Draft

වයසට සරිලන ලිංගිකත්ව අධ්‍යාපනය

6 සහ 7 ශ්‍රේණි සඳහා

සන්නිවේදනය

ගුරුවරුන් සඳහා අත්පොත

පාසල් සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ ශාඛාව
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මාර්ගෝපදේශකත්වය

විශේෂඥ වෛද්‍ය බි. කේ. ආර්. බටුවන්තුඩාව මහතා අධ්‍යක්ෂ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාර, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ගංගා දිල්හානි මහත්මිය
අධ්‍යක්ෂ, (පෝෂණ හා සෞඛ්‍ය) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ප්‍රධාන සංස්කරණය

විශේෂඥ වෛද්‍ය අසන්ති ප්‍රනාන්දු බලපිටිය මහත්මිය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

සම්පත් දායකත්වය - සෞඛ්‍ය
විශේෂඥ වෛද්‍ය අසන්ති ප්‍රනාන්දු බලපිටිය මහත්මිය
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ මහතා
ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, වෛද්‍ය විද්‍යාලය, කොළඹ

මහාචාර්ය ප්‍රියංජලී ද සොයිසා මහත්මිය
මනෝ විද්‍යාඥ, මනෝ වෛද්‍ය අංශය, වෛද්‍ය විද්‍යාලය, කොළඹ

මහාචාර්ය ඉරේෂා ලක්ෂ්මන් මහත්මිය
සමාජ විද්‍යාඥ, සමාජ විද්‍යා අංශය, විශ්ව විද්‍යාලය කොළඹ

ළමා හා යොවුන් මනස පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය දර්ශනි හෙට්ටිආරච්චි මහත්මිය
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, බොරැල්ල

ළමා අන්තරාසර්ග විශේෂඥ වෛද්‍ය නවෝදා අතපත්තු මහත්මිය
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල,බොරැල්ල

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ මහත්මිය
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ බුද්ධිකා සුදසිංහ මහත්මිය,
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, කොළඹ

ආචාර්ය ජීවනි හේරත් මහත්මිය
අධ්‍යාපනඥ, සමාජ විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය විශ්ව විද්‍යාලය, කොළඹ

වෛද්‍ය ඒ. එල්. අහමඩ් ශ්‍යාම් මහතා
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය නුවන් තොටවත්ත මහතා
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සංජීව විජේසිංහ මහතා
ලේඛකාධිකාරි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය උපේක්ෂා කරවිට මෙනෙවිය
ලේඛකාධිකාරි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ගංගා තෙන්නකෝන් මහත්මිය
ලේඛකාධිකාරි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ගාමිණී සමරවික්‍රම මහතා
වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය තිළිණි අබේතුංග මහත්මිය
වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය නිලධාරී ෂෙනාල් ප්‍රනාන්දු මහතා
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

ටීනා සොලමන්ස් මහත්මිය
සායනික මනෝ විද්‍යාඥ, මනෝ වෛද්‍ය අංශය,
ශ්‍රීමත් ජෝන් කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්ව විද්‍යාල රෝහල

වෙනත්

ඒ .ඒ. ඩී. එම් විශාන්ති මහත්මිය
නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අයි. කේ. ඒ. ආර්. කුමාර මහතා, සහකාර කථිකාචාර්ය, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම් මහත්මිය, නියෝජ්‍ය කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශණ දෙපාර්තමේන්තුව

සී. ඩී. රත්නවීර මහත්මිය, නියෝජ්‍ය කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශණ දෙපාර්තමේන්තුව

එස්. ඒ. ඩී. ශානිකා මලල්ගොඩ, අධ්‍යක්ෂ සැලසුම් කිරීම හා තොරතුරු, හා ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

එම්. එස්. පී. ලක්ෂිකා මැණික්බෝවල නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ - තොරතුරු හා මාධ්‍ය ඒකකය ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය

මෙරිල් රංජන් ලමාහේව මහතා, සහකාර පොලිස් අධිකාරි, පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය

දර්ශිකා කුමාරි මහත්මිය , නියෝජ්‍ය පොලිස්පති, පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය

චාරුක දමුණුපොල මහතා
මෘදුකාංග ඉංජිනේරු, ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය

යශෝදා හෙට්ටිආරච්චි මෙනවිය
කථනය සහ භාෂා චිකිත්සක, වෛද්‍ය විද්‍යාලය කොළඹ

වසන්තා කේ. මුහුදුකුලසූරිය මහත්මිය
ළමා ලේඛිකා,ළමා සාහිත්‍යවේදී සංසදය

නුවන් කුමාර කටුගම්පල මහතා
ළමා ලේඛක, ළමා සාහිත්‍යවේදී සංසදය

චමිමි ඉරේෂා කරපුටුගල මහත්මිය
ළමා ලේඛිකා, ළමා සාහිත්‍යවේදී සංසදය

තනූජා එන්. අයගම මෙනෙවිය
ළමා ලේඛිකා, ළමා සාහිත්‍යවේදී සංසදය

වෛද්‍ය ශ්‍රීමති ප්‍රභා වීරසේකර මහත්මිය
ළමා ලේඛිකා, ළමා සාහිත්‍යවේදී සංසදය

පරිපාලන සහය

එම්.ටී. රංගිකා මහත්මිය , සංවර්ධන නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

පරිගණක අකුරු සැකසුම

දිනිති බිමාලි තිලකරාජා මෙනෙවිය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
ඩබ්ලිව්.පි. නිල්මිණි පුෂ්පකාන්ති මහත්මිය

ග්‍රැෆික් නිර්මාණය

ෆාතිමා සාරා ජුනුස් මෙනෙවිය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
ජානි හසිත්මා මෙනෙවිය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

පටුන...

ක්‍රියාකාරකම 01

ඔබේ ශරීරය හඳුනා ගැනීම (Getting to Know Your Body)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ශරීර සිතියම්කරණය
පියවර 3 මූලික සාකච්ඡාව
පියවර 4 ශරීරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීම ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය
පියවර 5 ශරීර වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීම
පියවර 6 මූලික පණිවුඩ සාරාංශ ගත කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 02

ලිංගිකත්වය, වැඩිවිය පැමිණීම (මල්වර වීම) සහ ශරීර ප්‍රතිරූපය
(Sexuality, Menarche & Body Image)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 නව යොවුන් වියට පත්වීම
පියවර 3 ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve)
පියවර 4 නව යොවුන් වියේ කායික වෙනස්කම්
පියවර 5 ස්වයං පිළිගැනීම සහ ගෞරවය
පියවර 6 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 03

ප්‍රජනක ව්‍යුහ විද්‍යාව සහ කායික විද්‍යාව
(Reproductive Anatomy and Physiology)
පියවර 1 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය
පියවර 2 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය
පියවර 3 ඔසප් චක්‍රය
පියවර 4 ශුක්‍රාණු නිපදවීම
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 04

මානව ප්‍රජනනය සහ නව ජීවීන් බිහිවීම
(Human Reproduction and Formation of New Life)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 05

ඔසප් සෞඛ්‍යය, ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව සහ ලිංගික ප්‍රදේශයේ සනීපාරක්ෂාව
(Menstrual Health, Menstrual Hygiene and Genital Hygiene)
පියවර 1 මල්වර වීම
පියවර 2 ඔසප් චක්‍රය පිළිබඳ ව මූලික හැඳින්වීම
පියවර 3 ඔසප් දින දර්ශනය
පියවර 4 ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්
පියවර 5 ඔසප් සමයේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව
පියවර 6 ඔසප් සමය පිළිබඳ නිවැරදි ව දැන ගත යුතු දේ
පියවර 7 ඔසප් සමයේදී ගැහැනු දරුවෙකුට ලැබිය යුතු සහයෝගය
පියවර 8 පිරිමි ළමුන්ගේ ලිංගික සනීපාරක්ෂාව

ක්‍රියාකාරකම 06

වැඩිවියට පත්වීම සහ සමාජ සංස්කෘතියට අනුකූලව තීරණ ගැනීම
(Puberty and Decision Making in a Sociocultural Context)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්
පියවර 3 නව යොවුන්විය සහ සමාජ සංස්කෘතිය
පියවර 4 සම වයස් මිතුරු ආකර්ෂණය සහ සමාජ පීඩනය

ක්‍රියාකාරකම 07

මිත්‍රත්වය ආදරය සහ නව යොවුන් වියේ සබඳතා
(Friendship, Love and Relationships in Adolescence)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ගරු කිරීම
පියවර 3 සුදුසු සහ නුසුදුසු සමාජ සබඳතා
පියවර 4 සබඳතාවලදී තීරණ ගැනීම
පියවර 5 ප්‍රවර්ධනය වන ගුණාංග
පියවර 6 මූලික පණිවුඩය සාරාංශ ගත කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 08

පවුල සහ සමගිය
(Family Relationships and Togetherness)
කැමැත්ත පෞද්ගලිකත්වය සහ ශරීරයට ඇති අයිතිය
(Consent, Privacy, and Bodily Rights)
පියවර 1 ආරක්ෂිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
පියවර 2 පවුලේ භූමිකාව සහ සමගිය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම
පියවර 3 ධනාත්මක දෙමාපියභාවය
පියවර 4 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත සහ සමානාත්මතාව ගවේෂණය කිරීම
පියවර 5 මගේ ශරීරය සහ හැඟීම්වල අයිතිකරු මමයි

ක්‍රියාකාරකම 09

ලිංගික අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම
(Protection From Sexual Abuse)
පියවර 1 පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම
පියවර 2 ක්‍රියාකාරකම්
පියවර 3 මගේ විශ්වාස
පියවර 4 සාකච්ඡාව
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු
පියවර 6 සහාය ලබා ගැනීම

ක්‍රියාකාරකම 10

ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය සහ ඩිජිටල් තිර භාවිතය
(Safe Internet Browsing and Managing Screen Time)
පියවර 1 ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතය
පියවර 2 අනාරක්ෂිතව අන්තර්ජාල භාවිත කිරීම
පියවර 3 ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම
පියවර 4 ඩිජිටල් අපයෝජනය

ක්‍රියාකාරකම 11

උදව් අවශ්‍ය විට හඳුනා ගනිමු - නිවැරදි අයගෙන් උදව් ලබා ගනිමු
(Recognizing the Need For help and
Seeking Support from Trusted Sources)
පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 සහාය පැතිය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගැනීම
පියවර 3 සහාය ලබා ගැනීම
පියවර 4 ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් සඳහා වන ප්‍රධාන උපකාරක සේවා
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ඇමුණුම්

ක්‍රියාකාරකම 01
ක්‍රියාකාරකම 02
ක්‍රියාකාරකම 03
ක්‍රියාකාරකම 04
ක්‍රියාකාරකම 05
ක්‍රියාකාරකම 06
ක්‍රියාකාරකම 07
ක්‍රියාකාරකම 08
ක්‍රියාකාරකම 09
ක්‍රියාකාරකම 10
ක්‍රියාකාරකම 11

ක්‍රියාකාරකම 01

ඔබේ ශරීරය හඳුනා ගැනීම
(Geting to Know Your Body)

පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ශරීර සිතියම්කරණය
පියවර 3 මූලික සාකච්ඡාව
පියවර 4 ශරීරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීම
ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය
පියවර 5 ශරීර වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීම
පියවර 6 මූලික පණිවුඩ සාරාංශ ගත කිරීම

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු

01 නව යොවුන් වියේ මුල් අවධියේ පසුවන්නන්ට තම ශරීර කොටස් හඳුනා ගෙන නම් කිරීමට
02 ගැහැනු සහ පිරිමි ලෙස ඇති කායික වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීමට
03 තමන්ගේම ශරීරය සහ අන් අයගේ ශරීරවල අනන්‍යතාව අගය කිරීමට
සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media/Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම් ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 — ප්‍රවේශය

"අද අපි අපේ ශරීරය ගැන සාකච්ඡා කරමු " යනුවෙන් පවසමින් සැසිය ආරම්භ කරන්න. ඉන්පසු මාතෘකාව හඳුන්වා දෙමින් සිසුන් දන්නා ශරීර කොටස් කිහිපයක් පිළිබඳ විමසමින් ඔවුන් ලබා දෙන පිළිතුරු පුවරුවේ සටහන් කරන්න.

පියවර 2 — ශරීර සිතියම්කරණය (Body Mapping)

ඩිමයි කොළයක/බ්‍රිසිල් බෝඩ්/මැග්නට් බෝඩයක මිනිස් සිරුරේ දළ සටහනක් අඳින්න. එහි ශරීර කොටස් ඇඳ නම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
මේ සඳහා ඇලෙන සුලු සටහන් (Sicky Notes) වැනි සුදුසු ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කළ හැකිය.
සිසුන් සඳහන් නොකරන ශරීර කොටස් පෙන්වා රූපයේ ඇඳ පෙන්වා ඒවා හඳුන්වා දෙන්න. මෙහිදී සිරුරේ පෞද්ගලික කොටස් හඳුන්වා දෙන විට ශිෂ්ණ ප්‍රදේශය, පියයුරු, යෝනි ප්‍රදේශය, තට්ටම් ප්‍රදේශය යන වචන භාවිත කරන්න.

පියවර 3 — මූලික සාකච්ඡාව

පිරිමි සහ ගැහැනු ශරීර අතර සමානකම් සහ වෙනස්කම් සංසන්දනය කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

පියවර 4 — ශරීරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ හඳුනා ගැනීම ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය :(Reflection)

තම ශරීර වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම.

- සපයා ඇති රූප ආධාරයෙන් කුඩා අවධියට සාපේක්ෂ ව ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- උස, හිසකෙස් වර්ධනය, කටහඬේ වෙනස්කම් ආදිය සඳහන් කිරීමට ඔවුන්ට මග පෙන්වන්න.
- ප්‍රත්‍යවේක්ෂණය ලෙස අදහස් කරන්නේ තමන් කැඩපතක් ඉදිරියේ සිටගතහොත් පෙනෙන තමන්ගේ ස්වරූපය බව සිසුන්ට පහදන්න.

පියවර 5 ශරීර වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීම

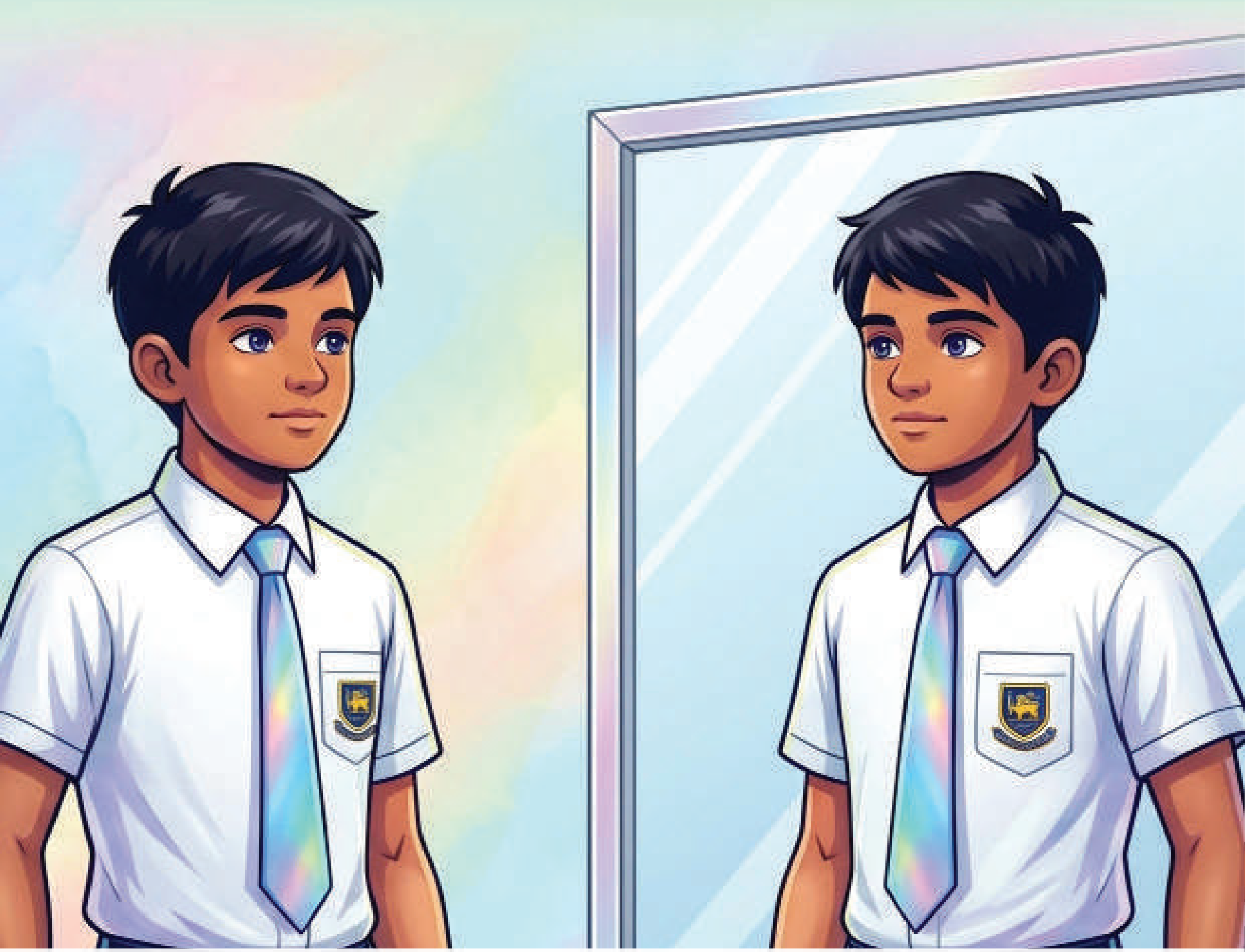
ඕමයි කොළයක/බ්‍රිසිල් බෝර්ඩ් එකක් /මැගී බෝඩයක /කළු ලෑල්ලේ තීරු දෙකක වගුවක් අඳින්න.

- එක් පැත්තක ගැහැනු ළමයින්ගේ වෙනස්කම් සහ අනෙක් පැත්තේ පිරිමි ළමයින්ගේ වෙනස්කම් ලෙස සටහන් කරන්න.
- අදාළ තීරුවේ වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.

පියවර 6 මූලික පණිවුඩය සාරාංශ ගත කිරීම

ගැහැනු සහ පිරිමි ශරීරවල කායික වෙනස්කම් පවතියි.
වයසත් සමග ගැහැනු ළමුන්ගේ මෙන්ම පිරිමි ළමුන්ගේ ශරීර වර්ධනයේ වෙනස්කම් සිදුවේ.

