහිනිය සහ තරඟන්නා අතර දුර අවම වශයෙන් රුපවාහිනි තිරයේ පලල මෙන් $2\frac{1}{2}$ ගුණයක් වන ලෙස තැබීම
- කොළඹැනිපුළුව්ලීමක් අවටතිවීම, කියවීමේදී ඉතා සූදුසූ බව සොයාගෙන ඇත. එවන් පසුව්ලීමකදී ඇසට ඇතිවන විඩාව අවම වේ. (දිං: - තණනිල්ලක්)
- ප්‍රමාණවත් තරම් ආලෝකය ඇති ස්ථානවල පොත් කියවීම
- විටමින් A සහිත ආහාර දිනපතා ආහාරයට ගැනීම
දිං: පලා වර්ග, සත්ත්ව ආහාර
- වෙළදා උපදෙස්වලින් තොර ව ඇසට බෙහෙත් හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය නොදුමීම
- ඇසට දුව්ලි ඇතුළු වුවහොත් පිරිසිදු ජලයෙන් ඇස සේදීම
- කර්මාන්ත ගාලාවල සේවය, ව්‍යුවැඩ, තණකොළ කපන යන්තු සහ වෙනත් යන්තු සූතු භාවිත කිරීමේ දී විවිධ දැ ඇසට විසි විමෙන් ආරක්ෂා වීමට ආරක්ෂක කණ්නාඩි (Goggles) පැලදීම
- අධික හිරු රුම්මියට නිරාවරණය වන විට ප්‍රමිතියක් සහිත අවිකණ්නාඩි පැලදීම

අභ්‍යන්තර තුළ

ඇස් පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම

නියමිත පරීමානයට සකසන ලද සම්මත කියවීම් ප්‍රවරුවක් යොදා ගන්න. අඩි 20ක් (6m) දුරින් සිට සම්මත කියවීම් ප්‍රවරුව කියවීම, එක ඇසක් වසා කියවීම, අනෙක් ඇස වසා කියවීම මගින් පෙනීමේ දුරවලතා පවතී නම් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි ය.

8.2 රුපය - සම්මත කියවීම් ප්‍රවරුව

භාත්‍යාධික මෙහෙයුම

රුපවාහිනී තිරයේ එක් එක් පළලට අනුරුප ව නරඹන්නන් සිටිය යුතු දුර ගණනය කර වගුවක දක්වන්න.

කන

8.3 රුපය - කනක බාහිර පෙනුම

කන, බාහිර කන, මැද කන සහ අභ්‍යන්තර කන ලෙස කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය. අවට පරිසරයේ ඇති ගබා බාහිර කනේන් ගුවණ නාලය දිගේ ඇතුළත කන දක්වා ගමන් කළ විට “ඇසීම” සිදු වේ.

කනට භානි වන ක්‍රියාවලින් වැළකී පහත කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් කන්වල සෞඛ්‍ය රැක ගත හැකි වේ.

- කිසි ම අවස්ථාවක බාහිර කනට බෙහෙත් හෝ වෙනත් දියර දච්ච නොදුමීම
- කනට කෘමියෙකු ඇතුළු වූ විටෙක තෙල් ස්වල්පයක් (පිරිසිදු පොල් තෙල්) හෝ තෙල් ලබා ගැනීමට වැඩි කාලයක් යයි නම් ජලය ස්වල්පයක් දමා ආරෝග්‍යගාලාවක් වෙතට රැගෙන යාම
- කන පිරිසිදු කිරීමට කටු, පුළුන් (Cotton bud) වැනි දේ නොදුමීම
- අධික ගබායෙන් යුත් සංගිතය හෝ වෙනත් ගබා වලින් වැළකීම
- ගුවණ උපාංග (Head Phones) සහ ජ්‍යාම දුරකථන නිතර භාවිතයෙන් වැළකීම.

අභ්‍යන්තර තුළ

කන් ඇසීමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම

ඉදිරිපස බලා සිටින පුද්ගලයෙකුට මේටරයක් පමණ දුරින් පිටුපස සිට විවිධ තිව්‍යතාවන්ගෙන් යුත් ගබඳ ඇසීමට දී ප්‍රතිචාර නිරීක්ෂණය කරන්න.

නාසය

නාසයේ ඇති සෙසල මගින් පරිසරයේ ගඟ, සුවඳ පිළිබඳ පණිවුඩ ස්ථායු ඔස්සේ මොළයට දන්වයි. එමගින් අපට ගඟ, සුවඳ හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. නාසයේ යමක් හිර වුවහොත් පිරිසිදු පොල් කෙන්දක් වැනි දෙයක් මගින් නාසය කිති කැවීමෙන් කිවිසීමට සැලැස්වූ විට එය බොහෝ විට පිට වේ. ඒ හැර නාසයට කිසිවක් ඇතුළ කිරීම සූදුසු නැත. ආරෝග්‍ය ගාලාවක් වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.

දිව

තිත්ත රස

ඇමුල් රස

ප්‍රඥා රස

පැණී රස

8.4 රුපය - රස දැනෙන ශක්ති

කතා කිරීමට, ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට සහ රස දැනීමට දිව උපයෝගී වේ. අපගේ දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස 4 ක් ඇත.

- | | |
|-----------|----------|
| පැණී රස | - සීනි |
| ඇමුල් රස | - දෙහි |
| තිත්ත රස | - කරවිල |
| ප්‍රඥා රස | - ප්‍රඥා |

මෙම එක් එක් රස වඩාත් නොදින් දැනීම සඳහා විශේෂීත වූ ස්ථාන දිවේ පිහිටා ඇතු.

එබ දත් මදින අවස්ථාවේ දී දිව ද පිරිසිදු කර ගැනීමට මතක තබා ගන්න.

භාණිතය මලු

විවිධ රස ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

සම

සම මගින් කාර්ය කිහිපයක් ඉටු කරනු ලැබේ.

- ආරක්ෂාව
- ගරීරයට හැඩියක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම
- ගරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය
- විටමින් D නිෂ්පාදනය
- දහඩිය මගින් අපදුවා පිට කිරීම

අප සතු විශාල ම ඉන්දියය වන සම ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප වග බලා ගත යුතු ය.

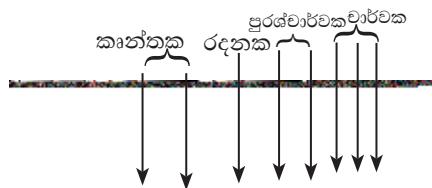
- සම දැඩි හිරු රුම්මියට නිරාවරණය වීම සූදුසු නොවේ.
- නිසි උපදෙස් නැති ව විවිධ ආලේපන වර්ග සමෙහි ගැල්වීමෙන් ද නිතර සබන් යොදා සේදීමෙන් ද වැළකිය යුතු ය.
- දවසට දෙවරක්වත් ඇග සේදීම හෝ තැම මගින් සම පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය.

ඉහත සංවේදී ඉන්දියයන්ට අමතර ව නිය, කෙස් හා දත් ද අප සිරුරේ පිටතින් පිහිටන වැදගත් ගරීර කොටස් වේ.

නිය හා කෙස්

මෙවා ගේරයේ ආරක්ෂාවට පවතී. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුවට තබා ගත යුතු ය. අපිරිසිදු නියපොතුවලින් විවිධ ලෙඛ රෝග ඇති වේ. හිසකෙස් උකුණන් වැනි සතුන් බෝ නොවන සේ පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු වේ. මේ සඳහා ද්‍රව්‍යක් හැර ද්‍රව්‍යක්වන් ස්නානය කිරීමට වග බලා ගන්න.

දත්



8.5 රුපය - දත්වල පිහිටීම

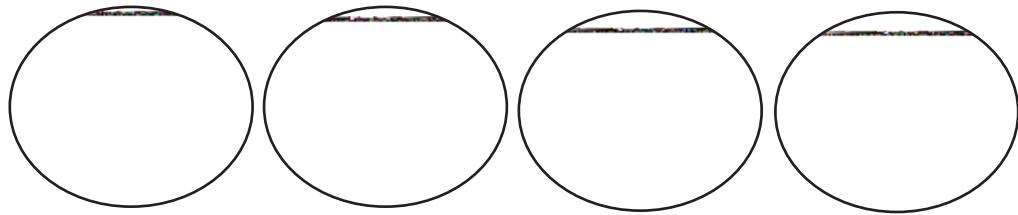
අපට ආහාර සැපීමට පහසු වන පරිදි මූලය තුළ දත් පිහිටා ඇත. දත් මතු විම ඇරෙහින්නේ වයස මාස 6 - 9 සිට අවුරුදු 3 දක්වා කාලයේ දී ය. එසේ මතු වන දත් කිරී දත් නම් වේ. කිරී දත් ගණන 20 කි. වයස අවු 6 - 12 කාලයේ දී කිරී දත් වැට් ස්ථීර දත් මතු වේ. ස්ථීර දත් ගණන 32 කි. දත් වර්ග 4ක් ඇත.

