

11 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

16 පාඩම

නව යොවුන් විද්‍යේ අභියෝග හඳුනා ගනිමු



ප්‍රශ්නය කියවන්න.
පිළිතුර සොයන්න.
පිළිතුර ලියන්න.
ලියූ පිළිතුර නිවැරදිදැයි බලන්න.



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

1

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



World Health
Organization

2) නව යොමුන් විය වැදගත් වීමට හේතු 5ක් ලියන්න

2

- ළමා වියෙන් වැඩිහිටි වියට සංක්‍රමණය වන කාලයක් වීම
- චේතන, කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට භාජනය වන කාලයක් වීම
- අනාගත පුරවැසියන් හැඩ ගැසෙන අවධිය වීම
- නව යොවුන් පිරිස රටක සම්පතක් වීම
- වගකීම් භාර ගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් වීම
- ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමු වන කාලයක් වීම

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

3 බාලකයන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්

- උසින් හා බරින් වැඩි වීම
- මස්පිඩු වැඩීම
- උරහිස් පුළුල් වීම
- සම යට මේදය තැන්පත් වීම අඩු වීම
- කිහිලි, පපුව, අත්පාවල, ලිංගාශ්‍රිතප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම
- ලිංගෝන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම
- දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
- ගුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය
- කටහඬ ගොරෝසු වීම
- රුචුල වැඩීම



බාලිකාවන් තුළ ඇති වන වෙනස්කම්

- උසින් හා බරින් වැඩි වීම
- පියයුරු වැඩිම හා සම පැහැපත් වීම
- උතුල පුළුල් වීම
- සම යට මේදය තැන්පත් වීම වැඩි වීම
- කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- දහඩිය දැමීම වැඩි වීම සහ ඒ සමග ගන්ධයක් වහනය වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම
- ආර්තවය ආරම්භය
- යෝනි ශ්‍රාව ඇති වීම



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

- නමා ගැන, නම සිරුර ගැන උනන්දුවක් ඇති වීම
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම
- අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
- අලුත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
- නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම
- තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
- ආදර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමති වීම



- දක්ෂතා එළි දැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙළඹීම
- සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරු වීම



5. මෙම කායික, මානසික වෙනස්කම්වලට හේතු ලියන්න

- පිටියුටර් ග්‍රන්ථිය මගින් නිපදවන FSH හා LH හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බ කෝෂ මගින් රිස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වන අතර, බාලකයන්ගේ වෘෂණ කෝෂ මගින් ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වේ.
- මෙම ලිංගික හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන් තුළ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වේ.

6. වර්ධන තැග්ම සිදුවන වයස් සීමාව ලියන්න

6

ගැහැනු දරුවකුගේ වයස අවුරුදු 9 - 12 අතර



පිරිමි දරුවන්ගේ අවුරුදු 12 - 14 අතර

**7) නව යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන
ගැටලු හා අභියෝග ලියන්න.**

7

- 1. පෝෂණ ගැටලු



- 2. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු

- 3. ලිංගිකත්වය නිසා ඇති වන ගැටලු

- 4. කල්ලි ලැදියාව නිසා ඇති වන ගැටලු



ADOLESCENT HEALTH PROBLEMS

What are they?



- 5. මාධ්‍යයන්ට හසු වීමේ ගැටලු

- 6. අධ්‍යාපනික පීඩන හා විභාග ගැටලු



- 7. මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි සහ තහනම් උත්තේජක භාවිතයට යොමු වීම නිසා ඇති වන ගැටලු



Aged 22 years



Aged 33 years



AGE 27



AGE 30



**8 අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සිදු වීමට හේතුවන
යොවුන් විශේෂ සිදු වන වෙනස්කම් ලියන්න**

• කායික වෙනස්කම් ඇතිවීමට හේතු

ලිංගික හෝර්මෝන නිසා ඇති වන

- ලිංගික උත්තේජනය
- ශාරීරික වර්ධනය

මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් ඇති වීමට හේතු

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

9. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම නිසා ඇති වන ගැටලු ලියන්න

9

- බාල වියෙහි මාසියන්ට සමාජයේ කොන් විමට හා තනි විමට සිදු වේ.
- සුළු වැටුපකට කම්කරු රුකියාවල නිරත විමට සිදු වේ.
- නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති නිසා මෙවැනි යුවල් අතර එපා විම, අනහැර දෑමීම, දික්කසාදය බහුලව දැකිය හැකිය.
- උපදින දරුවා ද බොහෝ විට මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත විය හැකිය.

- දරුවෝ අවජාතක හෙවත් සම්මත නීති රීතිවලට පටහැනිව උපන් දරුවන් ලෙස සමාජයේ අපකීර්තියට ලක් වෙති.
- මෙවැනි සමාජ ගැටලු ගැන සිතා ගබ්සා කිරීම්වලට යොමු වීම ද දූෂිත හැකි ය.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ගබ්සාව නීතියෙන් තහනම් වන අතර නීතියට පටහැනිව, අනාරක්ෂිතව ගබ්සා කිරීමෙන් දඩුවම් ලැබීම ද සෞඛ්‍යයට තර්ජන හෝ ජීවිත හානි ද සිදු විය හැකි ය.
- දැන හෝ නොදැන එවැනි තත්ත්වයකට පත් වුවහොත් දෙමව්පියන්ගේ, සම්ප වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය සේවාවල මෙන් ම සමාජ සේවා ආයතනවල පිහිට ලබා ගැනීමට නොපමාව කටයුතු කළ යුතු ය.

**10) නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවය
ලියන්න .**

- නිර්මාණශීලීත්වය හා ගවේෂණාත්මකබව
- නිර්භීතබව
- සෞන්දර්යාත්මකබව
- පරාර්ථකාමීබව



- සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත සහ කැපවීම
- පරමාදර්ශිභව
- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීභව
- සාධාරණභව



11. නව යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමට කළ යුතු දෑ ලියන්න

• 11

• 1 විනත්ත හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම

- • වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
- • නිර්මාණශීලීව සිතීම
- • විවාරශීලී චින්තනය
- • තාර්කික චින්තනය



- 2. නාට්‍ය කලාව, චිත්‍ර කලාව, ලේඛන කලාව, සංගීතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක අංශ කෙරෙහි යොමු වීම



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



4. ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම.



5. ක්‍රීඩා හා ආත්මාරක්ෂක ක්‍රම ආදිය ඉගෙනීමෙන් කායික හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීම.



6. මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා ප්‍රජනනය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ අදාළ විද්‍යාත්මක පොත්පත් කියවීම.



● ස්ත්‍රීයි!!!

M.G.K.kumara – Health & Physical Education Teacher