ක්‍රියාකාරකම 02
ලිංගිකත්වය වැඩිවිය පැමිණීම (මල්වර වීම) සහ ශරීර ප්‍රතිරූපය
(Sexuality, Menarche & Body Image)



පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 නව යොවුන් වියට පත්වීම
පියවර 3 ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve)
පියවර 4 නව යොවුන් වියේ කායික වෙනස්කම්
පියවර 5 ස්වයං පිළිගැනීම සහ ගෞරවය
පියවර 6 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ඉගෙනුම් ඵල :-මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,

01 නව යොවුන් වියට පත් වීමේදී කායික වෙනස්කම් සිදු වන බව හඳුනා ගැනීමට

02 නව යොවුන් වියේ සිදු වන වෙනස්කම් ඇතිවන කාලය, කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුටවෙනස් වන බව තේරුම් ගැනීමට

03 ස්වයං පිළිගැනීම සහ අන් අයට ගරු කිරීමට පුරුදු වීමට

සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය :(Multi Media /Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 ප්‍රවේශය

- විවිධ වයස්වලට අයත් ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ සිටින්නන්ගේ පින්තූර කිහිපයක් පෙන්වා ඔවුන් කුමන වයස් කාණ්ඩවලට අයත් දැයි විමසන්න.
- වයසත් සමග ඔවුන්ගේ දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

පියවර 2 නව යොවුන් වියට පත්වීම

- ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ නව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන්නේ අවුරුදු 10-19 අතර කාලයයි. (වැඩිවියට පත්වීම/ලොකු ළමයෙකු වීම)
- නව යොවුන් වියට පත්වීමේ අවධි සහ කාලවකවානු (වෙනස්කම් ආරම්භ විය හැකි වයස් පරාසය) පිළිබඳ මූලික හැඳින්වීමක් කරන්න.
- මෙම වෙනස්කම් පිරිමි ළමයින්ට පෙර ගැහැනු ළමයින්ගේ ඇතිවන බව සඳහන් කරන්න. මේ සඳහා ලබා දී ඇති පින්තූර භාවිත කරන්න.

පියවර 3 ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve)

- ප්‍රමත වක්‍රය යන සංකල්පය පිළිබඳ සිසුන් තුළ අවබෝධයක් නොතිබිය හැකි ය. (ගුරුවරයාගේ දැන ගැනීම සඳහා : සාමාන්‍ය ව්‍යාප්තිය (Normal distribution) යනු සීනු හැඩැති සමමිතික සම්භාවිතා ව්‍යාප්තියකි. එහි දී බොහෝ අගයන් මධ්‍යන්‍ය වටා පොකුරු වන අතර ඔබ මධ්‍යන්‍යයෙන් ඉවතට යන විට සම්භාවිතාව ඒකාකාරව අඩු වේ. සාමාන්‍ය (Natural) සිදුවීමක සම්භාවිතාව සාමාන්‍ය ව්‍යාප්තිය ඇසුරෙන් පැහැදිලි කළ හැකි ය.
- සිංහල අලුත් අවුරුදු කාලයේදි දකින බයිසිකල් තරඟයක් ගැන කථාව අරඹන්න. තරඟය අතරතුර තරඟකරුවන් බහුතරයක් මැද සිටින අතර සුළුතරයක් ඉදිරියෙන් සහ පසුපසින් සිටින බව පැවසීම හෝ පහත සඳහන් කතාව සිසුන්ට ඇසෙන සේ කියවා ප්‍රවිෂ්ටයක් ලබා ගන්න.

තුහිනිගේ හොඳම යාළුවාගේ උපන් දිනය අද. අම්මයි තාත්තයි තුහිනිත් එක්ක මේ සාදයට ආවේ පුංචි මල්ලිත් වඩාගෙන. තුහිනිගේ පන්තියේ තව යාළුවෝ කිහිපදෙනෙකුත් ඇවිත් හිටියේ අම්මලා තාත්තලා විතරක් නෙවෙයි, පුංචි නංගිලා මල්ලිලාත් අරගෙනමයි.

සතුටු දවසක සතුට තවත් වැඩිවෙන්නෙ මේ පුංචි අයගෙ හුරතල් දැක්කමයි. සෙල්ලමටත් වඩා තුහිනි කැමති මේ අය වැටි වැටි ඇවිදින හැටි, ශබ්ද එකතු කරල වචන හදලා කතා කරන හැටි බලන් ඉන්නයි.

අම්මලා තාත්තලාගෙ හිනාවලින්, කතාවලින් විතරක් නෙවෙයි කෑමබීමවල සුවඳ, පසුබිමෙන් ඇහෙන මිහිරි සංගීතය, මේ හැම දේකින්ම සාදය විචිත්‍රවත් වුණා.

අම්මලා තාත්තලා සතුටු සාමිචියේ යෙදෙන අසුන් අසල පොඩිත්තන් නිදහසේ සෙල්ලම් කළා. වැටි වැටී ඇවිදින ඔනෙලිගෙ නංගියි, තුහිනිගෙ මල්ලියි එකම වයසෙ කියල තුහිනි දැන ගත්තෙ අම්මලාගෙ කතාබහෙන්. ඒත් මල්ලිට තාම පුළුවන් පුටුවක් අල්ලාගෙන හිටගන්න විතරයි.

තුහිනිගේ මල්ලි "අම්මා" "තාත්තා" "අක්කා" කියලා කෑ ගැහුවා. ඒත් ඒ වයසෙම හිටපු අනික් මල්ලී තා.... බා.... වගේ ශබ්දවලින් විතරයි කතා කළේ.

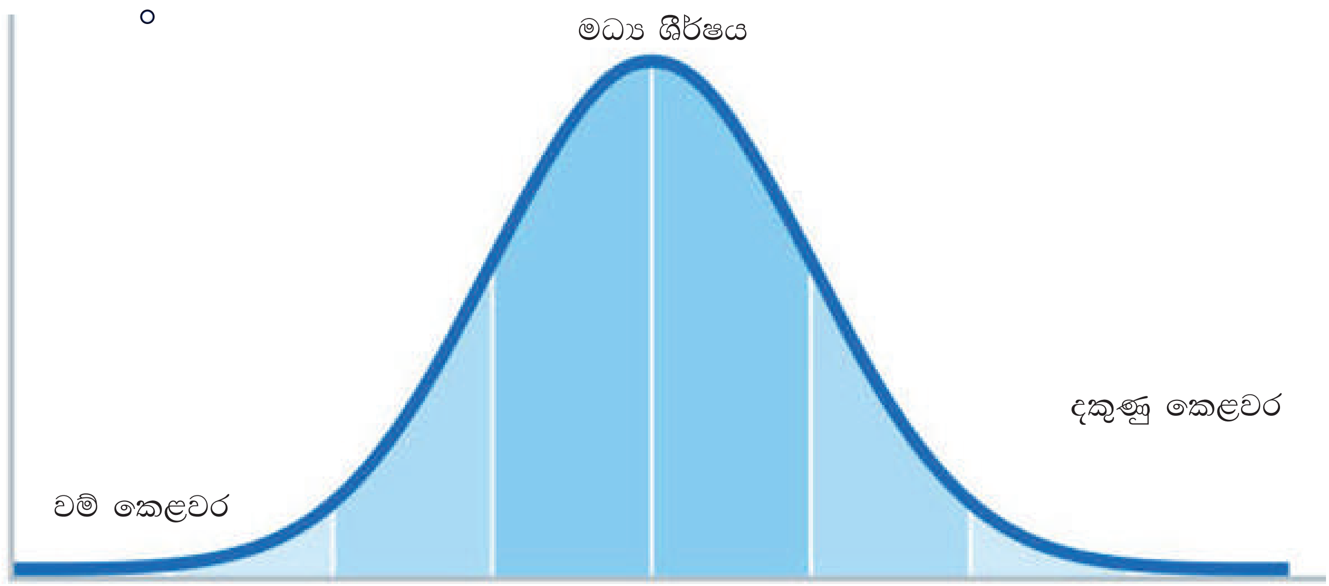
තුහිනිට ප්‍රශ්නයක් මේක. එකම වයසෙ අය ඇයි එකම විදිහට ලොකු වෙන්නෙ නැත්තෙ? දෙක වසරෙන් තුන වසරට යනකොට යාළුවෝ හැමෝගෙම කිරි දත් හැලිලා අලුත් දත් ඇවිත් තිබුණා. ඒත් තුහිනිට අලුත් දත්වලින් හිනා වෙන්න ලැබුණේ හුඟක් පරක්කු වෙලා.

තුහිනි මේ ගැන අම්මගෙන් ඇහුවා. ඒත් අම්මා උත්තර දෙන්නත් කලින් හිනා පිරුණු මුහුණින් තුහිනි ව ළඟට ගත්තේ ඔනෙලිගෙ අම්මා, එයා නර්ස් නැන්දා කෙනෙක්.

"දුවේ, මිනිසුන්ගේ විතරක් නෙවෙයි සතුන්ගෙත් ශාකවලත් වැඩීම සහ සංවර්ධනය කාලයත් එක්ක රටාවකට සිදු වෙනවා. ඒක සිදුවෙන පිළිවෙළත් වේගයත් බොහොමයක් අයගෙ එකම විදිහයි. ඒත් කීපදෙනෙක්ගෙ වැඩීමත් සංවර්ධනයත් හෙමින් හරි ඉක්මනින් හරි වෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ තත්ත්වය බොහොම සාමාන්‍යයයි" නර්ස් නැන්දා විස්තර කළා.

තුහිනිට දැන් තේරුණා මෙතන ඉන්න එකම වයසෙ නංගිලා මල්ලිලාත් ඇයි එකම උස , බර නැත්තෙ ඇයි කියන එක. ඒ වගෙම හය වසරට එනවිටත් එක යාළුවෙක් වැඩිවිය පැමිණිලා තිබුණා. ඒත් දහය වසරෙ ඉන්න දැහැමිගෙ අක්කා තාම වැඩිවිය පැමිණිලා නැහැ. බොහොමයක් දෙනාගෙ වර්ධන වෙනස්කම් එකම කාල සීමාවක සිදු වුණත් කීපදෙනෙක් හෙමින් හෝ ඉක්මනිනුත් වෙන්න පුළුවන් කියල තුහිනිට තේරුණා. නමුත් වර්ධනය ඊටත් වඩා හුඟක් ප්‍රමාද වෙනවා නම් එයාලා ගැන අපි බලන්න ඕන කියලත් නර්ස් ඇන්ටි කියල දුන්නා.

ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve) කළු ලෑල්ල/මැගී බෝඩය මත ඇඳ පහත දැක්වෙන ආකාරයට විස්තර කරන්න.



ප්‍රමත වක්‍රය

a.මධ්‍ය ශීර්ෂය (Middle Peak) :- බොහෝ දෙනෙකුගේ වෙනස්කම් මෙම පරාසය තුළ සිදුවේ.
b.වම් කෙළවර (The Left Tail) :- සමහර අයගේ මෙම වෙනස්කම් වඩා කලින් ආරම්භ වේ.
c.දකුණු කෙළවර (The Right Tail) :- සමහර අයගේ මෙම වෙනස්කම් අන් අයට පසුව ආරම්භ වේ.

නව යොවුන් වියේ සිදු වන වර්ධනය වේගවත් වීම (උස යෑම) තනපුඩු අංකුර මතුවීම, පළමු ඔසප්වීම , ශිෂ්ණය වර්ධනය වීම වැනි වෙනස්කම් වයස් පරාසයක් තුළ මතු විය හැකි ය.
බොහෝ ගැහැනු ළමුන්ගේ පියයුරු වර්ධනය වීමට පටන් ගන්නේ වයස අවුරුදු 8-13 පමණ වනවිට ය.
නමුත් මෙය සමහරුන්ට කලින් හෝ පසුව හෝ සිදු විය හැකි ය.
මෙසේ පිරිමි ළමයින් සඳහා යෝග්‍ය නිදසුන් ද භාවිත කරන්න.

පියවර 3 — නව යොවුන් වියේ කායික වෙනස්කම්

- නව යොවුන් වියේ දී පිරිමි ළමුන් සහ ගැහැනු ළමුන් තුළ සිදුවන කායික වෙනස්කම් රූප සටහන මගින් පෙන්වා ඒ ගැන මූලික හැඳින්වීමක් සිදු කරන්න.

ගැහැනු ළමුන් තුළ සිදුවන වෙනස්කම්

1 පියයුරු වර්ධනය වීම
2 යෝනි ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය වීම
3 වර්ධන නැග්ම (වේගවත් වීම) - Growth Spurt
4 මල්වර වීම
5 කිහිලි ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය වීම
6 ශරීරයේ හැඩය වෙනස්වීම

පිරිමි ළමුන් තුළ සිදු වන වෙනස්කම්
1 වෘෂණ කෝෂ සහ ශිෂ්ණය වර්ධනය වීම
2 කටහඬ වෙනස්වීම
3 ශිෂ්ණය දික්වීම, ඍජු වීම සහ ශුක්‍රාණු තරලය පිටවීම
4 ශිෂ්ණ ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය
5 වර්ධන නැග්ම
6 ශරීරයේ හැඩය වෙනස්වීම
7 කිහිලි සහ මුහුණේ රෝම වර්ධනය
("නින්දේදී හීනයක් දකින විට ශිෂ්ණය ඍජු (කෙළින්) වී සුදු පැහැති තරලයක් පිට විය හැකි බවත්, මෙය සාමාන්‍ය සිදුවීමක් බවත් සිසුන්ට පහදා දෙන්න")

- මෙම ක්‍රියාකාරකම ආශ්‍රිත ව පහත සඳහන් ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

1. ඉහත වෙනස්කම් තම යහළුවන්ට පෙර හෝ පසුව හෝ තමාට ඇති වූ විට
   ඔබට දැනුණු හැඟීම් මොනවාද?

ඉහත සාකච්ඡාව සඳහා ගුරුවරයාට උපදෙස්

- එක් එක් දරුවාට මෙම වෙනස්කම් සිදුවන්නේ යම් කාල පරාසයක් තුළ ය.
- මෙම වෙනස්කම් සිදු වීම ඉක්මන් වීම හෝ ප්‍රමාද වීම අසාමාන්‍ය නොවේ.
- නමුත් මෙම වයසේ දරුවන් කැමති තම මිතුරන් හා සමාන වීමටය.
- තම වර්ධනය මිතුරන්ගෙන් වෙනස් බව දැනුණ විට, සිතට බියක්, චකිතයක්, ලැජ්ජාවක් සහ තමන් ගැන අවතක්සේරුවක් වැනි සිතුවිලි ඇතිවන්නට හැකිය.
- මේ සම්බන්ධව දැනෙන විවිධ හැඟීම්, සාමාන්‍ය බව ගුරුවරයා අවබෝධ කර ගැනීම මෙන්ම ළමයින්ට ද අවබෝධ කර දීම වැදගත් ය.

පියවර 4 ස්වයං පිළිගැනීම සහ ගෞරවය

පහත ක්‍රියාකාරකම හෝ සිද්ධිය ඇසුරෙන් තමන්ගේ සහ තමන් අවට සිටින අයගේ ශරීර ස්වභාවය ගැන දක්වන ආකල්ප ඉදිරිපත් කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම

කරුණාවන්ත ද? අකාරුණික ද ?

1. මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ

සිසුන්ට ඔවුන්ගේ ශරීර,
- විවිධ හැඩ සහ ප්‍රමාණයෙන් තිබිය හැකි බවත්
- එකිනෙකා තමන්ගේම වේගයකින් වර්ධනය වන බවත්
- තමාගේ සහ අන් අයගේ ශරීරයේ පෙනුමට ගරු කළ යුතු බවත්

(සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම සහ ඔවුන් තුළ එම ආකල්ප ඇති කිරීමයි)

2. ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර ක්‍රියාකාරකමේ මූලික නීති (Ground Rules) පැහැදිලි ව පවසන්න. (නිදසුන් :- "කිසිවෙකුට විහිළු කිරීම , සිනාසීම හෝ ඇඟිල්ල දිගු කිරීම තහනම්")

3. මෘදු සරල භාෂාවක් භාවිත කරන්න. සිසුන්ගේ වයසට වඩා සංකීර්ණ කරුණු පැහැදිලි
   කිරීමෙන් වළකින්න.

4. ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණු සිහිපත් කරන්න.
"මෙම ක්‍රියාකාරකමෙන් අප සාකච්ඡා කරන්නේ අනිත් අයගේ ශරීර ගැන, පෙනුම ගැන අපි කතා කරන දේ ඔවුන්ට කොතරම් මානසික බලපෑමක් විය හැකිද යන්නය."

5. ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන ආකාරය
- පන්තියෙහි සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකට "කරුණාවන්තයි" (කොළ පාට) "අකාරුණිකයි" (රතු) ලෙස නම් කර ඇති කොඩි දෙක බැගින් ලබා දෙන්න.
- පහත උදාහරණවල දැක්වෙන ආකාරයට ශරීර ස්වරූපයට සම්බන්ධ අදහස් හෝ අවස්ථා ශබ්ද නගා පවසන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් වලට එම අදහස් හෝ අවස්ථා "කරුණාවන්ත" හෝ "අකාරුණිකයි" ලෙස තෝරා අදාළ කොඩිය ඔසවා පෙන්වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

6. යම් වාක්‍යයකට අදාළ ව සිසුන් "කාරුණික" හෝ "අකාරුණික" කොඩි පෙන්වන විට ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

I. ඔවුන්ගේ තේරීම ගැන පැහැදිලි කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
"එහෙම කියන එක කරුණාවන්තයි කියලා හිතුවේ ඇයි ?"
"එහෙම කියන එක අකාරුණිකයි කියලා හිතුවේ ඇයි ?

II. ශරීර ස්වරූපයට/පෙනුමට අදාළ ව ඉතා සරල පැහැදිලි කිරීම් සිදු කරන්න පහත සිද්ධි සම්බන්ධයෙන් සිසුන් හා සාකච්ඡා සිදු කරන්න.

- "තමන්ගේ ශරීරය ශරීරයේ කොටස් පේන විදිහ ගැන අනිත් අය කතා කරන එක, අදහස් කියන එක දුකක් ලැජ්ජාවක් ඇති කරන්න පුළුවන් "
- "අපි එකිනෙකාගේ ශරීරයේ වෙනස්කම් ඇතිවන වේගය හෝ වර්ධනය වෙන වේගය වෙනස් බව තේරුම් ගත යුතුයි"
- අන් අය සමඟ තමාව සංසන්දනය කරන එක අනවශ්‍ය විදිහට හිත දුකට පත්කරන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්."