පහත දක්වෙන හේතු නිසා දත් දිරායාම සිදු වේ.

- නිසි අයුරින් දත් පිරිසිදු නොකිරීම
- අධික පැණි රස සහ ඇලෙන සුළු ආහාර නිතර ම ආහාරයට ගැනීම
- නිතර ම අධික උෂ්ණ හෝ අධික සිතල ආහාර ගැනීම
- උල් සහිත කුවලින් දත් පිරිසිදු කිරීම
- තද දේවල් (පැන් කොපු, බෝතල් මූඩ් ආදිය) සැපීම/කැඩීම
- වැළි, අගුරු වැනි ගොරෝසු ද්‍රව්‍යවලින් දත් මැදීම

දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පහත දැක් වේ.

- උදේශන රාත්‍රී නින්ද්ව පෙර ද්‍රව්‍යට දෙවරක් දත් මැදීම - මෙහි දී දත්ත් පැනි පහ ම නිවැරදි ව මැදිය යුතු ය. (8.6 රුපය)



8.6 රුපය - නිවැරදි දත් මැදීම

- පැණිරස ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඩ ප්‍රාග්ධන හෝ ප්‍රාග්ධන සේදීම
- දත් මැදීමට කුඩා හිසක් හා මෘදු කෙදි සහිත දත් බුරුසුවක් හාවිතය
- වැලි, අගුරු, දත් කුඩා හෝ උල් සහිත දේවලින් දත් පිරිසිදු තොකිරීම
- ග්ලෝරයිඩ් සහිත දත්තාලේපයක් හාවිතය
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම
- හය මසකට වරක්වන් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලබා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම
- කැඩී ඇති දත් හැකි ඉක්මනින් පිරවීම
- අනතුරක දී දතක් ගැලවීම හෝ කැඩීම සිදු වුවහොත් එය නැවත සකස් කළ හැකි බැවින් එම දත හෝ දත්ත කොටස ද සමග වහා ම දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමු වීම

ගරිරයේ නිරෝගී බව රැකි ගැනීම සහ ගරිරය ආරක්ෂා කර ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් හොඳ පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ.

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සෞඛ්‍යවත්, සමබල, පිරිසිදු ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.

2. පිරසිදු ජලය

මෙට දිනකට වතුර ලීටර 1.5ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. අධික රස්නය ඇති අවස්ථාවල දී සහ ක්‍රිඩා කරන අවස්ථාවල නිතර ජලය පානය කළ යුතු ය. පිපාසය සංසිදුවීමට වඩාත් ම යෝගා පානය ජලය වේ.

3. නින්ද සහ විවේකය

නින්ද ගැරිරයට විවේකය ගෙන දේ. වැඩින වයසේ ඔබට සාමාන්‍යයෙන් ද්‍රව්‍යකට පැය 8-10ක නින්දක් අවශ්‍ය වේ. නින්ද අඩු වූ විට වෙහෙසකාරී ගතිය, මතක ගක්තිය දුර්වල වීම සහ ඉක්මනින් තරහ යාම වැනි දේ ඇති විය හැකි ය.

4. ව්‍යායාම

වැඩින වයසේ ඔබට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එම්බනේ සේල්ලම් කිරීම, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතුවල දී දෙම්විපියන්ට උදව් කිරීම, ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදිම, ක්‍රිඩා කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ගැරිරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලැබේ. වැඩින දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැයක් වත් ඉහත සඳහන් අන්දමේ ගැරිරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු ය.

සෞඛ්‍යවත් යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම මගින් ගැරිරයේ නිරෝගී බව රැක ගතහොත් අපට රෝග හා ඒ සමග ඇති වන ගැටලු රාකියක් අඩු කර ගත හැකි ය. එවිට එදිනේදා ජීවිතය කාර්යක්ෂම ව හා සතුරින් ගත කිරීමටත් ඔබේ හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.

භාෂ්‍ය බලු

- කායික, මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය ඇති වීම සඳහා සුදුසු දින වර්යාවක් දැක්වෙන ලෙස කාල සටහනක් සකස් කරන්න.
- කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඔබේ විවිධ හැකියා උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය දක්වන්න.

දැන් අං දිනු....

අපගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ගරීරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම පද්ධති මගින් ගරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සමතුලිත ව පවත්වා ගනී.

අැස, කන, නාසය, දිව සහ සම යන සංවේදී ඉන්දියන් මගින් අවට පරිසරයේ තොරතුරු අපට දැනේ.

එම සංවේදී ඉන්දියයන් ද, නිය, කෙසේ සහ දත් ද ඇතුළ ව සිරුරේ නිරෝගී බව රක ගැනීමට අප විසින් හොඳ සෞඛ්‍යවත් පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුය. සෞඛ්‍යවත් ආහාර, පිරිසිදු ජලය, ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද සහ විවේකය, ක්‍රියාකාරී දිවී පැවැත්ම සහ ව්‍යායාම ද පෙන්ද්ගැලික ස්වස්ථාව ද අපගේ සෞඛ්‍යය රක ගැනීමට උදව් වේ.

දැනු සිනකු

1. බාහිර පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වන සංවේදී ඉන්දියන් මොනවා ද?
2. අැස්වල සෞඛ්‍යය රක ගැනීමට කළ යුතු කාර්ය තුනක් නම් කරන්න.
3. කන්වල සෞඛ්‍යයට භාති වීම වැළැක්වීමට පිළිපැදිය යුතු කාරණා තුනක් දක්වන්න.
4. දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග හතර මොනවාද?
5. සම මගින් ඉටු කෙරෙන කාර්ය පහක් දක්වන්න.
6. සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු තුනක් නම් කරන්න.

සම්බර ජීවිතයකට යෝගෙනා වර්ධනය කර ගනීමු

9

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ගොඩ නාග ගැනීමට කළ යුතු දැ ඔබ මේ වන විටත් ඉගෙන ගෙන ඇත. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවතින විට එදිනේදා ක්‍රියාකාරකම් කරයක්ෂම ව සහ සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එනම්, සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ යෝගෙනාව, හෙවත් යම් කාර්යයක සාර්ථක ව යෙදීමට ඇති හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවතී.

මේ පාඨමෙන් ගාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝගෙනා සහ යෝගෙනාව හොඳින් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ඔබට හඳුනාගත හැකි වේ. එමෙන් ම ගාරීරික යෝගෙනා ගුණාංග, රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් සහ ගාරීරික යෝගෙනාව වර්ධනය කර ගැනීම පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට ද හැකි වේ. ඊට අමතර ව විත්තවේග සම්බරතාව පවත්වා ගැනීම හා ඒ සඳහා හාවිත කළ හැකි ක්‍රම පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීමට ද ඔබට හැකි වේ.

යෝගෙනාව (Fitness)

සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය පංතියට පැමිණියේ ප්‍රබෝධවත් විලාසයෙනි.

ගුරුතුමිය - ආයුබෝධවත් ලමයි

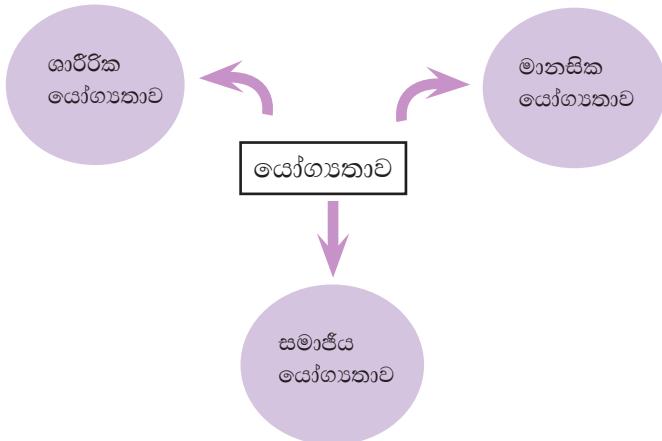
ලමයි - ආයුබෝධවත් විවර

ගුරුතුමිය - වාචිවෙන්න. මම ඊයේ කිවිවා නේද යෝගෙනාව කියන්නේ මොකක්ද කියලා සොයා බලාගෙන එන්න කියලා. කවුද ඒ ගැන දුනාගෙන ආවේ?

- භහිරු** - වේලර් යෝග්‍යතාව කියන්නේ යම් කිසි වැඩක් නිවැරදි ව කිරීමේ හැකියාව කියලා අපේ අයියා කිවිවා
- ගුරුතුමිය** - ඔව් ලහිරුගේ අයියා කියලා තියෙන දෙයත් හරි. ඔයා මම කියාපු දේ ගැන භායන්න උනන්ද වෙලා. බොහෝම භාදියි. මම දැන් එහෙනම් ඒ ගැන වඩාත් පැහැදිලි කරලා දෙන්නම්

යෝග්‍යතාව කියලා කියන්නේ අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් තුනක් අපට හඳුනා ගන්න පූජ්‍යත්වයි.



ගාරීරික යෝග්‍යතාව කියන්නේ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.

- නිමල්** - එතකොට වේලර් ගාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපාන කරුණු මොනවාද?
- ගුරුතුමිය** - ක්‍රිඩා හා ව්‍යායාම, විවේකය, නින්ද, සෙංඛ්‍යවත් ආහාර වාගේ කරුණු ගාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා
- අජත්ත්** - නිවැරදි ඉරියව් බලපාන්නේ නැද්ද වේලර්?
- ගුරුතුමිය** - ඇයි නැත්තේ? ඔයා භාදු ප්‍රශ්නයක් ඇුළුවේ. නිවැරදි ඉරියව් ගාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා
- රංග** - වේලර් එතකොට මොකක් ද මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ?
- ගුරුතුමිය** - එදිනෙදා අනියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, එලදායී ව සතුවින් ජ්‍යෙෂ්ඨත් වීමට ඇති හැකියාව තමා මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ. මේ නිසා මානසික පීඩනයක් යටතේ නොසැලී සිටීමේ හැකියාවක් ඇති වෙනවා

- රසු** - අපිට මානසික යෝග්‍යතාවකින් යුතු අයෙක් ව හඳුනා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ කොහොම ද විවර?
- ගුරුතුමිය** - ඒ අය නිතර ම සතුටින් කල් ගත කරනවා. නිවැරදි තීරණ ගන්නවා, ආත්මාහිමානයෙන් යුත්තයි. ජය පරාජය සම සේ හාර ගන්නවා, ආත්මියට හොඳින් මූහුණ දෙනවා
- රංග** - අපිටත් ඒවාගේ ඉන්න පුළුවන්නම් හොඳයි නොද විවර?
- ගුරුතුමි** - ඔව් ඔව් ඔයාලටත් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. අපිට ඕනෑ ඒ වගේ උමයි තමයි. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම, යෝග ව්‍යායාම, භාවනාව, වෙස්, දාම් වැනි ක්‍රිඩාවලින් අපට මානසික යෝග්‍යතාව තව තවත් වර්ධනය කර ගන්න පුළුවන්
 මම දැන් කියන්නම් සමාජීය යෝග්‍යතාව ගැන එදිනෙදා කටයුතු උපරිම මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ තගා ගැනීම තමයි සමාජීය යෝග්‍යතාව කියන්නේ. සමාජීය යෝග්‍යතාව සහිත අය සමාජයේ කටයුතු කරන කොට ඉතා ම සුහදයි. අන් අයට ගරු කරනවා. උද්වී කරනවා. නීති ගරුකයි. නමුදිලියි

භාෂ්‍යාච්‍යාරය

පළමුවෙනි පරිච්ඡේදය තැවත කියවා ඒ ඇසුරින් ගාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු වගුවකට ගන්න.

ගාරීරික	මානසික	සමාජීය

යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

ගාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි රෙක්ස්කි. ඒවා නම්;

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම
- කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම
- පෙරුරුෂය වර්ධනය වීම
- ක්‍රිඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- ආතතියෙන් තොර ව හා සතුවින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබේම
- අභියෝගවලට මූහුණ දීමට අවශ්‍ය ගක්තිය වර්ධනය වීම
- යහපත් සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම නිසා පවුලට, රටට හා රෙකියාවට උපරිම සේවයක් ලබා දිය හැකි වීම
- මිතුරුන් අතර හොඳ මිතුරෙකු වීම
- නායකත්වයට සුදුසු වීම

9.1 රුපය

ගාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යහපත් ව සිටී නම් ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. ඒ පිළිබඳ ව, ඔබ එදිනේදා මූහුණ දෙන අභියෝගක් වන කායික ව රෝගී අවස්ථාවක් ඇසුරින් විමසා බලන්න.

- රෝගී අවස්ථාවක එදිනේදා සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීමට ඔබට නොහැකි වේ.
- රෝගී අවස්ථාවක වෙනදා මෙන් මිතුරුන් හා පවුලේ අය සමග යහපත් ලෙස සබඳතා පැවැත්වීමට ද නොහැකි වේ.
- එවැනි අවස්ථාවක ඔබට ක්‍රිඩා කිරීමට ද නොහැකි ය.
- රෝගී අවස්ථාවක ඔබ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් යහපත් තත්ත්වයක නොසිටින නිසා, සුපුරුදු පරිදි කැඳී පෙනෙන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද නොහැකි වේ.
- මේ නිසා ඔබගේ පෙරුරුෂයේ යම් බිඳ වැටීමක් මේ අවස්ථාවේ දී සිදු වේ.

- හොඳින් වැඩකටයුතු කර ගැනීමට නොහැකි නිසා සිත් සතුට හා තාපේතිමත් බව අඩු වේ.

එම් අනුව ගාරිරික, මානසික හා සමාජීය තත්ත්වය යහපත් නොවන විට, යහපත් ලෙස සමාජයේ කටයුතු කිරීමට නොහැකි වන බව ඉහත උදාහරණය ඇසුරින් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

ගාරිරික යෝග්‍යතා ගුණාංග (Physical fitness factors)

අපගේ එදිනෙදා කාර්ය සඳහා උදව් වන, ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග කිහිපයක් අප ගාරිරිය තුළ ඇත. ඒවා අපි ගාරිරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හඳුන්වමු. ඒවා නම්

1. ගක්තිය (Strength)
2. වේගය (Speed)
3. දුරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)
4. නමුෂතාව (Flexibility)
5. සමායෝජනය (Coordination)

1. ගක්තිය (Strength)

ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව
ලදා: බරක් එසවීම

2. වේගය (Speed)

යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව
ලදා: මේටර 100 අඩු කාලයකින් දිවීම

9.2 රුපය

3. දුරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)

යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව
ලදා: වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට ඇති හැකියාව

9.3 රුපය

4. නම්භතාව (Flexibility)

ක්‍රියාකාරකම්වලදී සන්ධි වැඩි පරාසයක් තුළ

ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති හැකියාව

ලදා: ජ්‍යෙෂ්ඨීක් ව්‍යායාම

9.4 රුපය

5. සමායෝජනය (Coordination)

ස්ථාපිත හා පේශී අතර මතා සම්බන්ධතාවක් තුළින්

වලන දැක්වීමේ හැකියාව

ලදා: පන්දුවක් උඩ දීමා ඇල්ලීම

මෙම යෝග්‍යතා ගුණාංග පුහුණුව මගින් වර්ධනය කළ හැකි අතර, විවිධ ආකාරයට පරීක්ෂා කර බැලිය හැකි වේ. යෝග්‍යතා ගුණාංග නියමිත අන්දමට පවත්වා ගැනීමට මෙම පරීක්ෂණ වැදගත් වේ.

9.5 රුපය

භාෂ්‍ය බලු

පහත සඳහන් යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ ඔබගේ ගුරුතුමාගෙන්/ ගුරුතුමියෙන් අසා දැන ගන්න.