III. පහත එක් එක් අවස්ථා පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කර "කරුණාවන්තයි" හෝ "අකාරුණිකයි" ලෙස වෙන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න "අකාරුණික" ලෙස සිසුන් හඳුනා ගන්නා අවස්ථාවලදී ඒ සම්බන්ධයෙන් සිසුන් සමග තවදුරටත් සාකච්ඡා කරන්න. ඒ සම්බන්ධයෙන් පළකල හැකි විකල්ප අදහස් යෝජනා කිරීමට සිසුන්ට මග පෙන්වන්න.

නිදසුන් :

(A) **සිද්ධිය**
"තමන්ගේ පන්තියේ යාළුවෙක්ට ලස්සනට නටන්න බැරි තරම් මහතයි" කියා පැවසීම
සිසු පිළිතුර : අකාරුණිකයි
සිසුන් සමග සිදු කරන සාකච්ඡාව :
"අපි තව කෙනෙක්ගේ ශරීර හැඩය, පෙනුම ගැන නරක විදිහට කතා කිරීම සහ ඒ නිසා ඔවුන් කැමති ක්‍රියාකාරකමක් කිරීමට බැරි බව කියා ඔවුන් අධෛර්යමත් කිරීම සුදුසු නැහැ"
විකල්ප අදහස්
"ඔයා හිනාවෙවී සතුටින් නටන කොට හරිම ලස්සනයි"

(B) **සිද්ධිය**

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දිවීමේ තරගවලට සහභාගිවීමට කැමති වුවත් කෙට්ටු නිසා කැතට පෙනේවි යයි සිතා ලැජ්ජාවෙන් සිටින යහළුවෙකුව උනන්දු කිරීම.

සිසු පිළිතුර : කරුණාවන්තයි

සිසුන් සමග සිදු කරන සාකච්ජාව :

"තමුන්ගේ බාහිර ශරීර පෙනුම ගැන ලැජ්ජාවෙන් සිටින අය අපිට හමු වෙනවා. ඒ වෙලාවට, ඔවුන් දක්ෂ හෝ කැමති දේවල් කිරීමට ශරීරයේ පෙනුම බාධාවක් කරගැනීම සුදුසු නැති බව අපි මතක් කර දෙන්න ඕන"

විකල්ප අදහස්

"දුවන තරගයකදී වැදගත් වෙන්නේ වේගෙන් දුවන එක. ඒ නිසා ඔයාට වේගෙන් දුවන්න පුළුවන් නම් සහ ඔයා තරගයට සහභාගි වෙන්න කැමති නම් තරගයට යන්න."

(C) **සිද්ධිය**

සමහර සිසුන් තමන්ගේ උස අනිත් අය එක්ක සන්සන්දනය කරමින්, තමා මිටි යැයි දුක්වෙන සිසුවෙකුට විහළු තහළු කිරීම.

සිසු පිළිතුර : අකාරුණිකයි

සිසුන් සමග සිදු කරන සාකච්ජාව :

"තමන්ගේ උස අන් අයත් එක්ක සන්සන්දනය කරන එක සුදුසු දෙයක් නෙවෙයි. විවිධ අය උස යන්නේ තම තමන්ට ආවේණික වේගයකින්."

විකල්ප අදහස්

"මම මගේ ශරීරය වර්ධනය වන වේගෙට අනුව උස යනවා වගේම, ඔයත් ඔයාගේ ශරීරය වර්ධනය වන වේගයට උස යාවි. ඒ ගැන දුක් වෙනවා වෙනුවට ඔයාට තියෙන හැකියා ගැන, ඔයාට ලැබිලා තියෙන දේවල් ගැන හිතලා සතුටු වෙන්න ඕන."

ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත ගැටලු පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

1. එකිනෙකාගේ ශරීර ස්වරූපය ගැන කරුණාවන්ත ව සිතීම වැදගත් වන්නේ ඇයි ?
2. අනිත් අයගේ ශරීර ස්වරූපය/පෙනුම ගැන කරුණාවන්ත වචන පමණක් භාවිත කිරීම සුදුසු වන්නේ ඇයි ?
3. අන් අයගේ ශරීරයේ බාහිර පෙනුම හෝ ස්වරූපය සම්බන්ධව නම් පටබැඳීම හෝ විහිළු තහළු කිරීම සුදුසු නො වන්නේ ඇයි ?
4. අපගේ පන්ති කාමරය හැම කෙනෙක්ට ම තමන්ගේ ශරීර ස්වරූපය අගය කරන්නට පුළුවන් ආරක්ෂිත තැනක් බවට පත් කරන්නේ කොහොමද ?

- තමන්ගේ ශරීර ස්වරූපය ගැන කුතුහලයක් ඇතිවීම, සන්සන්දනය කරන්නට සිතීම සාමාන්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන්ට තමන්ගේ ශරීර ස්වරූපය හෝ පෙනුම ගැන සිතෙන දේවල් හා ඇති වන ප්‍රශ්න බියකින් තොරව කතා කළ හැකි ආරක්ෂිත පුද්ගලයන් ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

සිද්ධිය

01 කාරුණික ද? අකාරුණික ද?

දයාබර මිතුරිය මිනූ,

මං අලුත් ඉස්කෝලෙට ආවා. අම්මාගේ සේවා ස්ථාන මාරුව නිසා මෙහේ ආවාට මගේ හිත තාම තියෙන්නෙ පරණ ඉස්කෝලේ ඔයා ව, යාළුවන් ව, ඉස්කෝලේ මේ හැම දෙයක්ම අමතක කරන්න බැහැ.

ඔයා මට විතරක් නෙමෙයි කාටත් දයාබර මිතුරියක් මගේ කට හඬ උපතින්ම වෙනස්, ඒ හඬ එළියට ආවෙ වෙනස් ම වෙනස් හඬකින්. යාළුවෝ මට විහිළු කළා. මම ඒ ගැන හිතලා කොතරම් දුක් වුණාද? රහසෙන් කොච්චර ඇඬුවා ද? "යසස්වි, ඔයා වැරැද්දක් කරලා නෙමෙයිනෙ එයාලා ඔයාට විහිළු කරන්නේ ඔයා දන්නෙත් නැතිව ඔයා උපදිනකොටම සිදුවෙලා තියෙන ශාරීරික වෙනසකට ඉතිං එහෙම එකකට ඔයා මොකටද හිත රිදව ගන්නේ" ඔයා මගෙ හිත හැදුවෙ එහෙම කියලා.

එහෙම වෙලාවට අපි ඒ අය මග හැරලා වෙනත් තැනකට ගිහින් කතා කර කර හිටියා. මගෙ රිදුණ සිත සුවපත් කරන්න ඔයා කළ කී දෑ මට නිතර මතක් වෙනවා.

මට විහිළු කළ යාළුවො එදා මගෙන් සමාව ඉල්ලුවේ, ඔයා එයාලට වැරැද්ද තේරුම් කරලා දීලා කියලා ඒගොල්ලො කීවෙ මං ඉස්කෝලෙන් අස්වෙලා එන දවසේ. ඔයාගෙ කරුණාව මට විතරක් නෙමෙයි, ඒක හරි පුදුමයි.

ඒ විතරක් ද? මම නටන්න ආසයි කියලා ඔයා දන්නවා. ඒ හින්දාම සෞන්දර්ය විෂයන් වලින් නැටුම් තෝරා ගන්න කියලා මාව උනන්දු කළෙත් ඔයා. නැටුම් මිස් ඇවිත් නැති දවස්වලට මාව සංගීත කාමරේට එක්ක ගියේ ඔයා. "මට ගායනා කරන්න බෑනෙ" කියලා මං ඔයාට කිවුවෙ රහසින්.

"ඒ උනාට ඔයාට නටන්න පුළුවන් තාලත් තියන්න පුළුවන්නේ. අපි කවි කියද්දී ඔයා මේක තාලෙට ගහන්න." ඔයා එහෙම කිවුවෙ මගේ අතේ තාලම්පට තියලා. වාර අවසාන විවිධ ප්‍රසංගයේදී, මම ගිරිදේවි නැටුවෙ තනියම. පහුවෙනිදා මට හරියට පැසසුම්. යාළුවො මාව වට කරගෙන සතුටු වුණ හැටි, ඒවා හරි සුන්දර මතක. මං තාමත් ඒ ගැන හිත හිත සතුටු වෙනවා.

පස්සෙ පස්සෙ යාළුවන්ට මගේ හඬ සාමාන්‍ය දෙයක් වුණා. ඒගොල්ලන් අතර මම දක්ෂ නටන්නියක්. "ලොවෙන් කෙනෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමත" කියලා කියමනක් තියෙනවා. ඒත් යසස්වි ඉගෙන ගන්න වගේම නටන්නත් හරි දක්ෂයි සංගීත භාණ්ඩත් වාදනය කරනවලු. හරිම සතුටුයි යසස්වි ඔයා ගැන. ඔයා කොහේ ගියත් හොඳ දක්ෂ ළමයෙක්" ඉස්කෝලෙන් අස්වෙන දවසෙ පන්තිභාර ටීචර් කියද්දි මගේ ඇස් දෙකට කඳුළුත් ආවා. මේ මිහිරි මතක ඉතුරු කළාට ඔයගොල්ලො හැමෝටම ස්තුතියි ආදරෙයි ආයෙත් ලියන්නම්.

මේ දයාබර මිතුරිය යසස්වි

පහත කරුණු පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න

1 තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට අනන්‍ය වේ. එනම් එකිනෙකාට අනන්‍ය වූ ශරීර ප්‍රතිරූපයක් (Body Image) පවතින බව

2 තමන්ගේ ශරීරය අන් අය සමග සන්සන්දනය කිරීම මගින් ගැටලු ඇතිවිය හැකි බව

3 අන් අයට විහිළු තහළු කිරීමෙන් ඒ අයට දීර්ඝකාලීන මානසික පීඩා ඇති විය හැක. ඒ පිළිබඳ පසු කාලීනව ඔබට වරදකාරී හැඟීමක් ඇති විය හැකි ය. එවැනි ක්‍රියාවල නිරත වීමෙන් ඔබ අන් අය අතර අප්‍රසාදයට පත් විය හැකිය එවැනි විහිළු තහළු සිදු කරන පුද්ගලයන් තුළ මානසික ගැටලු පැවතිය හැකි ය.

4 අන් අයට ගරු කිරීමේ වැදගත්කම

පියවර 5

ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

සිසුන්ට ගැටලු ඇත්නම් ඇසීමට අවස්ථා ලබා දෙන්නග ඉන්පසු ඒවාට පිළිතුරු සපයන්න.

02. සිද්ධිය

(අමතර සිද්ධිය ලෙස අවශ්‍ය නම් භාවිත කිරීමට අමුණා ඇත)

රෝම කූප

පන්තියේ ගුරුවරයෙකු නොමැති අවස්ථාවේ පංකජ ඩෙස් එකට හිස තියාගෙන නිදා සිටියදී සංඛ් එතැනින් යන අතර පංකජ්ගේ අතේ වැවී තිබුණු රෝම කූපවලින් අල්ලා ඇද, රිදවූවා. "ඌයි... ආහ්... " කියා පංකජ තමා ළඟ තිබුණු කවකටු පෙට්ටියෙන් සංඛ්ට දමා ගැසුවා.

"ආච්චා... අනේහ්... "කියා සංඛ් පපුව අල්ලාගෙන පහත් වුණා. පංකජ පුටුවෙන් නැගිට සංඛ්ට යළි පහර දීමට පැමිණෙද්දී පංති නායිකාව තේජා මැදිහත් වී කලහය සංසිඳවූවා. ඒත් සංඛ්ගේ ළැම ප්‍රදේශයට වැදුණු කවකටු පෙට්ටි ප්‍රහාරය නිසා ඇයට උහුලා ගැනීමට අපහසු තරම් වේදනාවක් දැනුණා.

ළැම කියන්නේ නව යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමයෙකුගේ ශරීරයේ ඉතා සංවේදී ස්ථාන අතරින් වැදගත්ම ස්ථානයක් බව පංකජ වගේම පංතියේ පිරිමි ළමයි කවුරුවත් හරිහැටි දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඒවගේම සමහර පිරිමි ළමයින්ගේ ළැමේ පියයුරුවල ගැටිති ස්වභාවයක් සහ ඉදිමුණු ස්වභාවයක් නිසා ඇල්ලීමටත් අපහසු තරම් රිදුම් දෙන වේදනාවක් තිබෙන බව දැන සිටියේ එසේ රිදෙන අය පමණයි. පංකජටත් එසේම පියයුරු ගැටි රිදෙන බව ඔහුට මතක් වුණේ තෙජාගේ කතාවෙන් පසුව ය.

ඔයා දන්නේ නැද්ද පංකජ ගැහැනු ළමයින්ගේ පපුවට පහර දෙන්න හොඳ නෑ කියලා ඒ ප්‍රදේශය හරිම සංවේදීයි" තේජා ඉතා සංවේදී ස්වරයෙන් ඇහුවා.

"මගේ අතේ රෝමවලින් ඇද්දාමත් ඒ වගේම රිදෙනවා කියලා ඔයාලාට තේරෙන්නේ නැද්ද? "පංකජ පෙරළා ප්‍රශ්න කළා හැමෝටම කට උත්තර නැතිව ගියා.

මෑතක සිට පංකජ නිතරම මේසයේ ඔළුව තියාගෙන කල්පනා කරමිනුයි ඉන්නේ. උඩු තොලට උඩින් දැලි රැවුලත්, අත් පාවල, කිහිල්ලේ සහ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ රෝම කූපත් වැඩි, උගුරු දණ්ඩ ටිකෙන් ටික ඉදිරියට නෙරා එමින් සහ පපුවේ පියයුරු ගැටිති ඝන වී වේදනා දෙමින් නවයේ, දහයේ අයියා කෙනෙකුගේ වගේ පෙනුමක් තමන්ට ඇවිත් කියලා පංකජට හිතෙනවා. පංතියේ අනෙක් පිරිමි ළමයින්ගේ එවැනි පැහැදිලි වෙනස්කම් තවම පෙනෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා හැමදාමත් ගැහැනු පිරිමි භේදයක් නැතිව පන්තියේ යහළු යෙහෙළියන් පංකජ්ගේ මේ වෙනස්කම් විහිළුවට ගන්නවා. ඒ නිසා ඔහු කිහිප දෙනෙකු සමගම තරහ වී කතා බහ නොකරන තත්වයට ම පත් වෙලා.

අහිංසකව සිටි පංකජ දැන් දැන් ඉක්මනින් කේන්ති යන, ගැහැනු ළමයින්ට පවා පහරදීමට පෙලඹෙන චරිතයක් බවට පත් වේගෙන එන බව මිතුරු මිතුරියන් අවබෝධ කරගෙන සිටියා. ඒත් ගුරුවරුන්ට පංකජ්ගේ පිටස්තර ශාරීරික පෙනුමේ වෙනස හැරුනු කොට හැසිරීමේ වෙනස්කම් අවබෝධ වන තරමට තත්වය දරුණු වී තිබුණේ නෑ.

මෙය තේරුම් ගත් තේජා තත්ත්වය තවදුරටත් දරුණු වන්නට පෙර විසඳිය යුතු යැයි කල්පනා කර, කිසිවෙක් නැති තැන පංතිය භාර ගුරුතුමාට මේ සිද්ධිය පැවසුවා.

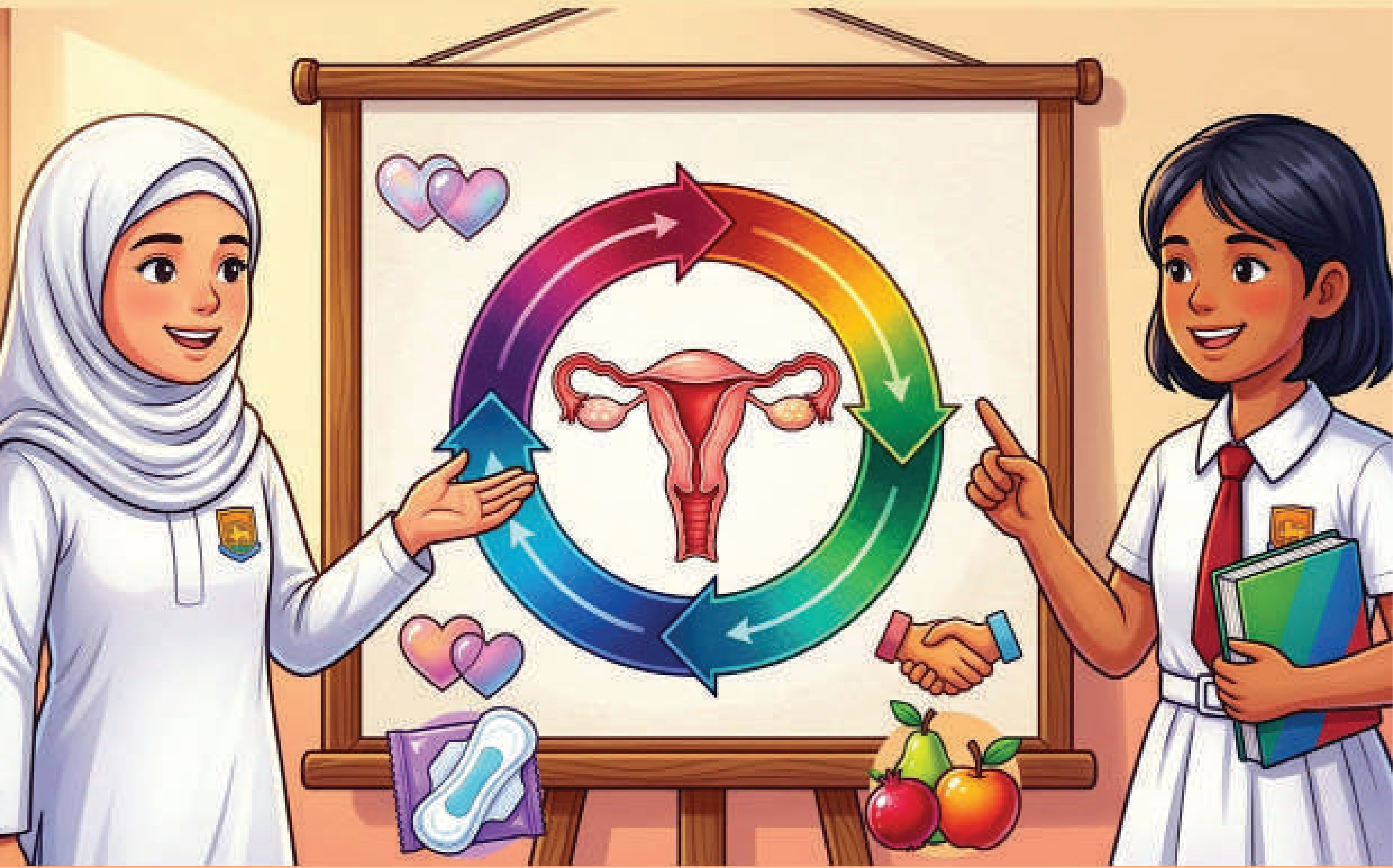
"සර්, අද සංඛ් පංකජ්ගේ රෝම කූපවලින් ඇදලා. පංකජ සංඛ්ගේ පපුවට කවකටු පෙට්ටියෙන් ගැහුවා. සංඛ්ට රිදිලා සෑහෙන වෙලාවක් යනකම් ඇඩුවා. හැමෝම පංකජ විහිළුවට අරගෙන. එයාට රැවුලා, මයිලා වගේ ඒවා කියලා විහිළු කරනවා. එතකොට එයාට කේන්ති යනවා, රණ්ඩු වෙනවා, කා එක්කවත් කතා බහ කරන්නේ නෑ ළමයි විහිළු කරන එක නවත්තන්නෙත් නෑ." ගුරුතුමා එය අසා තේජාට ස්තුති කර නිහඬව සිටින ලෙස අවවාද කළා.

තේජාට ගුරුතුමාගේ නිහැඬියාව ප්‍රශ්නයක් එත් එයා ගුරු උපදෙස් පිළිගෙන නිහඬව සිටියා.

විවේක කාලයෙන් පසුව, සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය පැමිණියා. එතුමිය තමාගේ කාලච්ඡේදයට අමතරව කාලච්ඡේදයකුත් පංතිය භාර ගුරුතුමාගෙන් ඉල්ලාගෙනයි පැමිණ තිබුණෙ.

ක්‍රියාකාරකම 03

ප්‍රජනක ව්‍යුහ විද්‍යාව සහ කායික විද්‍යාව
(Reproductive Anatomy and Physiology)



පියවර 1 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය
පියවර 2 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය
පියවර 3 ඔසප් චක්‍රය
පියවර 4 ශුක්‍රාණු නිපදවීම
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ඉගෙනුම් ඵල:- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,

01 ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති හා ඒවායේ කොටස් හඳුනා ගෙන නම් කිරීමට

02 මෙම කොටස්වල ප්‍රධාන කෘත්‍ය සරල වචනවලින් පැහැදිලි කිරීමට

03 ඔසප් චක්‍රය සහ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට

සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media/Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : විනාඩි 45

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

- වැදගත්කම - ඩිම්බ නිපදවීමට, දරුවෙකු පිළිසිඳගැනීමට, කලලය වර්ධනයට සහ දරු උපත සිදුකිරීමට
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය රූප සටහන් මගින් හඳුන්වා දී එක් එක් කොටස් කාර්ය සරල ව පැහැදිලි කිරීම

- බාහිර ලිංගේන්ද්‍රිය - අභ්‍යන්තර ලිංගේන්ද්‍රිය කොටස් ආරක්ෂා කරයි
- අභ්‍යන්තර ලිංගේන්ද්‍රිය

1. ඩිම්බ කෝෂ : ඩිම්බ නිපදවීම
   හෝර්මෝන නිපදවීම - ඊස්ට්‍රජන්, ප්‍රොජෙස්ටෙරොන්
2. පැලෝපීය නාලය : ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙතට ගමන් කරවීමට
3. ගර්භාෂය : ගැබ් ගැනීමකදී කලලය දරා සිටීම (ගර්භිනී කාලයේදී දරුවෙකු වර්ධනය වන ස්ථානය)
4. යෝනි මාර්ගය : ගර්භාෂය පිටතට සම්බන්ධ කරන කොටස
   උපතේදී දරුවා ගර්භාෂයේ සිට පිටතට පැමිණීම
   ඔසප් වීමේදී රුධිරය පිටතට පැමිණීම
   ලිංගික ක්‍රියාවලියේදී ශුක්‍ර තරලය ගර්භාෂයට ඇතුළු වීම

පියවර 2 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

- වැදගත්කම :- ශුක්‍රාණු නිපදවීම
  හෝර්මෝන නිපදවීම (ටෙස්ටොස්ටෙරොන්)
- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය රූප සටහන් මගින් හඳුන්වා දී එක් එක් කොටසේ කාර්යය සරලව පැහැදිලි කරන්න.

1. ශිෂ්ණය : ශුක්‍රාණු පිටතට එවීම
   මුත්‍ර පිට කිරීම
2. වෘෂණ කෝෂය : ටෙස්ටොස්ටෙරොන් නිපදවීම
   ශුක්‍රාණු නිපදවීම
3. ශුක්‍ර නාලය : ශුක්‍රාණු ප්‍රවාහනය
4. ශුක්‍ර ආශයිකාව : ශුක්‍ර තරලය නිපදවීම

පැහැදිලි කළ දේ තවදුරටත් තහවුරු කිරීම සඳහා වීඩියෝ පටය ද භාවිත කළ හැකි ය.

පියවර 3

ඔසප් චක්‍රය

ඔසප් චක්‍රය සම්බන්ධ රූප සටහන පෙන්වා පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
(මේ පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර 05 ක්‍රියාකාරකමෙහිදී සිදු කිරීමට නියමිත ය.)

1 සෑම මසකම එක් ඩිම්බකෝෂයකින් මේරූ ඩිම්බ නිකුත් වේ. මෙය ඔසප් චක්‍රයේ මැද කාලයේදී සිදු වේ.

2 දරුවෙකු පිළිසිඳගැනීම සඳහා ගර්භාෂයේ බිත්ති සකස්වෙමින් පවතියි.

3 දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සිදු නොවුණහොත්, ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්ති බිඳී එය රුධිරය සමග පිටතට පැමිණෙයි. එය ඔසප් වීම නම් වේ .

4 ඔසප් වීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. එය ගැන කිසිවෙකු ලැජ්ජා විය යුතු නැති බව පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 4

ශුක්‍රාණු නිපදවීම

රූප සටහන පෙන්වා පහත සඳහන් කරුණු සරලව සාකච්ඡා කරන්න.

1. වැඩිවියට පැමිණි පසු වෘෂණ කෝෂවලින් සෑම දිනකම ශුක්‍රාණු නිපද වේ.
2. ශුක්‍රාණු, ශුක්‍ර තරලය (පුරුෂ ප්‍රජනක ග්‍රන්ථි මගින් නිපදවන) සමග ප්‍රවාහනය වේ.
3. මෙම ශුක්‍රාණු සහිත තරලය විශේෂයෙන් රාත්‍රී නින්දේදී ශරීරයෙන් පිට විය හැකි ය.
4. ශුක්‍රාණු නිපදවීම මිනිස් සිරුර තුළ සිදුවන ක්‍රියාවලියකි.

පියවර 5

ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

සිසු සිසුවියන්ට යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඉන්පසු ඒවාට පිළිතුරු සපයන්න.

(මේ පිළිබඳ වැඩිපුර තොරතුරු විෂය නිර්දේශයට අදාළ මූලාශ්‍රය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලබා ගන්න.)

ක්‍රියාකාරකම 04
මානව ප්‍රජනනය සහ නව ජීවීන් බිහිවීම
(Human Reproduction and Formation of New Life)

පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,

01 ප්‍රජනනය මගින් නව ජීවීන් බිහිවන බවට

02 නව ජීවියෙකු බිහිවීම සඳහා පුරුෂ සහ ස්ත්‍රී යන දෙපාර්ශ්වයම සිටිය යුතු බවට

03 නව ජීවියෙකු බිහිවීමේදී සංසේචනය, කලලය ඇතිවීම සහ වර්ධනය, දරු උපත යන මූලික පියවර පසු කළ යුතු බවට

04 ළදරුවා බිහිවීම පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට

සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media/Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : විනාඩි 45

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 ප්‍රවේශය

ජීවිතය ආරම්භ වන කතාව

- ඔබ උපදින්නටත් පෙර, ඔබගේ මවගේ ශරීරය තුළ සුවිශේෂී ගමනක් ආරම්භ වී තිබුණි.
- මෙය සෑම මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්ම ආරම්භ වන ආකාරය පිළිබඳ කතාවයි.

ජීවිතය උත්පාදනය වන්නේ කෙසේද?

- මිනිසාට, අනෙකුත් ජීවීන්ට මෙන්ම ,නව ජීවීන් සෑදීමේ හැකියාවක් ඇත.
- දරුවෙකු තැනීමට, දෙමාපියන් අවශ්‍ය වේ (මව සහ පියා)
- පියාගේ ශරීරය තුළ ඇතිවන ඉතා කුඩා සෛල වර්ගයක් ශුක්‍රාණු ලෙස හැඳින්වේ.
- මවගේ ශරීරය තුළ ඇතිවන විශේෂිත සෛලයක් ඩිම්බය ලෙස හැඳින්වේ.
- මෙම සෛල වර්ග විශේෂිත වේ මන්ද, ඒවා ඔබගේ අනන්‍යතාව සඳහා හේතු වන තොරතුරු රැගෙන යයි

ප්‍රජනක පද්ධතිය

- පියාගේ ශරීරය තුළ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය කරන පද්ධතියක් පවතියි.
- මවගේ ශරීරය තුළ ඩිම්බ නිෂ්පාදනය කරන පද්ධතියක් පවතින අතර, එහි බිලිඳා වර්ධනය විය හැකි "ගර්භාෂය" නම් ආරක්ෂිත ව්‍යුහයක්ද පවති යි.

සංසේචනය යනු කුමක්ද?

- ජීවිතය ආරම්භ වන මොහොතයි.
- පියාගේ එක් ශුක්‍රාණුවක් මවගේ ඩිම්බයක් සමග එකතු වීම සංසේචනය නම් වේ.
- මෙම මොහොතේ සිට නව ජීවිතයක් ආරම්භ වේ.
- මෙහිදී සෑදෙන යුක්තාණුව නැමැති සෛලය ඉතාමත් කුඩා ය. නමුත් එය තුළ නව ජීවියෙකුගේ සම්පූර්ණ සැලැස්ම අඩංගු වේ.

කුඩා කලලය

- සංසේචනය වූ පසු හට ගන්නා නව සෛලය නොනවත්වාම බෙදෙයි. එනම් සෛල දෙකක්, හතරක්, අටක් යන ලෙස බෙදෙයි.
- එය ඉක්මනින් කුඩා සෛල ගෝලයක් බවට පත් වෙයි.
- මෙම කලලය ගර්භාෂයට ගමන් කර, මවගේ ශරීරයට සම්බන්ධ වෙයි.

වැඩෙන කලලය

- ගර්භාෂය තුළ ආරක්ෂිත ව සිටින කලලය විශාල වෙමින් එහි හැඩය වෙනස් කර ගනියි.
- එහි කුඩා අවයව මතු වේ. කුඩා අත් ද පාද ද මතුවේ. හදවත ද ස්පන්දන ය වීමට පටන් ගනියි.
- කලලයට අවශ්‍ය ආහාර සහ ඔක්සිජන් මවගේ ශරීරයේ පෙකනිවැල හරහා සැපයෙයි

මේරූ කලලය බවට පත්වීම

- මාසයෙන් මාසයට කලලය විශාල වෙයි.
- මාස 3 වන විට අත් සහ පාද මතු වේ.
- මාස 6 වන විට, ගැබ තුළ ම චලනය වීමට පටන් ගනියි.
- මාස 9 වන විට, බිලිඳා මවගේ ශරීරය හැර පිටත ජීවත්වීමට සූදානම් වෙයි.

ඉපදීම

- බිළිඳා උපත සඳහා සූදානම් වූ විට මව ඔහුට/ඇයට උපත ලබා දෙයි.
- බිහිවන නව මනුෂ්‍ය ජීවිතය හුස්ම ගන්නා, අඬන සහ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය කෙනෙකු බවට පත් වෙයි.

ජීවිතය

- ඉන්පසු සෑම ළමයෙකුගේම කතාව එකම ආකාරයෙන් ආරම්භ වේ.

මූලික පණිවුඩය

- මානව ප්‍රජනනය යනු පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට මනුෂ්‍ය ජීවිතය පවත්වාගෙන යන ආකාරයයි.

ගුරුවරයා සඳහා උපදෙස් :

මෙම පාඩම සිදු කිරීමේදී මෙය 6-7 ශ්‍රේණිවල දරුවන්ට වැටහෙන ලෙස කතන්දරයක විලාසයෙන් වටහා දෙන්න. දරුවෙකු බිහිවීමට මව හා පියා දෙදෙනාම සිටිය යුතු බව මව පිළිබඳ දරුවන් සංවේදී විය යුතු බව, දරුවෙකු බිහි කිරීමට ජීව විද්‍යාත්මකව සුදුසු වයස අවුරුදු 20න් පසුව බව වටහා දෙන්න.

පියවර 2 — ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

සිසු සිසුවියන්ට ඉහත කරුණු පිළිබඳ යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඉන්පසු ඒවාට පිළිතුරු සපයන්න.

ගුරුවරයා සඳහා උපදෙස් :

සිසුන් විමසන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් විය හැක්කේ "ශුක්‍රාණු ගර්භාෂය තුළට ඇතුළු වන්නේ කෙසේද ?" යන්නයි. ලිංගික ක්‍රියාවලිය යන පදය 3 වන ක්‍රියාකාරකමෙහිදී යෝනි මාර්ගයේ ක්‍රියා විස්තර කිරීමේදී සඳහන් කළ බව සිහිපත් කරන්න.
මෙම ක්‍රියාවලිය අඩු වයසින් සිදුවීම නීතියෙන් තහනම් බවත් මේ පිළිබඳව මීළඟ පාඩම්වලදී වටහා දෙන බව සඳහන් කරන්න.
එමෙන්ම මේ පිළිබඳ ඉහළ ශ්‍රේණිවලදී විධිමත් ලෙස අදාළ විෂයන් ආශ්‍රයෙන් දැනුම ලබා දෙන බව සඳහන් කරන්න.
දරුවන් අඩු වයස්වලදී ලිංගික අපයෝජන වලට ලක්වන බැවින් මේ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත් විය හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම 05

ඔසප් සෞඛ්‍යය, ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව සහ ලිංගික ප්‍රදේශයේ සනීපාරක්ෂාව

(Menstrual Health, Menstrual Hygiene and Genital Hygiene)

පියවර 1 මල්වර වීම
පියවර 2 ඔසප් චක්‍රය පිළිබඳ ව මූලික හැඳින්වීම
පියවර 3 ඔසප් දින දර්ශනය
පියවර 4 ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්
පියවර 5 ඔසප් සමයේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව
පියවර 6 ඔසප් සමය පිළිබඳ නිවැරදි ව දැන ගත යුතු දේ
පියවර 7 ඔසප් සමයේදී ගැහැනු දරුවෙකුට ලැබිය යුතු සහයෝගය
පියවර 8 පිරිමි ළමුන්ගේ ලිංගික සනීපාරක්ෂාව

ඉගෙනුම් ඵල - : මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,
01 ඔසප් චක්‍රය සහ, ඒ හා සබැඳි ව සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමට
02 ඔසප් වීම සහ එහි ස්වස්ථතාව නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමට
03 ඔසප් වීම සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් බව වටහා දීම සඳහා විවෘත සංවාදයක් ඇති කිරීමට
04 ලිංගික ප්‍රදේශයේ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට
සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක:-
සැනෙළිපත් (Flash Card) කට්ටල බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media /Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම,
ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම
කාලය : පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 - මල්වර වීම

- "මල්වර වීම" , "ලොකු ළමයෙක් (Big Girl කෙනෙක්) වීම" ලෙසද සමහරු හඳුන්වති.
- මෙයට අදාළ පින්තූරය පෙන්වා සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න.
  - පළමුවරට ඔසප් වීම "මල්වර වීම"යි.
  - එය සාමාන්‍යයෙන් ගැහැනු දරුවන්ගේ වයස අවුරුදු 9-16 අතර සිදු විය හැකි ය.
  - මල්වර වීමේ වයස පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකි ය.
  - මෙය සාමාන්‍ය සිදුවීමක් වන අතර ඒ පිළිබඳ බිය විය යුතු නැත.
  - පළමු වරට ඔසප් වීම සිදු වී ඇති බවට යම් සලකුණක් ඇති වුවහොත් ඒ පිළිබඳ ව දෙමව්පියන්ට, ගුරුවරුන්ට හෝ භාරකරුවෙකුට පවසන්න.
  - මල්වර වීමට පෙර යෝනි මාර්ගයෙන් අවර්ණ, ගන්ධයක් නොමැති, ස්‍රාව පිටවෙන්න පුළුවනී

(මෙම පියවර විස්තර කිරීම සඳහා, මල්වර වීම පිළිබඳ සකසා ඇති වීඩියෝ පටය ද භාවිත කළ හැකි ය)

පියවර 2 - ඔසප් චක්‍රය පිළිබඳ ව මූලික හැඳින්වීම

- මෙයට අදාළ පින්තූරය/සැනෙළිපත පෙන්වා සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න
- මෙය මල්වර වීම සමඟ ආරම්භ වන මාසික ව සිදු වන ජීව විද්‍යාත්මක, ස්වභාවික සංසිද්ධියකි.
- ඔසප් චක්‍රය දින 21-35 කට වතාවක් සිදු වේ.
- ඔසප් වීම දින 1-7 අතර පැවතිය හැකිය.
- ඔසප් චක්‍රයේ මැද කාලයේදී ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බයක් පිට වේ එම කාලයේ දී සමහරෙකුට උදර වේදනාවක් ඇති විය හැකි ය.
- ඩිම්බ පිටවීමත් සමඟ ගැබ් ගැනීම සඳහා අවදානමක් ඇති වේ.
- මල්වර වීමත් සමඟ මුල් අවුරුදු දෙක - තුන තුළ ඔසප් වීම අක්‍රමවත් ව සිදුවිය හැකි ය. මේ පිළිබඳ යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුතු ය.

(අවුරුදු 13 වන විටත් ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ මතු නොවුණහොත් හෝ අවුරුදු 16 වන විටත් ද්විතීයක ලක්ෂණ මතු වුවද මල්වර නොවුණහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුතු වේ.)

පියවර 3 - ඔසප් දින දර්ශනය

මීට අදාළ සැනෙළිපත/පින්තූරය පෙන්වා සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න.