- විසි කිරීමේ දක්ෂතාව මැනීම
- ඉදිරියට තැමීමේ පරීක්ෂණය
- මිටර් 50 වේග බාවන පරීක්ෂණය
- හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
- මිටර් 600/800 දිවීමේ පරීක්ෂණය
- ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය

ගාරිරික යෝගතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම හා ක්‍රිඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබගේ යෝගතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රියාකාරකම් හෝ ක්‍රිඩාවක නිරත වීමේ දී දිනපතා ම පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම වඩා යෝගා වේ. එසේ ම ඔබ කිසියම් රෝගී තත්ත්වයක් හෝ කායික දුර්වලතාවකින් පෙළෙන අයෙකු නම් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත කටයුතු කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙනුයේ ඔබගේ ගාරිරික යෝගතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් තිහිපයකි.

1. වේගයෙන් ඇවිධීම
2. සෙමින් දිවීම
3. බයිසිකල් පැදීම
4. විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
5. පිහිනීමේ නිරත වීම
6. වැළ්ලේ දිවීම
7. මියේ මීමෝ වැනි සූළ ක්‍රිඩාවක නිරත වීම
8. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
9. කිසියම් ක්‍රිඩාවක නිරත වීම (වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු, බැඩිමින්ටන් ආදිය හෝ ඒ ඇසුරින් නිරමාණය කර ගත් ක්‍රිඩා)

9.6 රුපය

රද්මය (Rhythm)

යම කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිත ව තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූල ව සිදු කිරීම රද්මය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

අවට පරිසරයෙන් තැගෙන සූලං හම්න හඩ, ගස් වැළ් සෙලවෙන හඩ, කුරුල්ලන්ගේ නාදය, වෙනත් සතුන්ගේ ගබා ආදියට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒවායේ ඇති රද්මයානුකූල බව හඳුනා ගන්න. ස්වාහාවික පරිසරයේ බොහෝ ක්‍රියා රද්මයානුකූල බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. අපගේ ගරිරයේ ද ඩුස්ම ගැනීම, හඳුස්පන්දනය, ආදි රද්මයානුකූල ව සිදු වන ක්‍රියා හඳුනා ගන්න.

9.7 රුපය

රිද්මයානුකුල ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ගාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකුල ක්‍රියාකාරකම්

1. ගාරීර සුවතා ව්‍යායාම
2. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
3. බැලෙල් ව්‍යායාම කිරීම
4. සංගීත රිද්මයකට අනුව ව්‍යායාම කිරීම
5. සවායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම (Aerobic exercises)
6. රිද්මයානුකුල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
7. රිද්මයානුකුල කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම්

රිද්මයානුකුල ව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි

1. ගාරීරික වෙහෙස අඩු වේ
2. සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකි වේ
3. වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකි ය
4. සිත් ගන්නා ලෙස වලන දැක්විය හැකි ය

මානසික යෝග්‍යතාව සඳහා සිනුම් පැනුම් සම්බර ව පවත්වා ගනිමු

ඔබට ජීවිතයේ නොයෙකුත් අවස්ථාවල දී දුක, සතුට, තරහ වැනි හැඟීම් ඇති වෙනවා නේද? මෙම හැඟීම් ඉතා වේගවත් ව, සූජික ව ඇති වන විට ඒවා විත්තවේග වේ. විත්තවේග මගින් අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති කෙරේ. විත්තවේග සම්බරතාව යනු විත්තවේගයක දී අපගේ හැසිරීම් සම්බර ව පවත්වා ගැනීමයි. මෙය මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ශණයක් වේ.

අපට ඇති වන සම්බර විත්තවේග ප්‍රසන්න ඒවා වන අතර ඒවායින් යහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වේ. සතුට, උද්දාමය, රසවිත්දනය, කෘතවේදී බව ආදිය ප්‍රසන්න විත්තවේග වේ. තරහ, හය, පිළිකුල, දුක, සහ ර්රේෂ්‍යාව යන විත්තවේග ප්‍රසන්න නොවේ.

විවිධ අවස්ථාවන්වල දී අප සහ අන් අය කුළ ඇති වන යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම, හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම සහ විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ කුම හඳුනා ගැනීම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උද්‍යුත වේ.

- පොලට ගිය අවස්ථාවක දී එහි තිබුණු සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගෙන දෙන ලෙස ඔබ කළ ඉල්ලීම මව ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- ඔබගේ උපන් දිනයට ආව්චි අලුත් ඇලුමක් තැගී කරයි.
- ඔබගේ පන්තියේ දිජ්‍යායුත් අන්තර් පළාත් මලල ක්‍රිඩා තරගයකින් පරිම ස්ථානය දිනා ඇති බව විදුහල්පතිතමා දැනුම් දෙයි.

එම එක් එක් අවස්ථාවේ දී ඔබට සහ සිද්ධියට සම්බන්ධ අන් අයට ඇති විය හැකි විත්තවේග 9.1 වගුවේ සටහන් කරන්න.

9.1 වගුව

අවස්ථාව	මට ඇති වන හැගීම්	අනෙක් පුද්ගලයාට ඇති වන හැගීම්
මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	තරහ
උපන් දිනයට ආව්චි අලුත් ඇලුමක් තැගී කිරීම	සතුට ආදරය
පන්තියේ දිජ්‍යායුත් මලල ක්‍රිඩා තරගයක දී පුරුම ස්ථානය දිනා ඇති බව දැන ගැනීම	සතුට

ඔබ මූහුණ දුන් මෙවැනි අවස්ථා තවත් තිබිය හැකි ය. එම අවස්ථාවල දී ඔබට සහ අන් අයට ඇති විය හැකි විත්තවේග මොනවාදුයි සටහන් කරන්න. මෙම හැගීම් හඳුනා ගැනීම අන් අය සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.

ප්‍රසන්න විත්තවේග සහ අප්‍රසන්න විත්තවේග මොනවාදුයි පන්තියේ අනෙකුත් දිජ්‍යායින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

භාණිතයි මලුව

මුහුණෙන් ප්‍රකාශ වන හැඟීම් දක්වන රුප ප්‍රච්චර්පත්, සගරා හා පොත්වලින් එකතු කොට පොත් පිංචක් සංදන්න. ඒ එක් එක් විත්තවේග ඇති විය හැකි අවස්ථා මොනවාදායි සඳහන් කරන්න.

විත්තවේග කෙරෙහි බලපාන කාධක

1. අවස්ථාව
2. එම අවස්ථාව අප තේරුම් ගත් ආකාරය
3. අපගේ පෙළරුළුය
4. අන් අයගේ හැසිරීම

අවස්ථාව අනුව අපට ඇති වන විත්තවේග වෙනස් වේ. ජයග්‍රහණයක් ලැබීම, අන් අයෙකුගෙන් ප්‍රසංග ලැබීම වැනි අවස්ථාවල දී අපට සතුව ඇති වේ. පරාජය හෝ ආකා කරන දෙයක් නොලැබේ යාම වැනි අවස්ථාවල දී අපට දුකා ඇති වේ.

යම් අවස්ථාවක් ගැන අප සිතන ආකාරය ඇති වන විත්තවේගය කෙරෙහි බලපායි. මට සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතිසේෂ්ප කළ විට එසේ කිරීමට හේතුව එම මුදලින් කළ යුතු වඩා වැදගත් අවශ්‍යතා මවට ඇති නිසා විය හැකි ය. අතවශ්‍ය දෙයක් මිලදී ගැනීම සඳහා මුදල් වැය කිරීමට මව තුළ වූ එම අකම්ගැනීම තේරුම් ගැනීමෙන් ඔබේ විත්තවේගය පාලනය කළ හැකි ය. එවිට දුකක් නැති ව එම අවස්ථාවට මුහුණ දිය හැකි ය.

ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ඉක්මනින් තරහ යන අතර තවත් අය ඉවසිලිවන්ත ව කටයුතු කරති. කෝප වීම, කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දුරීමට ඉදිරිපත් වීම වැනි ලක්ෂණ පෙළරුළු ලක්ෂණ වේ. විත්තවේග ඇති වීම සහ පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයන්ගේ පෙළරුළුය මත රඳා පවතී.

එමෙන් ම අන් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම් සහ හැසිරීම් ද අපගේ විත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රිඩා තරගයක් නරඹන අවස්ථාවක දී

අන් අය සංගිත භාණ්ඩ වාදනය, නැවීම, අන් පොලසන් දීම වැනි සතුට ප්‍රකාශ කරන ක්‍රියාවල යෙදීම අපගේ සතුටට ද හේතු වේ.