- ඔසප් දින දර්ශනය පවත්වාගැනීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
  - ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිත ගැටලු හඳුනා ගැනීමට.
  - ඔබට ඇති ගැටලු වෛද්‍යවරයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් (නිදසුන් : මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරිනී/පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී) සමග කතා කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීමට.
  - ඊළඟ ඔසප් වීම සඳහා සූදානම් වීමට.
  - ඔසප් වීමට සූදානමක් නැතිවීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු අවම කර ගැනීමට.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වයක් ලෙස, ඔසප් දින දර්ශනයක් සිසුන්ට නිර්මාණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 4 — ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්

- ඔසප් ස්‍රාවය උරා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන ද්‍රව්‍ය "ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්" ලෙස හැඳින්වේ. ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම් අතරින් වරක් භාවිත කර ඉවත ලන සනීපාරක්ෂක තුවා (Disposable Sanitary Pad) සහ නිවසේදී සකසා ගත හැකි ඔසප් රෙදි කඩ පිළිබඳ මෙහිදී දැනුවත් කෙරේ.
- වරක් භාවිත කර ඉවතලන සනීපාරක්ෂක තුවායක් ගෙන එය තෝරා ගන්නා ආකාරය, භාවිත කරන ආකාරය සහ ඉවතලන ක්‍රමවේදය පහත කරුණු ආධාරයෙන් පහදා දෙන්න.
  - ඇඳ සිටින සනීපාරක්ෂක තුවාය අවම පැය 4කට හෝ 6කට වරක් මාරු කළ යුතු ය (බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම වැළැක්වීම සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම පැය 6කට වරක් මාරු කළ යුතු බව).
  - අධික රුධිර වහනයක් ඇත්නම් අවශ්‍යතාව අනුව ඊට පෙර වුවද සනීපාරක්ෂක තුවා මාරු කළ හැකි ය.
  - භාවිත කළ සනීපාරක්ෂක තුවාය රෝල් කර පිටතට නිරාවරණය නොවන සේ එතිය යුතු ය.
  - වැසිකිළිය තුළ හෝ පිටත ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති බඳුනකට සනීපාරක්ෂක තුවාය දැමිය යුතු ය.

- අවශ්‍ය නම්, නිවසේ දී සකසා ගත හැකි ඔසප් රෙදි කඩ පිළිබඳව ද සිසුන්ට කියා දෙන්න.
  - නිවසේ ඔසප් රෙදි කඩ සකසා ගැනීම සඳහා අලුතින් රෙදි කැබැල්ලක් (පොප්ලින්, මල්පිස්, වොයිල්, ෆැනල්) හෝ භාවිත කළ රෙදි කැබැල්ලක් සෝදා පිරිසිදු කරගෙන යොදා ගන්න.
  - පළමුවර භාවිතයට පෙර රෙදි කැබැල්ල සබන් සහ ජලය යොදා සෝදා හිරු එළියෙන් වියළා ගන්න.
  - මෙම රෙදිකඩ පැය 4කට හෝ 6කට වරක්/අධික රුධිර වහනයකදී අවශ්‍යතාව අනුව මාරු කළ යුතු ය.
  - පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා යට කලිසමෙන් වෙන් කර, දියෙහි (සිසිල් ජලය යොදා ගැනීම වඩා සුදුසු වේ) ගිල්වා පෙඟෙන්නට තබා සබන්/රෙදි සේදුම්කාරක යොදා පිරිසිදු කර, ජලයෙන් සෝදා මිරිකා ගන්න.
  - සේදූ රෙදිකඩ හිරු එළියෙන් හොඳින් වියළා ගත යුතු අතර, නැවත භාවිතයට පෙර මැද ගත හැකි නම් වඩාත් සුදුසුයි.
- "ඔසප් වීම සඳහා පෙර සූදානම් විය යුත්තේ කෙසේද යන්න ප්‍රශ්නය අසන්න.
  - ආර්තව බෑගය (Period Kit) පිළිබඳ හඳුන්වා දෙන්න.
    එහි අඩංගු විය යුතු දෑ: සනීපාරක්ෂක තුවා, යට කලිසම, Paracetamol වැනි වේදනානාශක, ටිෂු කඩදාසි, සපයාගත හැකි නම් කුඩා ප්‍රමාණයේ Hand Sanitizer බෝතලයක්.
  - තමාට ඇති හැකියාව පරිදි (Affordability) මෙම ආර්තව බෑගය සකසා ගත හැකි ය.

පියවර 5 — ඔසප් සමයේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව

- "ඔසප් සමයේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව (පිරිසිදුකම) රැක ගැනීම සඳහා ගත හැකි පියවර" පිළිබඳ විමසා ඊට පිළිතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
  - සුපුරුදු පරිදි දිනපතා ඇඟ සේදීම සහ ස්නානය කිරීම.
  - පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීම සහ මාරු කිරීම.
  - දහඩිය සහ උණුසුම උරා ගැනීම පහසු කපු යට ඇඳුම් භාවිත කිරීම.
  - මුත්‍රා කිරීමෙන් සහ මලපහ කිරීමෙන් පසුව බාහිර ලිංගික ප්‍රදේශය සේදීම.
  - එම ප්‍රදේශය තුවායකින් හෝ පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිසදා ගැනීම මගින් තෙතමනය ඉවත් කිරීම.
  - බාහිර ලිංගික ප්‍රදේශය වියළිව තබා ගැනීම.
  - සනීපාරක්ෂක මෙවලම් මාරු කිරීමට පෙර සහ පසු සබන් යොදා අත් සේදීම.
- ඔසප් සමයේ මෙන්ම අනෙක් සෑම විටකම ලිංගික ප්‍රදේශයේ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව සඳහන් කරන්න.

පියවර 6 ඔසප් සමය පිළිබඳ නිවැරදි ව දැන ගත යුතු දේ

- ඔසප් සමය පිළිබඳ විවිධ මත සමාජය තුළ පවතියි. ඒ පිළිබඳ පවතින වැරදි මත ගැන සාකච්ඡා කිරීම වෙනුවට, දැනගත යුතු නිවැරදි කරුණු පහත පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.
  - ඔසප් වීම, ස්වාභාවික සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාවලියකි.
  - ඔසප් සමයේදී ද දිනපතා ස්නානය කිරීම (පෞද්ගලික පිරිසිදු බව පවත්වා ගැනීම) වැදගත් ය.
  - ඔසප් සමයේදී වෙනදා මෙන්ම ඕනෑම වර්ගයක ආහාරයක් ගත හැකිය.
  - ඔසප් ස්‍රාවයේ අපිරිසිදු රුධිරය අඩංගු නොවේ. (ගර්භාෂයේ බිඳ වැටුණු ඇතුළු බිත්තිය, බිඳුණු ඩිම්බය, බිඳුණු කේශනාලිකාවලින් වැගිරෙන රුධිරය සහ ශ්ලේෂ්මල එහි අඩංගු වේ)
  - ඔසප් වීම ගැහැනු මෙන්ම පිරිමි පාර්ශ්වය සමග වුවද සාකච්ඡා කළ හැකි සංසිද්ධියකි.

පියවර 7 ඔසප් සමයේදී ගැහැනු දරුවෙකුට ලැබිය යුතු සහයෝගය

- ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා පාසල තුළදී සහ පිටත දී පිරිමි දරුවන්ට දායක විය හැකි ආකාරය පෙන්වන පහත සිද්ධිය රඟ දැක්වීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- ඉන් පසු කාන්තාවන්ට ගරු කිරීම සහ රැකවරණය ලබා දීම යන කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

(භූමිකා රංගනය සඳහා පිටපත)

පාසල නිමා වුවද, පොද වැස්සක් වසින්නට වූයෙන්, සිසු සිසුවියෝ පාසලේ ගේට්ටුවට මුහුණ ලා ඇති කොරිඩෝරයේ තැන් තැන්වල කතාබහ කරමින් උන්හ. ඒ අතර, එහි කොනකට වී කෙටි බිත්තියට උදරය තද කරගෙන සිටි වායා, සුළඟට විසිරෙන වැහි බිඳු මුහුණෙහි වදින බවවත් නොදැනෙන ලෙසින් පිටත බලා සිටියා ය.
"අපේ බස් එක ඇවිත් ඇති. වැස්ස වැඩිවෙන්න කලින් අපිත් යමු..." අනුෂි වායා අතින් අල්වාගෙන ඇසුවත්, ඇය වේදනාබර මුහුණින් යුතුව අනුෂිගේ අත අතහැර දැමුවා ය.
"මේ මොකද? ඔයාට සනීප නැද්ද?" අසමින් අනුෂි ඇයට තවත් ළං වුවා ය. වායා පිළිතුරු නොදුන්නත්, ඇයට පෙර වැඩිවියට පත් ව සිටි අනුෂි ඇගේ අපහසුව හැඳින ගත්තා ය.
"බඩ රිදෙනවා නේද?" වායාගේ අතකින් අල්වාගෙන අනුෂි අසන විට, සිය මිතුරු දුලන සමග කොරිඩෝවේ සිට පිටතට එමින් සිටි විසල්ට එය ඇසිණි. ලේන්සුවේ කොනක් සපමින් වායා හිස සලන අයුරුත්, ඇගේ දෑසින් කඳුළු ගලා යන අයුරුත් අනුෂි මෙන්ම දෙමිතුරෝ ද දුටහ. සිය නැගණියගේ පංති යෙහෙළියන් වූ මොවුන්ට උදව් කිරීමේ උවමනාව විසල්ට තදින් දැනුණත්, වේදනාවෙන් හැකිළී තිබුණු වායාගේ මුහුණ ඔවුන් දැක විළියෙන් රත් පැහැ වනු දුටු ඔහු මඳක් පසුබා සිටියේ ය. විසල්ට මෑත දිනෙක සිය වැඩිමහලු සහෝදරිය සහ අම්මා අතර වූ සංවාදයක් සිහිපත් විය.
"සමහර අයට පීරියඩ්ස් හැදෙන්න කිට්ටු වෙනකොට ලොකු බඩේ කැක්කුමක් දැනෙනවා. එහෙම වුණාම කවුරුවත් කතාකරන එකත් රුස්සන්නෙ නෑ. ඒ වෙලාවට කතා කරලා කරදර කරන්න හොඳ නෑ."
එය සිහිපත් වූ විසල් නිහඬවම දුලන සමග පසෙකට විය.
"සමහරවිට, වායා නංගිට පීරියඩ්ස් හැදිලා ඇති. බස් එකේ වාඩිවෙලා යනකොට යුනිෆෝම් එකේ ගෑවෙයි කියලා බය ඇති. ඇඳුමේ පැල්ලමක් දැක්කොත් අපේ මිනිස්සු ඉතින් හිනා වෙනවනෙ. අපේ අක්කාත් දවසක් එහෙම කතාවක් ගෙදරදී කියනවා මට ඇහුණා. එතකොට අම්මා එයාට කිව්වෙ නිතරම බෑග් එකේ අමතර පෑඩ්

එකක් අරන් යන්න කියලා. පව්, අපි මොකද කරන්නෙ? අහලා බලමුද උදව්වක් කරන්න පුළුවන්ද කියලා?" විසල් දුලනගෙන් ඇසුවේ ය.

"අනේ මේ මට නම් බෑ ලැජ්ජා නැද්ද විසල් කෙල්ලන්ගෙ ලෙඩ ගැන අහන්න? මං යනවා" දුලන පසුපසට විය."

ලැජ්ජා වෙන්නෙ මොකටද? මේවා ලෙඩ නෙවෙයි, ස්වාභාවික දේවල් මං නම් අපේ අක්කට ෆාමසියෙන් පෑඩ්ස් ගෙනැත් දීලාත් තියෙනවා. අපේ තාත්තාත් ගේනවා මං දැකලා තියෙනවා. ඒක මහා ලොකු රහසක් නෙවෙයි දුලන.." කී විසල් යෙහෙළියන් අසලට ගියේ ය. දුලන ද අකැමැත්තෙන් වුවත් ඔහු හා ඇදුණේ ය.

"අනුෂි නංගි, අපෙන් මොනවා හරි උදව්වක් ඕනි නම් කියන්න. ලැජ්ජා වෙන්න දෙයක් නෑ ඔයාලා මගෙ නංගිගෙ යාළුවොනේ"

"විසල් අයියේ, චායා ටිකක් අසනීප වෙලා, මෙයා ලොකු ළමයෙක් වුණේ ළඟදිනේ" අනුෂි තතනමින් කියන විට චායා බිම බලාගත්වනම හුන්නාය. "ඉතින් පීරියඩ්ස් හැදෙන දවස් ගැන දැනුමක් නැහැ ඇත්තම කියනවා නම් කිසිම සූදානමක් නැතුවයි අද ඇවිත් තියෙන්නෙ."

"මං අපේ අක්කගෙන් අහන්නද? එයා ළඟ නම් පෑඩ්ස් ඇති. හවස පංති හින්දා අක්කා තවම ඉස්කෝලෙ ඉන්නවා."

"නෑ අයියේ, අපේ ටීචර් පංතියට අලුතින් එකතු කරපු ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ නිතරම අමතර පෑඩ්ස් ටිකක් තියලා තියෙන්නේ ඒකෙන් එකක් ගන්න පුළුවන් අපි ආපහු පන්තියට ගිහින් එන්නම්."

"හා, ඒක වැඩිය හොඳයි නංගි අපි ඔයාලා එනකල් මෙතන ඉන්නම්...ආ, මේ කුඩේ අරන් යන්න. වැස්ස සැරවෙන්නයි එන්නේ"

"ඔය දෙන්නටම ගොඩක් ස්තුතියි, ඔයාලා ඉන්න එක මේ වෙලාවෙ අපට ලොකු දෙයක් අයියේ" දුලන දෙසට ද ස්තුති පූර්වක සිනාවක් පාමින් කියූ අනුෂි, තරමක් ඈතින් පිහිටි ගොඩනැගිල්ලක වූ සිය පන්තියට යාම පිණිස චායාගේ අතකින් අල්වා ගත්තා ය.

පියවර 8

පිරිමි ළමුන්ගේ ලිංගික සනීපාරක්ෂාව

පිරිමි දරුවන්ද තම ලිංගික ප්‍රදේශය පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය. එනම් පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව රැක ගැනීම සඳහා දිනපතා ශිෂ්ණය පිරිසිදු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සහ ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසුව) රූප සටහන් (Power Point) භාවිත කරමින් පහත පියවර පැහැදිලි කරන්න.

- පළමුව, ජලය සහ සබන් යොදා ගෙන අත් සෝදා ගන්න.
- පෙර සම ඇතුළු ශිෂ්ණයේ බඳ කොටස මෘදු සබන් වර්ගයක් සහ ජලය යොදා ගෙන පිරිසිදු කරගන්න.
- පෙර සම මුදු ලෙස පිටුපසට ගෙන ශිෂ්ණයේ ඉදිරිපස බල්බය සහිත කොටස එහි ඇති තරල ඉවත් වන ලෙස ජලය යොදා පිරිසිදු කරගන්න.
- පෙර සම නැවතත් මුල් පිහිටුමට තබා ශිෂ්ණයේ පාදය , වෘෂණ කෝෂ, රෝම සහිත යුනික ප්‍රදේශය සහ ඉකිලි ප්‍රදේශය අතර සම මෘදු සබන් වර්ගයක් සහ ජලය යොදා සෝදා ගන්න. පසුව පිරිසිදු තුවායක් ගෙන පිසදා වියළි ව තබාගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 06
වැඩිවියට පත්වීම සහ සමාජ සංස්කෘතියට අනුකූලව තීරණ ගැනීම
(Puberty and Decision Making in a Sociocultural Context)

පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්
පියවර 3 නව යොවුන් සහ සමාජ සංස්කෘතිය
පියවර 4 සම වයස් මිතුරු ආකර්ෂණය සහ සමාජ පීඩනය

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,

01 නව යොවුන් වියේදී ඇතිවන ශාරීරික සහ චිත්තවේගීය වෙනස්කම් හඳුනා ගැනමට සහ එම වෙනස්කම් ස්වාභාවික සංසිද්ධි බව වටහා ගැනීමට

02 වැඩිවිය පත් වීම හා බැඳුණු සමාජ සංස්කෘතිය හඳුනා ගැනීම සහ ඒවායේ ධනාත්මක සහ ඍණාත්මක බලපෑම් ඇගයීමට ලක් කිරීමට

03 සම වයස් මිතුරන්ගෙන් සහ සමාජ පීඩනයෙන් එල්ල වන අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳ දැනුවත් වීමට සහ වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීමට

04 නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු ළමුන් ගැබ් ගැනීමට ඇති අවදානම තේරුම් **ගැනීමට සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.**

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media / Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම වීඩියෝ / සිද්ධි ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම :- කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය :- පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 ප්‍රවේශය

- "වයසින් වැඩෙත්ම ඔබේ ශරීරයේ සිදුවන යම් යම් වෙනස්කම් ඔබ දැක තිබේ ද" යි සිසු සිසුවියන්ගෙන් විමසන්න.
- එම වෙනස්කම් පිළිබඳ තව දුරටත් ඉගෙනීමට කැමැත්තක් ඇත්දැයි විමසමින් සාකච්ඡාවක් ආරම්භකරන්න.

පියවර 2 නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්

වීඩියෝව/කථාව ඇසුරෙන් සාකච්ඡාව අරඹන්න. (වීඩියෝවට අදාළ පිටපත මොඩියුලයේ අවසානයේ අමුණා ඇත.)

- ශරීරයේ දක්නට ලැබුණු වෙනස්කම් පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න
- එම කරුණු කළු ලෑල්ල මත ලියන්න
- මෙම වෙනස්කම් සිදුවීම සාමාන්‍ය බව වටහා දෙන්න

නව යොවුන් වියේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ ඔබ දැනගත යුතු දෑ

නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ ශාරීරික මෙන්ම මනෝ-සමාජීය වෙනස්කම් ද සිදුවේ. මෙම වෙනස්කම් පිළිබඳ සිසුන් තුළ අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය. එබැවින් පහත දැක්වෙන ශාරීරික සහ චිත්තවේගීය වෙනස්කම්වලට අදාළ ප්‍රකාශ සත්‍ය ද අසත්‍ය ද යන්න සඳහන් කරන ලෙස සිසුන්ට පවසන්න.

	ප්‍රකාශය	ගුරුවරයාට උපදෙස්	
1	මුහුණේ කුරුලෑ මතුවන්නේ පිරිමි ළමයින්ගේ පමණි.	අසත්‍ය වේ.	පිරිමි, ගැහැනු දෙපාර්ශවයේ ම කුරුලෑ ඇතිවිය හැකි ය.
2	නව යොවුන් වියේ දී පෙරට වඩා ඇතැම්විට හැඟීම් (තරහ, දුක, සතුට, බය) තීව්‍ර ලෙස දැනීම සාමාන්‍ය වේ.	සත්‍ය වේ.	යම් යම් හැඟීම් එකවර ඇති වීම සහ චිත්ත ස්වභාවය වහා වෙනස් වීම, මෙම වයසේදී සිදු විය හැකි සාමාන්‍ය සංසිද්ධියකි.