විත්තවේග සමත්‍ලිත ව පවත්වා ගැනීම තුළින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගත හැකි ය. ඒ තුළින් පුද්ගලයන්ට ලොහෝ වාසි අත්කර ගත හැකි ය. එමෙන්ම සමාජයේ යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට ද එයින් අවස්ථාව ලැබේ.

විත්තවේග සමබරනාව පවත්වා ගැනීමෙන් ලබෙන වාසි

- ප්‍රීතිමත් බව ඇති වීම
- පිළිගැනීමට ලක් වීම
- ගැටුම් අඩු වීම
- සමගිය ඇති වීම
- පෙරැශය දියුණු වීම
- මිතුරු සබඳතා යහපත් වීම

9.8 රුපය

විත්තවේග සමබර ව පවත්වා ගන්නා ආකාරය

විත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- ඔබට සිතට ඇති වන හැඟීම් හඳුනා ගැනීම
- ප්‍රතිචාර පාලනය කර ගැනීම
- අන් අය සමග, එම අවස්ථාවට දක්විය යුතු ප්‍රතිචාර පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කිරීම
- යහපත් අන්තර පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම
- ක්‍රිඩා භා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

මබට ඇති වන තරහ, දුක වැනි විත්තවේගවලට දක්වන ප්‍රතිචාර පාලනය කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

ඒ සඳහා ඔබ තුළ ඇති වන එම විත්තවේග මොනවාදයි හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය. තරහ, දුක්, හය වැනි විත්තවේගවලට සැණින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනුවට පවුලේ අයෙකු හෝ යහළුවෙකු සමග එම තත්ත්වයට මූල් වූ හේතු පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කිරීම විත්තවේග සමබරතාවට උපකාරී වේ.

ඔබ අවට සිටින අය සමග යහපත් අන්තර පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙන් අයහපත් විත්තවේග අඩු වන අතර සතුට වැනි යහපත් විත්තවේග නිතර ඇති කර ගත හැකි වේ.

එසේ ම ක්‍රිඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියේ යෙදීම නිසා ඔබට සමබර පුද්ගලයෙකු ලෙස විත්තවේගවලට මූහුණ දීමට අවශ්‍ය ගක්තිය ලැබේ.

අයහපත් විත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ පළමුවෙනි පාඨමේ දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

9.9 රුපය

භාක්‍රියා බලු

අයහපත් විත්තවේගයක් ඇති වූ විට ක්ෂණික ව එය පාලනය කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි පුංචි ක්‍රියාකාරකම් ඇත. පළමු පාඨමේ එම කොටස තැවත කියවා එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සෞයා ගන්න.

අන් අයගේ නෙතින් ලෝකය දැකිමු

මෙම වලාකුල් ක්‍රිඩාව පාසලේ මිතුරන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයන් දෙනුන් දෙනෙකු එකතු වී සිදු කළ හැකියි.

- හොඳින් වලාකුල තිබෙන වේලාවක (ලදැසන හෝ සවස) අහස පෙනෙන සේ එම්මහනට එන්න.
- වලාකුලක් හෝ වලාකුල කිහිපයක් ඔබේ දැසට ඉලක්ක කර ගන්න.
- ඒ වලාකුලෙන් මැවෙන රටාවට ගැලපෙන රුපයක් සිතා ගන්න.

- ඒ රටාව සිල්ලබදු ව ඇතිල්ලෙන් අවකාශයෙහි අදිමින් අනින් අයට විස්තර කරන්න (වලාකුලේ රටාව වෙනස් වීමට පෙර ඉක්මනින් විස්තර කළ යුතු වේ).
- මෙසේ එක් එක් අය විවිධ වලාකුල් තුළින් දකින විවිධ හැඩ රටා බෙදා හදා ගන්න.

මෙ ක්‍රිඩාවෙන් ඔබට ලැබෙන පහත වාසි අත්විදින්න.

- එක ම දෙය විවිධ ආකාරයට දැකිය හැකි වීම
- තමන් දකින දේ අන් අයට විස්තර කිරීමේ හැකියාව ඇති වීම
- අන් අයට අැහුමිකන් දීමේ හැකියාව ලැබීම
- අනින් අයගේ අදහස්වලට ගැෂ කිරීමේ හැකියාව ලැබීම

9.10 රුපය

දැන් ඇඟ දැනුව....

යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම සාර්ථක ව සිදු කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

ගාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව රැක ගැනීමෙන් අපට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

ගාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයේ දී යෝග්‍යතා ගුණාංග වැදගත් වේ. පූහුණු

විම මගින් ගාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත හැකි අතර, ඒවා මැන් ගැනීමට යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ යොදා ගැනේ.

එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීමට රිද්මය ද වැදගත් වේ.

විවිධ අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර ලෙස අප තුළ යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග ඇති වේ.

මූහුණදීමට සිදු වන අවස්ථාව, එම අවස්ථා ගැන අප සිතන ආකාරය, අපගේ පොරුෂය සහ අන් අයගේ හැසිරීම් ද අපගේ විත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. විත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීම මගින් ශ්‍රීතිමත් බව, සමගිය, පිළිගැනීම, මිතුරු සඛ්‍යතා, නොද පොරුෂයක් ඇති වීම සහ ගැටලු අඩු වීම යන වාසි අත් වේ.

විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැඟීම් හඳුනා ගැනීම, අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම, ප්‍රතිචාර පාලනය කිරීම, යහපත් අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සහ සෞන්දර්ය හා ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සුළුසු වේ.

දැනු ජ්‍රීක්සු

1. යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
2. රිද්මය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යොදා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
3. ගාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහ ලියා දක්වන්න.
4. ගාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහක් ලියන්න.
5. විත්තවේග සඳහා බලපාන සාධක දක්වන්න.
6. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දක්වන්න.
7. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?

දැනුම්වන් වෙමු, අහියෝග ජය ගතීමු

එදිනේදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අහියෝගවලට මූහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. රෝග වැළදීම, අනතුරු, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂා එසේ මූහුණ පැමට සිදු වන අහියෝගවලින් සමහරකි. මෙම අහියෝගවලට සාරථක ව මූහුණ දීම මගින් ප්‍රිතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

මෙම පාඨම හැදැරීමෙන් රෝග වැළඳෙන ආකාරය, ඒ නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව සහ ඒවා වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම අනතුරු, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවලට මූහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගැනීමටද අවස්ථාව ලැබේ.

රෝග

අපට වැළඳෙන රෝග ප්‍රධාන වගයෙන් බෝ වන සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

බෝ වන රෝග (Communicable diseases)

කුමාරිට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළදී ඇත. එනිසා ඇයට පන්තියේ වැඩ කටයුතු කිරීමට අපහසු ය. ඇයට තිතර ම කිහිප්‍යම් යැම, ඇස්වලින් කළුලු ගැලීම සිදු වේ. දින කිහිපයකට පසු කුමාරිගේ මිතුරිය වන සෙල්විට ද සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළදී ඇත.



කුමාරිට සෙම්ප්‍රතිඵ්‍යාව වැළඳුනේ කෙසේ ද?

දින කිහිපයකට පසු ඇගේ මිතුරියට සෙම්ප්‍රතිඵ්‍යාව වැළඳුනේ කුමාරිගෙන් බෝවීමෙන් විය හැකි ද?

එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන වෙනත් රෝග මොනවා ද?

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග කිහිපයක් සහ ඒවා පැතිරෙන ආකාරය පහත වගුවේ දැක්වේ.

10.1 වගුව

රෝගය	බෝවන ආකාරය	බෝවීම වැළැක්වීම
සෙම්ප්‍රතිඵ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය	රෝගියකුගේ කිහිප්පූම්, කැස්ස මගින් පිට වන නාස් ග්‍රාව බිඳිතිවල ඇති විෂ්වීජ, ආශ්ච්වාස කිරීම මගින් හෝ විෂ්වීජ තැවරුණු දැන් මගින් ග්වසන මාර්ගය හරහා තව අයෙකුගේ ගරිරියට ඇතුළු වීම	රෝගී අවස්ථාවල සමාජයේ ගැවසීම අඩු කිරීම කිහිප්පූම යන විට මූධය සහ තාසය ආවරණය කිරීම අත් සබන් යොදා සේදීම ද්වල් කාලයේ දී දෙර ජනෙල් විවෘත කර හොඳින් වාකාග්‍රය හා හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්වීම

රෝගය	බොටන ආකාරය	බොටම වැළැක්වීම
පාවතය, ලිංගසන්නිපාතය	ඡලය, ආහාර සහ මැස්සන් මගින්	<p>උතුරවා නිවා ගත් ඡලය පානය කිරීම පිරිසිදුවට පිළියෙල කළ ආහාර පරිහේෂණය</p> <p>මැස්සන් හා අනිකුත් කාමීන්ගෙන් ආහාර ආවරණය කර ආරක්ෂා කිරීම මල, මූත්‍ර පිට කිරීමට වැසිකිලියක් හාවිතය</p> <p>වැසිකිලි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම</p> <p>ආහාර පිළියෙල කිරීමට සහ අනුහ- වයට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම</p>
ඩඩු, බිජු, බිජු වැනි මදුරුවන් මගින් බො වෙන රෝග	රෝග වාහක මදුරුවා ද්‍ර්ඨ කිරීමෙන්	<p>විශේෂයෙන් ඩඩු රෝගය වැළැක්වීම සඳහා සතියකට වරක් මදුරුවන් බොටන ස්ථාන විනාශ කිරීම</p> <p>පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම මදුරුවන් ද්‍ර්ඨ කරන වේලාවන්වල දී ඒවෑමෙන් ගැවසීමෙන් වැළකීම සවසට මදුරුවන් නිවසට ඇතුළ වීම වැළැක්වීමට ජනෙල් දොරවල් වැසීම</p> <p>වා කවුඩ්වලට දැල් ගසා ආවරණය කිරීම</p> <p>මදුරුවන් ද්‍ර්ඨ කිරීමෙන් වැළකීමට ආලේපන හාවිතය සහ මදුරු දැල් හාවිතය</p>

ඉහත සඳහන් රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම
හෝ මදුරුවා වැනි රෝග වාහකයෙකු (රෝගය ගෙනයන්නෙකු) මගින් බො
වේ.

බෝ නොවන රෝග (Non communicable diseases)

සමහර රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට නොවැලදෙන නිසා ඒවා බෝ නොවන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. දියවැඩියාව, අධික රැකිරීම් පිඩිනය, හඳුරෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග බෝ නොවන රෝග වේ.

බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවස්ථා වැඩි කරන සාධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ

- පුණු, සීනි හෝ මේදය අධික ආහාර පරිශේෂනයට ගැනීම
- එළවුලු, පලතුරු සහ කෙදි සහිත ආහාර අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ක්‍රියාකාරී ජීවීතයක් ගත නොකිරීම සහ ව්‍යායාම නොකිරීම
- අධිබර හෝ ස්ථූලතාව ඇති වීම
- මානසික ආතතිය
- මත්පැන්, මත්දුව්‍ය සහ දුම්වැට් භාවිතය
- කය නොවෙනෙසා සිදු කරන කාර්ය (රුපවාහිනිය නැරඹීම/ පරිගණක ක්‍රිඩාවල යෙදීම) සඳහා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම
- ජාතමය සාධක (එනම් පරම්පරාවෙන් එන හේතු)

රෝග වැළඳක්වීමේ ක්‍රම

1. පෙළද්ගලික ස්වස්ථාව (Personal hygiene)

බෝ වන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට පෙළද්ගලික ස්වස්ථාව ඉතා වැදගත් වේ. පෙළද්ගලික ස්වස්ථාව යනු පෙළද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම සි.

පෙළද්ගලික ස්වස්ථාව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පුරුෂ පහත දැක්වේ.

- උදේ ආහාරයෙන් පසු සහ රේට නින්දට යාමට ප්‍රථම දත් මැදීම
- දිනපතා ස්නානය කිරීම
- පිරිසිදු ඇශ්‍රුම් ඇදීම
- හිසකේස් පීරා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම හෝ කට සේදීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම

- වැසිකිලි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම
 - අත් අයගේ ඇඳුම්, තුවා, පනා ආදිය භාවිතයෙන් වැළකීම

2. පරිසර පවිත්තාව (Cleanliness of the environment)

පරිසර පිටත්තාව මගින් රෝග පැතිරි යාම වැළැක්විය හැකි අතර ප්‍රසන්න වට්ටිවාවක් ද ඇති වේ. මැස්සන්, මදුරුවන්, කුරපොත්තන්, මියන් වැනි රෝග වාහක සතුන් බෝටීම මේ මගින් වැළැක්විය හැකි ය.

පරිසර පෙශීත්තාව රඳවා ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර පහත දැක්වේ.

- ගේ දොර පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
 - කැලී කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
 - කාණු පද්ධති පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
 - ලිඳ සහ වැසිකිලිය අතර නිසි දුර ඇති පරිදි සැදීම
 - අපිරිසිදු වතුර කළවම් නොවීමට ලිඳට ආරක්ෂිත බැමීමක් සැදීම
 - මලපහ කිරීම සහ මූත්‍ර කිරීම සඳහා වැසිකිලියක් භාවිත කිරීම
 - මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම
 - පේලාස්ටික් කේප්ප, තැකිලි කොම්බ, පොල් කටු වැනි ජලය එකතු විය හැකි භාර්ත වළලා දුම්ම (රසුවන් ලෙලි, බිත්තර කටු පොඩි කර/ කැබලි කර ඉවත දුම්ම)
 - වැහි පිළි ඉවත් කිරීම හෝ ජලය නොරැදෙන සේ පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
 - මදුරුවන් බෝ විය හැකි ජලය රැදෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම

10.2 රැඹය - මදුරුවන් යොටන ස්ථාන

3. ප්‍රතිඵලිත්තිකරණය (Immunization)

සමඛල ආහාර ගැනීමෙන් සහ නිසි ව්‍යායාමවල යෙදීම මගින් රෝග වැළැක්වීමට හැකි ලෙස ගුරිරයේ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඇති වේ. මේ අමතර ව එන්නත් මගින් රෝග වැළැක්වීමට ප්‍රතිශක්තිය ලබා ගත හැකි ය.

ඇමනත ත ගුණිත

ඒන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝග සමහරක් පහත දැක් වේ.

පිට ගැස්ම	Tetanus
ක්‍රෘය රෝගය	Tuberculosis
ගල පටලය	Diphtheria
කක්කල් කැස්ස	Whooping cough
සරම්ප	Measles
කම්මුල්ගාය	Mumps
රුබෙල්ලා	Rubella
හෙපටයිටිස් A සහ B	Hepatitis A and B
මොලයේ උණ	Japanese encephalitis
පෝලියෝ	Polio
පැපොල	Chicken pox

4. නිවැරදි ජීවන රටා (Healthy life style)

නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි ය. ඉහත විස්තර කළ ආකාරයට දියවැඩියාව, අධික රැඹිර පිඩිනය, හඳු රෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග ආදිය වැළඳීමේ අවදානම අපගේ ජාත මෙන් ම වරයා මත ද රඳා පවතී.

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු පිළිපැදීම
- ස්වියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- නිසි ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය පවත්වා ගැනීම
- නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මත්පැන්, මත්ද්ව්‍ය සහ දුම්වැට්වලින් වැළකීම
- මානසික ආතතියෙන් වැළකීම

10.3 රුපය

රෝග වැළඳීම නිසා අභි විය හැකි අනිතකර තත්ව

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග වැළඳීම නිසා අපට එදිනෙදා කටයුතු කර ගෙන යාමට නොහැකි වන අතර ගාරීරික අපහසුතා ඇති වේ. හඳුයාබාධ හෝ පිළිකා වැනි රෝග වැළඳීම නිසා දීර්ස කාලයක් අසනීප තත්වයෙන් පසුවිය

හැකි ය. එව්ව අධ්‍යාපන කටයුතු, රැකියාව කර ගෙන යාමේ අපහසුතා ඇති වන අතර ආර්ථික ප්‍රශ්න ද ඇති විය හැකි ය.

පොදුවේ ගත් කළ රෝග වැළඳීම නිසා ඇති විය හැකි අභිතකර තත්ව පහත දැක්වේ.