3	පිරිමි ළමයින්ගේ කටහඬ වෙනස් වීම සිදු වේ.	සත්‍ය වේ.	
4	පියයුරු වර්ධනය වන්නේ ගැහැනු ළමයින්ගේ පමණි.	අසත්‍ය වේ.	පිරිමි ළමයින්ගේ නව යොවුන් වියේ මුල් සමයේ දී පියයුරු වර්ධනය සිදුවිය හැකි ය. පිරිමි ළමුන් ඒ පිළිබඳ බිය විය යුතු නැත.
5	නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු ළමුන්ගේ ගැබ් ගැනීමක් සිදු නොවේ.	අසත්‍ය වේ.	නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු ළමුන් ගැබ් ගත හැකි අතර මල්වර වීමට පෙර යම් ලිංගික අතවරයක් වුවහොත් නව යොවුන් වියට පත්වීමට පෙර වුව ද ගැබ් ගත හැකිය. එමෙන්ම මෙම වයසේදී සිදුවන ඕනෑම ලිංගික ක්‍රියාවලියක් අතවරයක් වේ.
6	ගැහැනු ළමුන් සැමවිටම චිත්තවේගය වන අතර, පිරිමි ළමුන් සැමවිටම ආවේගශීලී වේ.	අසත්‍ය වේ.	මෙම වෙනස්කම් දෙපාර්ශ්වයේම අඩු වැඩි ලෙස පවතියි. ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම මෙම හැඟීම් දෙවර්ගය ඇතිවිය හැකි ය.
7	හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට ඉගෙන ගැනීම සඳහා කාලය ගත වන අතර, එය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතාවකි.	සත්‍ය වේ.	තමන්ගේ හැඟීම් පළමුව තමන් හඳුනා ගත යුතු ය. එමෙන්ම ඔබට ඇති වන හැඟීම් පිළිබඳ, විශ්වාසවන්ත නොවන පුද්ගලයෙකුට කිසි විටක පැවසීමෙන් වළකින්න.

8	ඔබේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීම ලැජ්ජා-වට කරුණකි.	අසත්‍ය වේ.	ඔබේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාවකි. විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු, දෙමව්පියන් හෝ ගුරුවරයෙකු සමඟ ඔබේ හැඟීම් බෙදා ගැනීම මගින් ඔබට එම හැඟීම් කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයක් ලැබේ. එය ඔබගේ ආතතිය අඩු කිරීමට සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

පියවර 3 නව යොවුන්විය සහ සමාජ සංස්කෘතිය

මෙම සිද්ධිය සිසු සිසුවියන්ට ඇසෙන සේ කියවන්න.

පියුමි හිටියේ හත වසර ඒ පන්තියේ පහුගිය සතියෙම පියුමි ඉස්කෝලෙ ආවෙ නෑ. ඊළඟ සඳුදාත් එයා ආවෙ නැති නිසා යාළුවෝ ටික ගියා එයාගෙ අල්ලපු ගෙදර ඉන්න නිරාශාව හොයාගෙන. නිරාශා හිටියේ අට වසර බී පන්තියේ.

"නිරාශා ඔයාට පියුමිව මුණගැසුණේ නැද්ද ?" යාළුවෝ ඇහුවා.
"මමත් එයාව දැක්කෙ නම් නෑ. හැබැයි අම්මා කිවුවා එයාට ගෙදරින් එළියට එන්න බෑ කියලා"
"ඇයි එයාට ලෙඩක් හැදිලද?" යාලුවෝ ඇහුවා.
"නෑ, නෑ එයා ලොකු ළමයෙක් වෙලා ලු"
"ඉතින් එයා කොහොමත් උසට ලොකුවට හිටිය නේ"
"නෑ, නෑ අනේ ඔයාලා දන්නෙ නැද්ද ? ලොකු ළමයෙක් වෙනවා කියන්නේ ඒක නෙවෙයි"
"එහෙනම් මොකද්ද?"
"එයාට මෙන්සස් හැදෙන්න පටන් අරගෙන"
"ඉතින් ඇයි එයා ඉස්කෝලෙ එන්නෙ නැත්තේ?"
"ආ! ඒ දවස්වලට ඉස්කෝලෙ එන්න හොඳ නෑ! විෂබීජ නිසා! පන්සල්, පල්ලි වගේ තැන්වලට යන්න හොඳත් නෑ"
"තව මොනවද හොඳ නැත්තේ?"
"ආ! මස්,මාළු කන්න හොඳත් නෑ, ඒ දවස්වලට නාන්න හොඳත් නෑ" නිරාශා කියාගෙන ගියා.
ඔන්න එතකොටම භාග්‍යා ටීචර් ආවා එතනට. "මොකද මේ හත වසරේ ළමයි අට වසර පන්තියේ කරන්නේ?" භාග්‍යා ටීචර් ඇහුවා.

"ටීචර්, පියුමි ඉස්කෝලේ ආවේ නැති නිසා අපි ආවා නිරාශා අක්කාගෙන් එයා ගැන අහන්න "

"ඉතින් , නිරාශා අක්කා මොනවද කිව්වේ ? "
"එයා කිව්වා පියුමි ලොකු වෙලා කියලා"

"ලොකු වෙලා... හ්ම්ම්... වෙන මොනවද කිව්වේ? "

"එයා කිව්වා පියුමිට මෙන්සස් හැදෙන්න පටන් අරගෙනලු. ඉතින් ඉස්කෝලේ එන්න හොඳ නැතිලු , මස් මාලු කන්නත් හොඳ නැතිලු. ආ! ඒ දවස්වලට නාන්නත් හොඳ නෑ කිව්වා කිවුවා"

"ඒ ඇත්තද ටීචර්?"

කථාව ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ලෙස සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න.

1 මෙම කථාවෙන් ඉගෙන ගත් දේ මොනවද?
2 විවිධ සංස්කෘතීන් තුළ මෙම විශේෂ සිදුවීම සමරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න. මෙහිදී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු වන්නේ , සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන් වෙනස් විය හැකි නමුත් සෑම සංස්කෘතියක්ම එකිනෙකාට ගරු කිරීම, කරුණාව දැක්වීම සහ යහපත් සබඳතා (Healthy Relationships) පවත්වා ගැනීම සිදු කරන බවයි.
3 මෙම කථාවට අනුව පහත සඳහන් යහපත් සබඳතාවලට අවැසි ගුණාංග සාකච්ඡා කරන්න.
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම සහ කරුණාව දැක්වීම
- සහකම්පනය, සක්‍රිය සවන්දීම සහ නම්‍යශිලිත්වය

පියවර 4
සම වයස් මිතුරු ආකර්ෂණය සහ සමාජ පීඩනය

පන්තියට අලුතින් පැමිණි ළමයෙකු වූ සචිත් පන්තියේ සිටි අනෙක් පිරිමි ළමුන්ට වඩා ආචාරශීලී, යහපත් හා සුහද බවක් තමාට දැනෙමින් තිබුණු හෙයින්, නිශ්නි ඔහුව මිතුරෙකු කර ගැනීමට කැමැත්තෙන් සිටියා ය.
මේ අතර, දිනක් විද්‍යා ගුරුතුමිය අභ්‍යාස පුවරුවේ (white Board) නව අභ්‍යාසයක් ලියමින් සිටියදී සචිත් සිය බෑගය අවුස්සමින් කලබලයෙන් යමක් සොයන අයුරු නිරීක්ෂණය කළ නිශ්නි, සෙමෙන් ඇගේ පැන්සල් පෙට්ටිය විවෘත කර එහි වූ පෑනක් ගෙන, නිහඬව ම එය සචිත් දෙසට දිගු කළා ය සචිත් කෘතඥතා පූර්වක බැල්මක් පමණක් හෙළා, පෑන ගෙන ඉක්මනින් සටහන ලියන්නට පටන් ගත්තේ ය.
මේ සිදුවීම තීක්ෂණ බැල්මෙන් නිරීක්ෂණය කළ රිද්මි, අසල සිටි නිපුන්ගේ පිටට තට්ටු කර ඇසින් ඉඟි මරා නිපුන්ගේ ද බැල්ම ද ඔවුන් වෙත යොමු කරවූවා ය.
"අන්න බලන්න, නිශ්නි අර අලුත් ළමයා යාළු කරගන්න පෑනක් දුන්නා" කටකාර නිපුන් හිටිවනම තරමක් හඬ නගා විහිළුවක ස්වරූපයෙන් එසේ කියන විට තවත් ළමයි කිහිප දෙනෙක් ද කසුකුසු ගාන්නට වූහ.
"මොකක් හරි හොරයක් තියෙනවා වගේ! ඒකයි හොරෙන් හොරෙන් පෑන් දෙන්නේ!" රිද්මි සිනාසෙමින් පැවසුවා ය.
මේ සිනහව පන්තිය පුරාම බෝවන්නට වැඩි වේලාවක් ගියේ නැත. මේ කලබලය කුමක්දැයි විමසිලිමත් වූ ගුරුතුමිය ලිවීම නවත්වා පන්තිය දෙසට හැරුණාය. සචිත් ලැජ්ජාවෙන් රතු වී බිම බලා ගත්තේ ය. නිශ්නිගේ දෑස්වල කඳුළු දිලිසෙමින් තිබිණි.
"ඇයි මේ හැමෝම හිනාවෙන්නේ?" ගුරුතුමිය සන්සුන්ව ඇසුවා ය.
මුලින් කිසිවෙකු කතා නොකළ මුත්, නිපුන් නොබියව ඉදිරිපත් විය.
"නිශ්නි අර අලුතින් ආව සචිත්ට හොරෙන්ම පෑනක් දුන්නා ටීචර් මොකක් හරි හොරයක්!" පන්තිය නැවතත් සිනා සාගරයක ගිලිණි.
ගුරුතුමිය එක එල්ලේ සිසුන් දෙස බලාගෙන මෙසේ පැවසුවා ය:
"නිශ්නි නිතරම අනිත් අයට උදව් කරනවානේ, සචිත්ට පෑනක් තිබුණේ නැති නිසා නිශ්නි එයාට උදව් කරන්න ඇති. ඇයි ඔයාලා මේකට හිනාවෙන්නේ? එතන විහිළුවක් තියෙනවද? මේක මිත්‍රත්වයේ සහ අන්‍යෝන්‍ය උපකාරයේ හොඳ සංකේතයක් බව ඔයාලට හිතන්න බැරි ඇයි? පන්තිය කියන්නේ අපේ දෙවැනි ගෙදර වගේ, ඔයාලා හැමෝම එකම පවුලක සහෝදර සහෝදරියෝ වගේ කෙනෙකුට උදව්වක් අවශ්‍ය වුණාම, අපි හැමෝම උපකාර කරන්න ඕන ඒක තමයි මිත්‍රත්වයේ සහ මනුෂ්‍යත්වයේ හැබෑ අර්ථය"

ගුරුතුමියගේ මේ කාරුණික පැහැදිලි කිරීම නිසා,අනුන් දෙස සැකයෙන් නොබලන්නටත්, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයෙන් සහ සංවේදී ව කටයුතු කරන්නටත් සැවොම සිතට ගත්හ.
"තරහා වෙන්න එපා මචං මං විහිළුවක් කළේ" සචිත් අසලට ගිය නිපුන් ඔහුගේ උරහිසකට අතක් තබා කිවේ ය.
සචිත් සුහදව නිපුන් හා සිනාසුණේ ය.

ගුරුවරයාට උපදෙස්

- නව යොවුන් වියේ සිටින සිසුන් අතර සම වයස් මිතුරු ආකර්ෂණයක් ඇතිවිය හැකි ය. මෙම ආකර්ෂණය විවිධ හැඟීම්වල ස්වරූපයෙන් සිසුන්ට දැනෙන අතර, ඔවුන් ඒ හේතුවෙන් විවිධ හැසිරීම ද පෙන්විය හැකි ය.
- මෙම හැසිරීම් හේතුවෙන් සිසුන් තම මිතුරු සමාජයෙන් එල්ලවන පීඩන හා විහිළු තහළු හේතුවෙන් අපහසුතාවට ලක්විය හැකි ය.
- පන්තියේ දී මෙවන් අවස්ථාවකට මුහුණ පෑ විට , අදාළ සිද්ධියට මුල් වූ දරුවා/දරුවන් මිතුරන් ඉදිරියේ අපහසුතාවට පත් නොවන පරිදි හා සමාජමය වටිනාකම් දරුවන්ට තේරුම් යන පරිදි ඉහත කථාවේ ගුරුවරිය ක්‍රියා කළ ලෙස එම අවස්ථාව සමනය කරන්න.
- ඉහත කථාව ඇසුරෙන් සම වයස් ආකර්ෂණය පිළිබඳවත් ඒ හා සබැඳි සමාජ පීඩනය පිළිබඳවත් දරුවන්ට වටහා දෙන්න. ඉහත සිද්ධියට අදාළ කථාව සිසු සිසුවියන්ට ඇසෙන සේ කියවීමෙන් පසු පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- නව යොවුන් වියේ මුල් අවධියේ සිටින දරුවන්ට ඇතැම්විට තම මිතුරන් කෙරෙහි විශේෂ කැමැත්තක් හෝ ආකර්ෂණයක් හෝ දැනෙන්නට පටන් ගැනීම සිදු විය හැකි බව.
- මෙය සිදුවන්නේ විශේෂයෙන් මොළයේ ඇති හැඟීම්, සබඳතා සහ තීරණ ගැනීම පාලනය කරන කොටස චිත්තවේගීය මධ්‍යස්ථානය (Limbic System)වේගයෙන් වර්ධනය වන නිසා බව.
- එනමුත් මෙම අවධියේ දී සිතීමට සහ විනිශ්චය කිරීමට උපකාරී වන මොළයේ කොටස ඍදුපූර්ව ඉදිරිපස බාහිකය (Prefrontal Cortex) තවදුරටත් වර්ධනය වෙමින් පවතියි. එබැවින්, මෙම වයස ජීවිතය ගැන තීරණ ගැනීමට සුදුසු වයසක් නොවන බව.
- මෙම හැඟීම් ගෞරවනීය ලෙස හැසිරවීම, අධ්‍යාපන කටයුතුවලට මූලිකත්වය ලබා දීම, සහ සෞඛ්‍යසම්පන්න විනෝදාංශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් බව.

පියවර 2 අදාළ වීඩියෝවට අදාළ පිටපත

පාසල් දරුවන්ට නව යොවුන් වියේදී ඔවුන් තුළ සිදුවන වෙනස්කම් සහ ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළවීම පිළිබඳව දැනුම ලබා දීම සඳහා ප්‍රවිෂ්ටයක් ලෙස මෙම කාටූන් වීඩියෝව නිර්මාණය වේ. එහිදී කුඩා ගැහැනු දරුවෙකු සහ පිරිමි දරුවෙකු තමන් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව පියවරෙන් පියවර කතා කරන අයුරක් පෙන්වයි. මෙහිදී කිසිවිටකත් මෙය ඔවුන් දෙදෙනා අතර සිදු කරන තාත්වික සංවාදයක් ලෙස ඉදිරිපත් නොකරන අතර , කරුණු ඉතා ගැඹුරින් ප්‍රකාශ කිරීමක් ද සිදු නොවේ. එසේම සංකේතාත්මක දෑ භාවිත කෙරේ. වීඩියෝව නැරඹීමෙන් පසුව ගුරුවරයාට ඒ ඔස්සේ දරුවන් සමඟ සම්බන්ධ වී අනෙකුත් දැනුම් කරුණු විධිමත්ව සාකච්ඡා කළ හැකිවනු ඇත. මෙහිදී නිර්ප්‍රබන්ධ සාහිත්‍යමය (Narrative Non - Fiction) ආකෘතියක් භාවිතා කෙරේ..

	සජීවිකරණය / පසුබිම	සංවාදය
1	පසුතලය නව යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැනු දරුවෙක් සහ පිරිමි දරුවෙක් පා පැදි දෙකකින් ගමන් කරමින් සිටිති. ගැහැනු ළමයාගේ පා පැදියේ ඉදිරියෙන් හිස් කූඩයක් වෙයි. පසුතලය ගස් සහිත මාවතකි.	(දෙදෙනාම සිනාසෙමින් සිටිනු පෙනෙයි) අපි දෙන්නා චූටි කාලෙ ඉඳලාම හොඳ යාළුවෝ
2	ඔවුන් දෙදෙනා කුඩා දරුවන් දෙදෙනෙකු බවට වෙනස් වේ. පසුතලය කුඩා නිවසක ගෙමිදුල ඔවුහු සෙල්ලම් කරමින් සිටිති. ගෙමිදුලේ කුඩා පැළයක් වෙයි.	කුඩා පිරිමි ළමයා : පුංචිම කාලෙ අපි දෙන්නම එක වගේ ඇඳුම්වලින් තමයි අපි දෙන්නාගෙන් කවුද ගෑනු ළමයා කවුද පිරිමි ළමයා කියලා හොයාගන්න පුළුවන් උනේ. හැබැයි ටික ටික ලොකු වෙනකොට අපි දෙන්නාගේම ඇඟවල් ටික ටික වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තා නේද ? කුඩා ගැහැනු ළමයා : විද්‍යාව ටීචර් නම් කිවුවේ එහෙම වෙන්නේ අපි ලොකු වෙනකොට ඇඟ ඇතුළේ සිද්ධ වෙන හෝර්මෝනවල වෙනස්කම් නිසා කියලා. ඒකට බයවෙන්න ඕනෙම නෑ කියලත් කිවුවා. නව යොවුන් වයසට එනකොට එහෙම තමයිලු.

3	ඔවුන් දෙදෙනා තම සිරුරේ සිදු වූ වෙනස්වීම් පවසන අතර රූපයේ සිටින දරුවෝ ඒ අනුව වෙනස් වෙති.	පිරිමි ළමයා : මම වේගයෙන් උස ගියා, මගේ බරත් වැඩි උනා. උරහිස් පළල් උනා අත් කකුල් මහත් උනා
4	දරුවන් වැඩෙන විට ඊට සාපේක්ෂ ව පැළයද ගසක් බවට පත් වේ. වීඩියෝව අවසාන වන විට ගස විශාල වී තිබිය යුතු ය.	ගැහැනු ළමයා : ඇයි මම! මමත් වේගයෙන් උස ගියා, බර වැඩි උනා, උකුල හරිය පළල් වුණා, කකුල්වල කලවා මහත් වෙනවා කියලා මට දැනුණා. කිහිලිවල, යෝනි ප්‍රදේශයේ රෝම වැවෙන්න පටන් ගත්තා.
5		පිරිමි ළමයා : මගේ මූණෙත් රැවුල වැවෙන්න ගත්තා ඒ විතරක් නෙ-වෙයි පපුවෙ, කිහිල්ලේ වගේම ලිංගාශ්‍රිතව රෝම වැවෙන්න පටන් ගත්තා. කටහඬ ගොරෝසු වුණා.
6		අපි දෙන්නගෙම මූණේ කුරුලෑ එන්නත් පටන් ගත්තා.
7		ගැහැනු ළමයා : මගේ හම පැහැපත් වෙනවා කියලා පෙනුණා. ඔය අතරෙම මගේ පියයුරු ටික ටික ලොකු වෙන බව දැනුණා.

8	රූපරාමුව මාරු වන අතර පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ දළ සටහනක් දිස්වේ. දෙබස් අතර සිදු වන වෙනස්වීම් එහි දක්නට ලැබේ.	ඒ අතරෙම මගේ ලිංගේන්ද්‍රිය වගේම වෘෂණ කෝෂත් ප්‍රමාණයෙන් විශාල වුණා. ඒ වගේම ශුක්‍රාණු පිටවෙන්නත් පටන් ගත්තා. එය පිටවුණේ සුදුපාට තරලයක් හැටියටයි.
9	රූප රාමුව මාරු වන අතර ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ දළ සටහනක් දිස්වේ. දෙබස් අතර තුර සිදුවන වෙනස්වීම් එහි දක්නට ලැබේ.	මෙහෙම වෙනස් වෙලා එක දවසක් මගේ යෝනියෙන් ලේ ටිකක් පිටවෙලා තිබුණා. අම්මා කිව්වේ මගේ ඔසප් චක්‍රය පටන් අරන් කියලා ඒ විතරක් නෙවෙයි යෝනියෙන් වතුර වගේ ස්‍රාවයක් නිකුත් වෙන්නත්, ඒ ස්‍රාවයෙන් යෝනි ප්‍රදේශය තෙත් වෙන්නත් පටන් ගත්තා.
10	පසු තලය පෙර පසු තලයට මාරු වේ. ගැහැනු ළමයාත් පිරිමි ළමයාත් පා පැදි වල සිටිති. පා පැදි දෙකේම කූඩවල කුඩා තෑගි සහ මල් වෙයි.	ගැහැනු ළමයා : ඉතින් ඔයාලත් නව යොවුන් වයසට එන්න ළඟයි නම් ඔයාලගේ ඇඟෙත් මේ වෙනස්කම් වෙන්න පටන් අරගෙන ඇති.
11		පිරිමි ළමයා : ඔයාලගේ ඇඟෙත් මේ වගේ වෙනස්කම් වෙලා ඇති, නැත්නම් ඉක්මනින් ම වෙයි ඉතින් ඒ ගැන බයවෙන්න ඕනෙ නෑ.

12	කැමරාව පසුපසට චලනය වේ සම්පූර්ණ ගස දිස්වන විට ගස් විශාලව වැඩී තිබේ, මලින් පිරී තිබේ.	දෙදෙනාම : ඒ ඔයාලත් අපි දෙන්නා වගේම නව යොවුන්වියට එළඹෙන නිසා.

ක්‍රියාකාරකම 07

මිත්‍රත්වය , ආදරය සහ නව යොවුන් වියේ සබඳතා

(Friendship, Love and Reltionships in Adolescence)

පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 ගරු කිරීම
පියවර 3 සුදුසු සහ නුසුදුසු සමාජ සබඳතා
පියවර 4 සබඳතාවලදී තීරණ ගැනීම
පියවර 5 ප්‍රවර්ධනය වන ගුණාංග
පියවර 6 මූලික පණිවුඩය සාරාංශ ගත කිරීම

ඉගෙනුම් ඵල -: මෙම ක්‍රියාකාරකමෙන් පසු ,

01 සබඳතාවලදී අන් අය කෙරෙහි ගරුත්වය, විශ්වාසය සහ කරුණාවන්ත බව දැක්වීමට පුහුණු වීමට

02 හිරිහැරවලට සහ පීඩාවලට එරෙහිව නැගී සිටීමට

03 විශ්වාසයෙන් "එපා"සහ "නැහැ" කීමට ස්ථිර සන්නිවේදනය භාවිත කරන ආකාරය පුහුණු වීමට

04 යහපත් සහ අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට

05 සබඳතාවලදී නිවැරදි තීරණ ගැනීමට ,

සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media/Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම, වීඩියෝව/සිද්ධි ඉදිරිපත් කිරීම

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1

ප්‍රවේශය

නව යොවුන් වියට පා තැබීමත් සමග නව සබඳතා ගොඩනැගෙන බව පවසමින්, එම සබඳතා පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ කරුණු සාකච්ඡා කිරීමට සිසුන් තුළ උනන්දුවක් ඇති කරමින් මාතෘකාව හඳුන්වා දෙන්න.

පියවර 2

ගරු කිරීම

ඕනෑම සබඳතාවකදී අන් අයට ගරු කරන ආකාරය, හිරිහැරයට, පීඩාවට එරෙහිව නැගී සිටින ආකාරය, විශ්වාසයෙන් "එපා" යැයි පවසන ආකාරය සහ තමාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ස්ථිර සන්නිවේදනය භාවිත කරන ආකාරය නිරූපණය කිරීමට අදාළ සිද්ධිය සිසු සිසුවියන්ට ඇසෙන සේ ආකර්ෂණීය ලෙස කියවන්න.

පළමු කොටස

එදා පාසලේ ළමා දිනයට සිදු කරන නැටුම පුහුණු වෙන දවසක්. හැමෝම හිටියේ හරිම සතුටින් සහ උද්‍යෝග යෙන්. නිමාෂා නැටුම්වලට හරිම කැමතියි. ඒ වගේම දක්ෂයි. නිමාෂා, සඳනී සහ තවත් යාළුවො එයාලාගේ,නැටුම පුහුණු වෙන ගමන් හිටියේ. ඒ වෙලාවේ සඳනී ටිකක් හයියෙන් කිව්වා "බලන්නකෝ, නිමාෂා අලි පැටියෙක් වගේ එහෙට මෙහෙට පැද්දෙන හැටි" කියලා. ඒ ළඟ හිටපු යාළුවෝ කිහිපදෙනෙක් ම ඒ කතාවට හිනා වුණා. නිමාෂාට ටිකක් දුක හිතුණා. මොකද සඳනී නිමාෂාට මහතයි කියලා විහිළු කරපු පළමුවෙනි වතාව මේක නෙවෙයි. නිමාෂා නැටුම නවත්තලා ගිහින් වාඩිවුණා. සඳනී තවත් මොනවද කිවුවා. නිමාෂා කඳුළු පුරවාගෙන පන්තිකාමරයට ගියා.

කතාව මැදකට නවතා දරුවන් සඳහා පහත ප්‍රශ්න යොමු කරන්න. මෙම අවස්ථාවේදී පිළිතුරු සිසුන්ගෙන් ලබා ගන්න. කතාව අවසානයේදී ගුරුතුමිය/ ගුරුතුමා අදාළ කරුණු සියල්ල සාකච්ඡා කරන්න.

දුවේ පුතේ,

1 සඳනී මෙලෙස හැසිරීමට හේතුව කුමක් විය හැකි ද?

2 මෙම අවස්ථාවේදී නිමාෂාට දැනුණු හැඟීම කෙසේ විය හැකි ද ?

3 අවට සිටි යහළුවන් මෙලෙස හැසිරීමට හේතුව කුමක් විය හැකි ද?

4 ඔබ එම අවස්ථාවට මුහුණ දුන් නිමාෂා නම්, ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද ?

දෙවන කොටස

ඊළඟ දවසේ හැමෝම වේදිකාව සරසන්න උදව් වුණා. නිමාෂාත් ප්‍රධාන ශාලාවට ගියේ එම වැඩවලට උදව් වෙන්න. ඒ වෙනකොට සඳනී නැටුමට ඉන්න අනිත් යාළුවො එක්ක වේදිකාව සරසමින් හිටියේ. නිමාෂා දැක්ක සඳනි "මෙන්න අලි පැටියා එනවා, මෙයා නටද්දී නම් පරිස්සමින් ළමයි, වේදිකාව කඩන් වැටෙයිද දන්නේ නැහැ" කියලා කිව්වා. වටේ හිටිය යාළුවො හිනා වුණා.

නිමාෂාට වෙනදා වගේම දුක හිතුණා. ඒත් එයා ඊයේ සිදුවීම ගෙදරට ගිහින් කිවුවාම අම්මා එයාට කියපු දේ මතක් වුණා. "පුතේ, ළමයි එක එක විදිහයි. සමහරු අනිත් අයගේ හැඟීම් ගැන හිතනවා. ඒ අතරේ තවත් සමහර අය එහෙම නෑ. එහෙම අනෙක් අයට දැනෙන දේ හිතන්න ඕන කියලා සමහර විට එයාලා දන්නේ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි වෙන කෙනෙක් අපට හිත රිදෙන දෙයක් කිව්වාට, සමච්චලයට ලක් කළාට, අපි දුක්වෙන්න නරකයි. ඒ වගේ කෙනෙක් අපට පීඩාවට පත් කරනවා නම් ඒ වගේ දේකට විරුද්ධ වෙන්න අපි ආත්ම ශක්තිය ඇතිකර ගන්න ඕනෑ.

කොච්චර දුක හිතුණත් හිතට ධෛර්යය අරගෙන, නිමාෂා මෘදු නමුත් ස්ථිර ස්වරයෙන් මෙහෙම කිව්වා.

"සඳනී මම කැමති නෑ ඔයා මට මහතයි කියලා විහිළු කරනවට , ඒ නිසා ඔය කථාව මීට පස්සේ කියන්න එපා. මම නැටුම්වලට හරිම කැමතියි. ඒ නිසා මම කැමති මම දක්ෂ දෙයක් කරන්න මටත් අයිතියක් තියෙනවා. නිමාෂා මෙහෙම දෙයක් කියාවි කියලා සඳනී හිතුවේ නෑ. නිමාෂා තමන් වෙනුවෙන් කතා කරපු නිසා සඳනි ට නිශ්ශබ්ද වෙන්න සිදුවුණා.

කතාව මඳකට නවතා දරුවන් සඳහා පහත ප්‍රශ්න යොමු කරන්න.
මෙම අවස්ථාවේදී පිළිතුරු සිසුන්ගෙන් ලබා ගන්න. කතාව අවසානයේදී ගුරුතුමිය/ ගුරුතුමා අදාළ කරුණු සියල්ල සාකච්ඡා කරන්න.

දුවේ පුතේ,
1. සඳනි නැවත නැවත එලෙස හැසිරීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක් ද ?
2.නිමාෂා තමන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කෙසේ ද?
3.අවට සිටි යහළුවන්ගේ හැසිරීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද ?

තුන්වන කොටස

උදේ වේදිකාව සරසන වේලාවේ සිදුවූ සිදුවීම ගැන සඳනී දිගින් දිගටම සිතුවා. එයාට එයා කරපු දේ ගැන දුකක් වගේම වරදකාරී සිතුවිල්ලක් ආවා. සඳනී මේ ගැන අනිත් යාළුවෝ එක්කත් කතා කළා. සඳනී කියපු වචන, ඒ වගේම අනික් යාළුවො හිනා වුණ එක නිමාෂාගේ හිත රිදවූ බව එයාලා තේරුම් ගත්තා. එයාලා නිමාෂා හොයාගෙන ගිහින් මෙහෙම කිව්වා.
" නිමාෂා සමාවෙන්න, අපි විහිළුවට කියලා හිතලා ඔයාට අලි පැටියෙක් වගේ කිව්වට, එහෙම කියූ එක වැරදියි කියලා දැන් අපිට තේරුණා. ඇත්තටම ඔයා ලස්සනට නටනවා. අපි ආයෙමත් ඔයාට ඒ වගේ දේවල් කියන්නේ නෑ"නිමාෂාට සතුටු හිතුණා. යාළුවො එයා එක්ක හොඳට කතා කරපු එක ගැන. නිමාෂා හිනා වෙලා මෙහෙම කිව්වා.
" මන් තරහ නැහැ සඳනී, අපි යාළුවොනේ. සමාව ඉල්ලපු එක ගැන ස්තූතියි."නිමාෂා, සඳනී සහ අනෙක් යාළුවො හැමෝම සතුටින් හිනාවෙමින් නැවත වේදිකාව සරසන වැඩ වලට උදව් වෙන්න ගියා.

මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් සිසුන්ට,

- ගෞරවනීය සහ විශ්වාසදායක ආකාරයකින් හිරිහැරයට එරෙහිව නැගී සිටින්නේ කෙසේදැයි වටහා ගැනීමට.
- විශ්වාසය සහ ආත්ම ගෞරවය පවත්වා ගනිමින් "එපා" කීමට
- අන් අය කෙරෙහි අන්‍යොන්‍ය ගෞරවය සහ සංවේදනය ගොඩ නගා ගැනීමට
- තමන් කියන හෝ සිදු කරන ක්‍රියා මගින් තවත් අයෙකුට චිත්තවේගී පීඩාවක් ඇති විය හැකි බව අවබෝධ කර ගැනීමට
- ස්ථිරව සන්නිවේදනය කිරීම මගින් ගැටුම් සාමකාමීව විසඳා ගැනීමේ වැදගත්කම වටහා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

ගුරුවරුන් සඳහා උපදෙස්

ළමුන් විවිධාකාරයි. පෙනුම, හැකියා, හැසිරීම්, සිතුම් පැතුම්, පවුල් පසුබිම, ශාරීරික සෞඛ්‍යය තත්ත්ව වැනි දේ අනුව ළමුන් එකිනෙකාට වෙනස් බව අවබෝධ කර ගන්න. එමෙන්ම එම විවිධත්වයට අප සියලු දෙනාම ගරු කළ යුතු වේ. එම වෙනස්කම් පාදක කරගනිමින් දරුවෙකු හිංසාවට හෝ පීඩාවට ලක් නොකළ යුතුයි.
එමෙන්ම, අප අපේක්ෂාවකින් තොරව වුව ද කියන හෝ කරන දේ නිසා අන් අයට හිරිහැරයක් හෝ පිඩාවක් ඇතිවිය හැකි ය. එලෙස අන් අය අපහසුතාවට පත්කිරීමෙන් ඔබද සමාජයෙන් අපකීර්තියට පත්විය හැකි ය.

පියවර 3 සුදුසු සහ නුසුදුසු සමාජ සබඳතා

ක්‍රියාකාරකම 1
පහත සඳහන් සිද්ධිය සිසු සිසුවියන්ට ඇසෙන සේ ආකර්ෂණීය ලෙස කියවන්න.

භාග්‍යා සහ නදී හොඳම යාළුවෝ. දෙන්නගේ පවුල් දෙක විනෝද චාරිකාවක් යාමට සූදානම් වෙමින් සිටියා. නදී, අපේ Trip එක යන්න මම රතු පාට ටීෂර්ට් එකක් ගත්තා. ඒක මම ආසම පාට නේ ඔයත් රතු පාට එකක් අඳින්න. භාග්‍යා කිව්වා.
" මම ආස කහ පාටට නේ මම කහ පාට ටීෂර්ට් එකක් අරන් තියෙන්නේ "
" ඇයි අනේ ඔයා ළග රතු එකක් නැද්ද ? හැබැයි ඔන්න ඔයා රතු එකක් ඇන්දේ නැත්නම් මම Trip එකේදී ඔයා එක්ක ඉන්නේ නෑ! " එසේ කියූ භාග්‍යා එතනින් ගියා.

සාකච්ඡාව :-
1 භාග්‍යා පැවසූ දේ ගැන ඔබ සිතන්නේ කෙසේ ද?
2 නදීට කෙසේ හැගෙන්නට ඇති ද?
3 මිත්‍රත්වය තුළ අනෙකාගේ අනන්‍යතාවයට ගරු කිරීම කෙතරම් වැදගත්ද ?
4 මෙවැනි අවස්ථාවක නදී කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතු ද ?

ඊළග දවසේ පාසලේදී භාග්‍යා අමනාපයෙන් සිටින බව නදීට තේරුණා
" ඔයා මාත් එක්ක තරහ ද?" නදී ඇහුවා.
" ඔයාට මම ආස පාට අඳින්න බැරිනම් වැඩක් නැහැනේ" භාග්‍යා කිව්වා. නදීට මතක් වුණේ පෙර දිනයේ සිදුවීම තාත්තා සමග කියූ විට ඔහු දුන් උපදෙසයි." දුව, භාග්‍යා හොඳ යාළුවෙක් ඒත් එහෙමයි කියලා ඔයා එයා කැමති දේ විතරක් කරන්න ඕන නෑ. අපි අඳින්න කැමති පාට තීරණය කරන්නේ අපි. මේක විනෝද චාරිකාවක්. පාට තේමාවක් තියෙන උත්සවයක් නෙවෙයි. ඔයා කරුණාවන්ත ව භාග්‍යාට පැහැදිලි කරලා දෙන්න. එයා ඒක පිළිගන්නේ නැත්තම් ඒක ඔයාගේ වැරද්දක් නෙවෙයි."
නදී භාග්‍යාට කතා කරන්න හිතුවා.
"භාග්‍යා ඔයා රතු පාටට ආසයි වගේම මම කහ පාටට ආසයි. මේ Trip එකේදී මම ආස පාට ඇඳලා සතුටින් ඉන්න මමත් කැමතියි. මම ඔයාට කහ පාට අඳින්න බලකරන්නේ නැහැනේ. අපි දෙන්නා කැමති වෙනස් පාටවල් වලටනේ.

අපට හොඳ යාළුවෝ විදිහට ඉන්න පුළුවන්" නදී කිව්වා.
නදීගේ මෘදු කරුණාවන්ත පැහැදිලි කිරීම අහගෙන හිටිය භාග්‍යා ඒක පිළිගත්තා.
" හරි නදී, ඔයා කහ පාට ඇඳන් එන්න ඒකත් ලස්සනයිනේ. අපි දෙන්නා ලස්සන පින්තූර ගමු. ස්තූතියි මට ඒක ආදරයෙන් පැහැදිලි කළාට." නදී සහ භාග්‍යා වෙනදා වගේම සෙල්ලම් කරන්න ගියා.

සාකච්ඡාව :-

1.නදී ගේ පැහැදිලි කිරීම ගැන ඔබ කෙසේ සිතන්නේ ද?
2.නදී මෙම සිදුවීම පියා සමග පැවසීම ඔබ දකින්නේ කෙසේ ද?