- ගාරීරික සහ මානසික අපහසුව
- එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමේ අපහසුව
- ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට බාධා පැමිණීම
- නිතර ම රෝග වැළඳීමෙන් ගාරීරය දුර්වල වීම
- පාවනය වැනි රෝග තත්ව නිසා දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණය ඇති වීම සහ වර්ධනයට බාධා සිදු වීම
- රැකියාවට බාධා වීම නිසා ආදායම අඩු වීම
- ප්‍රතිකාර සඳහා සිදු වන වන අධික වියදම් නිසා ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම
- ආබාධිත තත්වයට පත් වීම
- දරුණු රෝග නිසා මිය යාම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන වෙනත් අනියෝග

1. අනතුරු
2. ආපදා
3. අපවාර හා අපයෝජන
4. අපේක්ෂා

අනතුරු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප නොයෙකුත් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. ගෙදර දොරේ, සේවා ස්ථානයේ, පාසල් භූමියේ සහ මහ මග මෙසේ අනතුරු ඇති විය හැකි ස්ථාන වේ.

ගෙදර තොරේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු

- තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදියෙන් තුවාල සිදු වීම
- උස් තැන්වලින් වැටීම
- අනාරක්ෂිත ලිංවලට වැටීම
- බල්ලන්, බලලුන්, මියන් සහා කැම හෝ සර්පයින් ද්‍රේප කිරීම
- අනාරක්ෂිත කුප්පී ලාම්පු නිසා පිළිස්සීම් සිදු වීම
- දර ලිජ්, ගැස් ලිජ්, උණු දියර මගින් හා ආහාර පිසීමේදී පිළිස්සීම් ඇති වීම

- ගිණිකෙලි හාවිතයේ දී අනතුරු සිදු වීම
- අකුණු සැර වැදීම
- ආහාර විෂ වීම
- විදුලි සැර වැදීම
- විෂ ද්‍රව්‍ය ගරීර ගත වීම

ගෙදර දොරේ දී සහ පාසලේ දී විශේෂයෙන් ම කුඩා දරුවන් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. කුඩා දරුවන් තිතර ම වැචිහිටියෙකුගේ අධික්ෂණය යටතේ සිටීම, තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදිය ඔවුන්ට හසු නොවන ස්ථානවල තැබීම සහ විෂ ද්‍රව්‍ය අගුල් දමා ආරක්ෂිත ව තැබීම මගින් ගෙදර දොරේ අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

භාක්‍රිය බලු

1. ගෙදර දොරේ සිදු විය හැකි අනතුරු සහ ජ්වා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි වෙනත් දේ සාකච්ඡා කරන්න.
2. පාසලේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු මොනවා ද? ජ්වා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

මාර්ග අනතුරු වළකා ගැනීමට කළ හැකි දේ

1. රියදුරන් සහ පදිකයන් මාර්ග නීති සහ ආවාර ධර්ම පිළිපැදීම
2. වෙහෙසට පත්ව සිටිය දී හෝ නිදිමත දැනෙන විට රිය පැදිවීමෙන් වැළකීම
3. අඛලන් වාහන, තිරිංග පද්ධතියේ දෝෂ හෝ වයර ගෙවී ඇති වාහන නිසි ලෙස නඩත්තු කොට හාවිත කිරීම
4. බේමත්ව රිය පැදිවීමෙන් හෝ පාරේ ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
5. පදිකයන් පාරේ දකුණු පැත්තේ ගමන් කිරීම
6. සැම විට ම කහ ඉර ඇති තැන්වලින් පාර මාරු වීම, පාර මාරුවන ස්ථානවල පදිකයන්ට රතු පාට (රතු සංඡාව) වැටී ඇති විට පාර මාරු වීමෙන් වැළකීම
7. රාත්‍රියේ දී පදිකයන් ලා පැහැති ඇශ්‍රුමින් සැරසී සිටීම
8. පදිකයන් ජේල් වශයෙන් පාරේ ගමන් නොකිරීම

10.5 රුපය

ආපදා

ස්වාභාවික ආපදා යනු ස්වභාව ධර්මයේ හඳිසි වෙනස් වීම මත ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව වේ. උදාහරණ ලෙස ගං වතුර, නායෝම්, සුළු සුළං, තියගය, සුනාම්, ගිනි කදු පිළිරිම්, ඩුම් කම්පා ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

ආපදා අවස්ථාවක දී කළබල නොවී කල්පනාකාරී ව කටයුතු කිරීමෙන් සැමගේ ම ජීවිත රැක ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ආපදාවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- ආපදාවකට මූහුණ දෙන ආකාරය ගැන පෙර සූදානමක් තිබීම
- ආපදාවක දී දැනුම් දිය යුතු ස්ථානවල හා නිලධාරීන්ගේ දුරකථන අංක තබා ගැනීම
- ආපදාව සිදු වූ ස්ථානයෙන් වහා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම
- ක්‍රුවාලකරුවන් සිටී නම් සැමගේ උද්විච්චන් ඔවුන්ට ප්‍රථමාධාර ලබා දී රෝහල් වෙත යොමු කිරීම
- ආභාරපාන, ජලය ලබා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම

අපවාර සහ අපයෝජන

සමාජයේ ඩොළයැයි සම්මත දේවල් සහ නීති රීති කඩ කරමින් ක්‍රියා කිරීම අපවාර ලෙස හැඳින් වේ. යම් පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට හිරිහැරකාරී ක්‍රියා සිදුකිරීම අපයෝජන ලෙස හැඳින්වේ. සමාජ සම්මත සහ නීති කඩ කරමින් හැසිරෙන සමහර පුද්ගලයින් විසින් විශේෂයෙන් ම දරුවන් සහ කාන්තාවන් අපවාර සහ අපයෝජනවලට ලක් කිරීමට ඉඩ ඇත.

අපවාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා කළ හැකි දේ

- නිවසේ හෝ වෙනත් ස්ථානවල තනිව ම සිටීමෙන් වැළකීම
- නොහඳුනන පුද්ගලයින් සමග කතාබහට නොයාම
- නොහඳුනන පුද්ගලයෙකු පාසල වැනි ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිට වෙනත් තැනකට ඔබ ගෙන යාමට තැත් කළ ඩොත් එය ප්‍රතික්ෂේප කර ඒ බව වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම
- යම් කෙනෙකු විසින් සිප ගැනීම හෝ ගරීරය ස්පර්ශ කිරීම වැනි ඔබ ව අපහසුවට පත් වන ආකාරයේ දෙයක් කරනු ලැබුවහොත් හෝ තමා අකමැති වෙනත් දේ කිරීමට යම් පුද්ගලයෙකු පෙළඹුවුවහොත් එවැනි ස්ථානවලින් වහා ඉවත් වී ඒ බව දෙම්විඡියන්ට හෝ ගුරුවරුන්ට දැනුම් දීම

අපේක්ෂා

අපේක්ෂා යනු අප තුළ ඇති වන විවිධ බලාපොරොත්තු ය. විභාග සමත් වීම, ක්‍රිඩා තරග හෝ කළීක තරග ආදියෙන් ජයග්‍රහණ ලැබීම, නායකත්වය ලැබීම වැනි අපේක්ෂා නිසා සමහර වීම ඔබේ සිතට පිඛනයක්, බරක් ඇති විය හැකි ය. එවත් අවස්ථාවලට අප මූහුණ දිය යුතු අතර, එයට සාර්ථක ව මූහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ.

අපේක්ෂා ජය ගැනීමට අප දියුණු කර ගත මූලු ජීවන නිපුණතා

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාහිමානය
(Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටළු විසඳීම (Problem solving)
4. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විවාරණීලි වින්තනය (Critical thinking)
6. නිරමාණයීලි වින්තනය (Creative thinking)
7. වින්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සඛෙධන (Good interpersonal relationships)
9. එලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)
10. සහකම්පනය (Empathy)

10.7 රුපය

අහියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම

ඒහත දක්වා ඇති වන අහියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ඉහත දක්වා ඇති කුසලතා ජීවන නිපුණතා ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ජීවන නිපුණතා මානසික යහපැවැත්මේ සහ සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ යටතේ විස්තර සහිත ව පළමු වෙති පාඩ්මෙම් දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. එම ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමත්, ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීමත් මගින් අපේක්ෂා පමණක් තොට ඕනෑම අහියෝගයකට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට හැකි වේ.

භාෂ්‍ය බලු

ඉහත කුසලතා භාවිත කරමින් ගැටළුවකට විසඳුම් සොයන ආකාරය පිළිබඳ කතාන්දරයක් නිරමාණය කරන්න. එහි එක් එක් අවස්ථාවට එම කුසලතා ගළපා දක්වන්න.

ලදාහරණයක් ලෙස පළමුවන පාඩ්මෙම් දක්වා ඇති කතාන්දරය නැවත කියවන්න.

ඩුන් අණ දිනුව....

රෝග, බෝධාන රෝග සහ බෝධාන රෝග ලෙස වෙන් කර දැක්වීය හැකි ය. බෝධාන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම හෝ රෝග වාහකයන් මගින් පැතිර යා හැකි ය.

පොදුගලික ස්වස්ථාව රුකු ගැනීම, පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම, රෝගවලට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ගැනීම සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය මෙන්ම නිවැරදි ජ්වන රටා අනුගමනය කිරීම මගින් රෝගවලින් වැළැකිය හැකි ය.

රෝග වැළැදීම නිසා එදිනේදා කටයුතු කරගෙන යාමට බාධා පැමිණීම, ආබාධිත වීම, ජ්විතය කෙටි වීම වැනි අභිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වේ.

අනතුරු, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා අපට ජ්විතයේ මූහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග අතරට අයත් වේ.

මිනැම ස්ථානයක දී අප හඳිසි අනතුරුවලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත. ස්වභාවධර්මයේ හඳිසි වෙනස් වීම නිසා ආපද ඇති වේ. සමාජය පිළි නොගත් වැරදි වැඩිවල තිරත්වීමත්, අන් අයට හිරිහැර කිරීමත් අපවාර සහ අපයෝජනය ලෙස හැඳින් වේ. අපේක්ෂා යනු ඉටු කර ගැනීමට කැමති දේවල් ය.

හෙත සඳහන් අභියෝගවලට මූහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීමත් ජ්වන නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමත් කළ යුතු ය.

දුනුව ස්ථිරකෘති

1. අපට වැළැදිය හැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා වෙන් කළ හැකි කොටස් දෙක මොනවාද?
2. ඔබ දන්නා බෝධාන රෝග තුනක් නම් කරන්න.
3. රෝග වැළැදීම නිසා මූහුණ දීමට සිදු වන අභිතකර තත්ත්ව මොනවාද?
4. රෝග වැළැක්වීමට හා නිවාරණයට හාවිත කරන කුම හතරක් දක්වන්න.
5. එදිනේදා ජ්විතයේ අපට මූහුණ දීමට සිදු වන ඔබ දන්නා වීවිධ අභියෝග මොනවාද?
6. මාරුග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් පහක් ලියන්න.
7. අපවාරවලින් වැළැක්මට ගත හැකි ක්‍රියා මාරුග තුනක් ලියන්න.
8. ආපද අවස්ථාවක දී ගත හැකි ක්‍රියා මාරුග මොනවා ද?
9. අපේක්ෂා ජය ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ජ්වන නිපුණතා කිහිපයක් නම් කරන්න

பாரிசு தீக் கலெட் மாலோவ்

அதி வர	overweight	கூடிய நிறை
அதிபேர்ணய	overnutrition	அதிபோசணை
அன்றர் பூர்வ கலெட் மாலோவ்	interpersonal relationship	தனி நபர்களுக்கிடையிலான உறவு
அனுமதிக்கீர்த்திய	followership	பின்பற்றுதல்
அனு தீவி	leadup games	வழி விளையாட்டு
அபயேர்ன	abuse	துஷ்பிரயோகம்
ஆத்மாவரவேர்ணய	self-understanding	சுய விளக்கம்
ஆத்மாதிமானய	self-esteem	சுயகளரவும்
ஆகதிய சார்புக்கு மிகுஞ்சீடு	coping with stress	மன அழுத்தத்துக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
ஆதியாத்மிக யங்கை	spiritual well-being	ஆண்மீக நலம்
ஆவாரக்கிளித்துய	respectfulness	மரியாதையுணர்வு
ஆபட்டுவ	disaster	அனர்த்தம்
ஆகாவ	desire	விருப்பம்
உங் சுந்திபாதய	typhoid fever	நெருப்புக் காய்ச்சல்
உபநேர்ணய	counselling	உளவளத்துணை
உநாதாவ	deficiency	குறைபாடு
காயிக் யங்கை	physical well-being	உடல் நலம் பேணல்
கஜூட் பேர்ணக	micronutrients	நுண்போசனைகள்
கங்க ஹாவய	wasting	வீண்விரயம்
கங்கலேகீ எவ	gratefulness	நன்றியுணர்வு
க்ஷை ரேர்ணய	tuberculosis	காசம்
கேவட்டு விசட்டி	problem solving	பிரச்சினை தீர்த்தல்
கிந்தலேவை	emotions	மனவெழுச்சி
கிந்தலேவை சுமாக்கின்துய	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
கிரண கூதீம	decision making	தீர்மானம் எடுத்தல்
ஏரா கூதீமே ஹைகியாவ	endurance	தாங்குதிறன்
நமங்கிலீ எவ	flexibility	நெகிழும்தன்மை
நாயக்கந்துய	leadership	தலைமைத்துவம்
நிர்மாங்கிலீ விந்தனய	creative thinking	ஆக்க சிந்தனை
தீதி ரைகீ எவ	being law-abiding	விதி முறைகளை மதித்தல்
பங்குவென் சிரீம	stand at ease	இலகுவாய் நிற்றல்
பாவினய	diarrhoea	வாந்திபேசி
பாட னூர்வி	footwork	பாத அசைவு
பௌர்வுகிக் கீவுக்கீன்துய	personal hygiene	சுய சுத்தம்
பேர்ணக் கீவுக்கீன்துய	nutritional status	போசணை நிலை
பேர்ணக்கீவி எவ	nutritional value	போசணைப் பெறுமதி

புதித்தனாத்மக வெ	being optimistic	நேர்சிந்தனை
புதிக்கீதிகரணம்	immunization	நீர்ப்பீட்டமாக்கல்
இலட்டுகீடு சுன்னிவேட்டனம்	productive communication	உற்பத்தித் தொடர்பாடல்
வேள்வன ரேயை	communicable disease	தொற்றும் நோய்கள்
வேள்வொவன ரேயை	noncommunicable disease	தொற்றாத நோய்கள்
மானசிக ஆதிதி	mental stress	மன அழுத்தம்
மானசிக யேங்கநால்	mental fitness	உளத்தகைமை
மன்றெப்புத்தனம்	undernutrition	குறையூட்டம்
மகா பெர்த்தக	macronutrients	மிகையூட்டம்
மானசிக யூபைலை	mental well-being	உள நலம் பேணல்
மீறி வெ	stunting	குறள் நிலை
இலிக அவங்கநால்	basic need	அடிப்படை தேவை
ரேயை வாஹகயா	vector	நோய்க்காவி
லேவி ரேயைவுலே ஒயோத்துவீலே	immunity	நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி
கூகியால்		
விவாரக்கீலி விநீதனம்	critical thinking	சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்
கவீர சீக்கிள் தீர்க்கை	Body Mass Index (BMI)	உடல் திணிவுச் சுட்டி
காரிரிக யேங்கநால்	physical fitness	உடற்றகைமைகள்
சுல்விவாதாத்மக கிலீ	organized games	ஓமுங்கமைக்கப்பட்ட -விளையாட்டுக்கள்
சுதாபாரக்கூவு	sanitation	சுத்தம்
சுமார்தீய யூபைலை	social well-being	சமூக நலன்
சுமாயேதனம்	coordination	ஒத்திசைவு
சுக்கிலிப்பநம்	empathy	பநிவணர்வு
சுவாயை விஶாயாமலம்	aerobic exercise	காற்றுப் பயிற்சி
சுவாய் விநை	self-discipline	சுய ஒழுக்கம்
சுவாய் விநை	obesity	அதிக பருமன்
சுவாய் விநை	stand ease	சௌகரியமாக நிற்றல்
சுவாய் விநை	stand at attention	நிமிர்ந்து நிற்றல்
சுவாய் விநை	minor games	சிறு விளையாட்டு
சுவாய் விநை	common cold	தடிமன்
சுவாய் விநை	concept of health	சுகாதார எண்ணக்கரு
சுவாய் விநை	healthy snacks	ஆரோக்கிய இடை உணவுகள்