ක්‍රියාකාරකම 2

නව යොවුන් වියට එළඹීමත් සමග දරුවන් ස්වාධීන තීරණ ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම ආරම්භ කරයි. එහිදී ඇතිකර ගන්නා සමාජ සබඳතාවල සුදුසු සහ නුසුදුසු ලක්ෂණ දරුවන් දැන සිටීම අතිශය වැදගත් වේ. පහත සමාජ සබඳතා ලක්ෂණ , සුදුසු නුසුදුසු ද යන්න සිසුන්ගෙන් අසන්න.

සමාජ සබඳතාවෙහි ලක්ෂණ	සුදුසු ද? / නුසුදුසු ද?
1. දෙමාපියන් සීමා කරන දෙයක් වෙනත් පුද්ගලයෙකු අසීමිතව ලබා දීම.	නුසුදුසුයි
2. අවධානයෙන් යුතුව ඔබට සවන් දීම සහ ඔබේ හැඟීම්වලට ගරු කිරීම.	සුදුසුයි.
3. ඔබේ වයසට වඩා වැඩිමහල් පුද්ගලයෙකු ඔබ සමග සීමාව ඉක්ම වූ ඇසුරක් ගොඩ නගා ගැනීමට තැත් කිරීම.	නුසුදුසුයි.
4. යම් පුද්ගලයෙකු තෑගි බෝග ලබා දෙමින් මිතුරු ඇසුරක් ගොඩ නගා ගැනීමට තැත් කිරීම.	නුසුදුසුයි.
5. ඔබට අවශ්‍ය විටකදී කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී ඔබට උදව් කිරීම.	සුදුසුයි.
6. ඔබ අතර සිදුවන දෙයක් දෙමව්පියන්ට නොකියන ලෙස පැවසීමෙන් බිය වැද්දීම.	නුසුදුසුයි.
7. නොදන්නා පුද්ගලයෙකු ඉතාමත් ඉක්මනින් ඔබ සමග යම් කිසි ඇසුරක් ගොඩ නගා ගැනීමට තැත් කිරීම.	නුසුදුසුයි.
8. ඔබ අකමැති දෙයක් කිරීමට බල කිරීම හා එසේ නොකළහොත් ඔබව මානසික හා කායිකව විඩාවට පත් කිරීම.	නුසුදුසුයි.
9. ඔබට සහ ඔබේ පෞද්ගලික අවකාශයට ගරු කිරීම.	සුදුසුයි.
10. ඔබව දිරිගැන්වීම කිරීම හෝ අසීරු අවස්ථාවකදී ඔබට උපකාර කිරීම.	සුදුසුයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් 2 අවසානයේදී
- යහපත් සබඳතාවලට ගෞරවය, කරුණාව, සාධාරණත්වය සහ සහයෝගය ඇතුළත් බව,
- අයහපත් හෝ නුසුදුසු සබඳතාවලට ශාරීරික සහ/හෝ මානසික පීඩා, හිරිහැර කිරීම් ඇතුළත් විය හැකි බව.
- ඔබට වඩා වයසින් වැඩි පුද්ගලයකු අනවශ්‍ය ලෙස ඇසුරක් ගොඩ නඟා ගැනීමට තැත් කිරීම, දෙමාපියන් සීමා කර ඇති දේ අසීමිතව ලබා දීම, ඔබ අතර සිදුවන දේ දෙමාපියන්ට හෝ වැඩිහිටියෙකුට නොපවසන ලෙස පැවසීම හෝ බිය කිරීම නුසුදුසු ඇසුරක ලක්ෂණ බව,

සිසුන් අවබෝධ කරගනු ඇත.

ගුරුවරුන් සඳහා උපදෙස්
- යහපත් සම්බන්ධතා ඔබට ආරක්ෂිත, සතුටු සහගත සහ ගෞරවාන්විත හැඟීමක් ඇති කරයි.
- අයහපත් සම්බන්ධතා ඔබට බියක්, අපහසුතාවක් හෝ ව්‍යාකූලත්වයක් ඇති කරයි. එවැනි අවස්ථාවක දරුවන් ඒ බව ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්, ගුරුවරයා හෝ පාසල් උපදේශක ගුරුවරයා වැනි විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පැවසිය යුතු බව දරුවන්ට කියා දෙන්න.

පියවර 4 සබඳතාවලදී තීරණ ගැනීම

පහත සඳහන් සිද්ධිය සිසු සිසුවියන්ට ඇසෙන සේ ආකර්ෂණීය ලෙස කියවන්න.

හසිත් 7-A පන්තියේ පන්ති නායකයා දිනුක ඒ පන්තියේ ඉන්න හසිත්ගේ යාළුවෙක්. හසිත් එදා පන්තියට (මේ සඳහා ඔබ පාසලේ විශාල වශයෙන් ගැටලු වක් වී ඇති උදාහරණයක් යොදාගන්න. නිදසුන් :- වැඩිහිටි සඟරා, මත් වන ද්‍රව්‍ය) ගෙනත් තිබුණා. ඔන්න ඔය වෙලාවේ ශිෂ්‍ය නායකයෝ 7 වසරේ පන්ති පරීක්ෂාවට එනවා කියලා ආරංචියක් ආවා.

හසිත් හොඳටම කලබල වුණා. කලබල වූ හසිත් දිනුකගෙන් අහන්නෙවත් නැතුව එයා ගෙනාව (නිදසුන් :- වැඩිහිටි සඟරා , මත් වන ද්‍රව්‍ය) දිනුකගේ පොත් බෑගයට දාන්න යනකොට දිනුක මේක දැක්කා.

"හසිත් ඔයා මොකක්ද ඔය කරන්නේ? ඇයි ඔයා මගෙන් අහන්නවත් නැතිව මගේ පොත් බෑග් එක අදින්නේ? " කියලා දිනුක ඇහුවා.
"දිනුක අද මං පන්තියට (නිදසුන් :- වැඩිහිටි සඟරා , මත් වන ද්‍රව්‍ය) අරගෙන ආවා. ඒක ඔයාගේ බෑග් එකේ තියා ගන්න. මගේ ගාව තිබිලා අහුවුණොත් මගේ පන්ති නායකකමත් ඉවරයි. ඔයා දන්නවනේ අපේ තාත්තගේ හැටි. මං ගෙදර ගිහිල්ලත් ඉවරයි."
දිනුක හිතුවෙත් නෑ හසිත ඒ වගේ දෙයක් පාසලට ගෙනෙයි කියලාවත්.

"ඇයි ඔයා එහෙම දෙයක් ඉස්කෝලෙට ගෙනාවේ. ඔයා හොඳටම දන්නවා ඒක තහනම්. කියලා මං ළඟ තිබිලා අහුවුණොත් මොකද කියන්නේ මට නම් බයයි" දිනුක කිවුවා.

හසිතට තරහා ගියා දිනුකත් එක්ක " මොනවද දිනුක ඔයා මගේ යාළුවෙක් නේද? මෙහෙමවත් උදව්වක් කරන්න බැරිද? අනික ඔයා පන්ති නායකයාත් නෙවෙයි. ඔයාලගේ තාත්තා අපේ වගේ සැරත් නැහැ."

දිනුකට හසිත් කියපු දේ ගැන නොරිස්සුමක් ඇති වුණා. එවෙලේම එයාට මතක් වුණා. පන්තිභාර ගුරුතුමා කියලා දුන්න වරද වරදක් විදිහට දකින්න ඕන කියන දේ. දිනුක ස්ථිර ස්වරයෙන් මෙහෙම කිවුවා.

"හසිත් ඔයා මගේ යාළුවෙක් තමයි. යාළුවෙක් තවත් යාළුවෙක් උදව් කරන්න ඕන තමයි. හැබැයි ඔයා මේ කරපු දේ වැරදියි. ඒකට මට උදව් කරන්න බැහැ. අනික මගෙන් අහන්නේ නැතිව මගේ බෑග් එක ඇදලා දෙයක් ගන්න එකත් දාන එකත් හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. කරුණාකරලා මෙහෙම දේවල් මීට පස්සේ කරන්න එපා."

දිනුකගේ ස්ථිර ප්‍රතිචාරය නිසා හසිත්ට වෙනත් දෙයක් කියා ගන්න බැරි උනා. (නිදසුන් :- වැඩිහිටි සඟරා, මත් වන ද්‍රව්‍ය) අරගෙන හසිත් එතනින් පිටවෙලා ගියා.

සාකච්ඡාව :-
1. හසිත් ක්‍රියා කළ ආකාරය ගැන ඔබ සිතන්නේ කෙසේ ද ?
2. දිනුකගේ ක්‍රියා කලාපය ගැන ඔබ සිතන්නේ කෙසේ ද ?
3. ඔබ දිනුක නම් (නිදසුන් :- වැඩිහිටි සඟරා , මත් වන ද්‍රව්‍ය) ගෙන ඒම පිළිබඳ පන්තිභාර/විෂය භාර ගුරුතුමාට දැනුම් දෙනවා ද ?
4. ඔබේ යහළුවෙකු පාසල් විනය පද්ධතියට විරුද්ධ යමක් කිරීමට සැරසේ නම් ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද ?

ගුරුවරුන් සඳහා උපදෙස්

- නව යොවුන් වියේදී තීරණ ගැනීමේ දී දරුවෝ තම මිතුරන්, සම වයස් යහළුවන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර ගැන විශාල වශයෙන් අවධානය යොමු කරති. නමුත් තීරණ ගැනීමේදී හරි වැරදි යන කරුණු පදනම් කර ගනිමින්, සමාජ හර පද්ධතිය සහ නීති පද්ධතියට අනුකූල ව තව කෙනෙකුට හිරිහැරයක් නොවන අයුරින් තීරණ ගැනීමට දරුවන්ගේ කුසලතාව ප්‍රගුණ කර ගැනීමට යොමු කරන්න.

- සෑම පුද්ගලයෙකුටම ශාරීරික, මානසික මෙන්ම තමන්ට අයත් දේ පිළිබඳ පෞද්ගලික අවකාශයක් ඇති බැවින්, අප සියලු දෙනා එයට ගරු කළ යුතු බව දරුවන්ට කියා දෙන්න. අන් අයගේ පෞද්ගලික අවකාශයට ඇතුළුවීමට පෙර අවසර ලබා ගැනීම පුරුද්දක් කර ගන්න. දරුවන්ට ශාරීරිකව, මානසිකව සුව පහසු ලෙස තම පෞද්ගලික අවකාශය පවත්වා ගත යුතු බව ඔවුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.

මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින්,

- සම වයසේ මිතුරන්ගේ පීඩනය සහ හැඟීම්, තමන්ගේ තීරණ සහ තේරීම්වලට බලපාන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට.
- යහපැවැත්ම, පාසලේ සහ රටේ නීති පද්ධතිය ආරක්ෂා කරන වගකිවයුතු සහ දැනුවත් තීරණ ගැනීමට. සියලු අන්තර්-පුද්ගල සබඳතාවලදී සාධාරණත්වය, සමානාත්මතාව සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය අගය කිරීමට.
- පෞද්ගලික සීමා සැකසීමට සහ ගරු කිරීමට, සිසුහු පුහුණු වෙති.

පියවර 5 ප්‍රවර්ධනය වන ගුණාංග

මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී ප්‍රවර්ධනය කරන ගුණාංග

- සියලු ආකාරයේ සබඳතාවලදී තමාට සහ අන් අයට ගරු කිරීම.
- මිත්‍රත්වයේ සහ සන්නිවේදනයේ පදනම ලෙස "විශ්වාසය" සැලකීම.
- ක්‍රියාවල, වචනවල සහ ගැටුම් නිරාකරණයේදී - කරුණාව
- තීරණ ගැනීමේදී සහ කැමැත්තට ගරු කිරීමේදී - වගකීම
- එපා කීමට, සීමා නියම කිරීමට, සහ අවශ්‍ය විටෙක උපකාර පැතීමට - ධෛර්යය

පියවර 6 මූලික පණිවුඩය සාරාංශගත කිරීම

මෙම සංකල්පය නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන්ට ගෞරවය, විශ්වාසය සහ කරුණාව සමගින් ඔවුන්ගේ සබඳතා තේරුම් ගැනීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට හැකියාව ලබා දෙයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සම්බන්ධතා හඳුනා ගැනීම, ස්ථිරභාවය සහ යහපත් සන්නිවේදනය පුහුණු කිරීමෙන් සහ වගකිවයුතු තීරණ ගැනීමෙන්, යහපැවැත්ම සහ සමානාත්මතාව ප්‍රවර්ධනය කරන ආරක්ෂිත, සහායක සහ අර්ථවත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට දරුවෝ පුහුණු වෙති.

ක්‍රියාකාරකම 08

පවුල සහ සමගිය

(Family Relationships and Togetherness)

කැමැත්ත පෞද්ගලිකත්වය සහ ශරීරයට ඇති අයිතිය

(Consent, Privacy, and Bodily Rights)

පියවර 1 ආරක්ෂිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
පියවර 2 පවුලේ භූමිකාව සහ සමගිය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම
පියවර 3 ධනාත්මක දෙමාපියභාවය
පියවර 4 ස්ත්‍රී පරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත සහ සමානාත්මතාව ගවේෂණය කිරීම
පියවර 5 මගේ ශරීරය සහ හැඟීම්වල අයිතිකරු මමයි
පියවර 6 කාට කතා කළයුතු දැයි දැන ගැනීම
පියවර 7 අවසන් කිරීම

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,
01 පවුලේ ගතික ස්වභාව (Family Dynamics)
02 ධනාත්මක දෙමාපියභාවය (Positive Parenting)
03 ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත/ඒකාකෘති (Gender Stereotypes)
04 කැමැත්ත (Consent)
05 පෞද්ගලිකත්වය (Privacy)
06 තමන්ගේ ශරීරයට ඇති අයිතිය (Bodily ,Autonomy)
පිළිබඳ ක්‍රමානුකූල ව සහ වයසට ගැළපෙන අයුරින් සහ සංස්කෘතික වශයෙන් සංවේදී කරුණු ඉගෙනීමට
සිසු සිසුවියන්ට හැකිවෙනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-
බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media/Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම
ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම
කාලය : : පැය 1 1/2

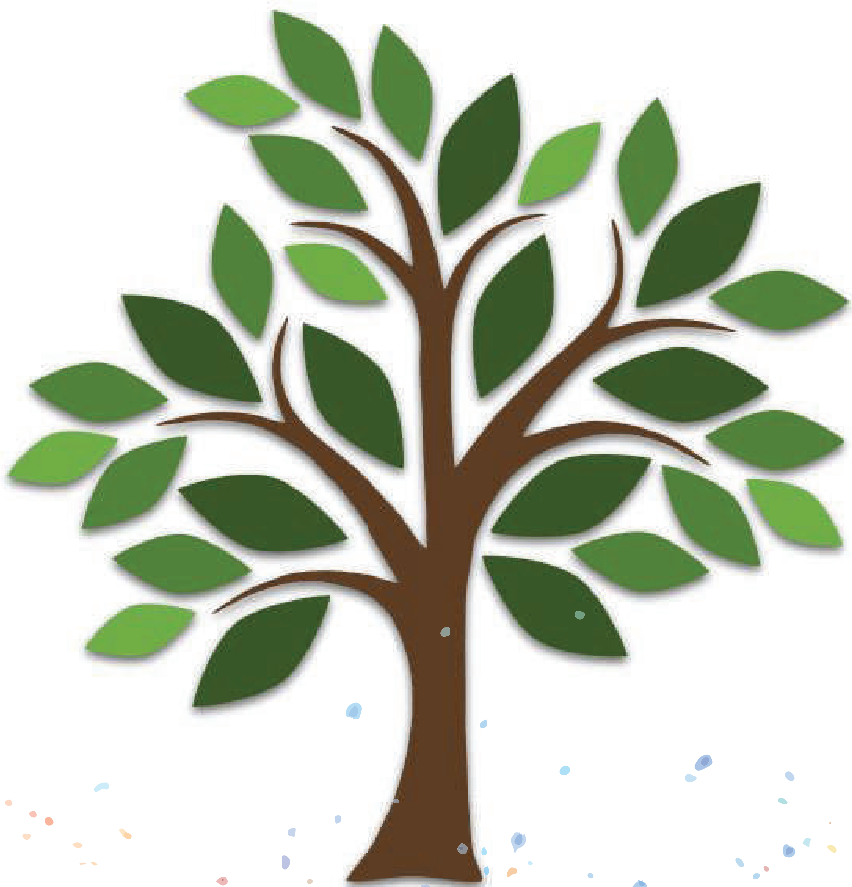
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 — ආරක්ෂිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

- " අද අපි පවුල පිළිබඳ, අප එකිනෙකාට සලකන ආකාරය පිළිබඳ සහ අපට සහ අන් අයට ආරක්ෂිතව හා ගෞරවයෙන් ජීවත් විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ කතා කරමු" යනුවෙන් පවසමින් මාතෘකාව හඳුන්වා දෙන්න.

පියවර 2 — පවුලේ භූමිකාව සහ සමගිය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම

- පවුල් ගසක් අඳින්න.
- "අපි හැමෝම පවුලකට අයිතියි. පවුල් විවිධ හැඩවලින් සහ විවිධ ප්‍රමාණවලින් පවතියි. විශාල (විස්තෘත) හෝ කුඩා (න්‍යෂ්ටික) නමුත් සෑම පවුලක් ම හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ සෑම කෙනෙකුම එකිනෙකාට උදව් කරන විට ය" මෙම අදහස වටහා දෙන්න.



සිසුන්ට ඇසෙන සේ මෙම කතාව කියවන්න.

මෙත් ඉස්කෝලෙ ඇරිලා ගෙදර එන්නෙ හරියට හවසට තමන්ගෙ කැදැල්ල හොයාගෙන පියඹාගෙන යන කුරුල්ලෙක් වගේ. ඒ තරම් නිදහසකින් ඒ තරම් සතුටකින්. මෙත් හැමදාම ඉස්කෝලෙ ගියේ වගේම ආවෙත් සිසු සැරියෙ. මෙත්ට දැන් වයස අවුරුදු දහතුනක් වුණත් උදේට වගේම හවසටත් සිසු සැරියෙ දොර ළඟට ම මෙත් ව ඇරලන්න මෙත්ගෙ සීයා පේවෙලා හිටියා.

මෙත්ගෙ ගෙදර ඉන්නෙ එයයි අම්මායි තාත්තායි අක්කායි සීයායි ආච්චියි. අම්මායි තාත්තායි රැකියා කරන නිසා හැමදාම ගෙදර එන්නෙ රාත්‍රි අටෙන් පස්සෙ. ඒත් මෙත් ඉස්කෝලෙ ඇරිලා එද්දි රසම රස උණු උණු බත් හදලා තියන්න ආච්චි නම් කවදාවත් අමතක කළේ නැහැ. අක්කා විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙන ගන්නා නිසා ගෙදරින් පිට නැවතිලා හිටියා.

ඉතින්, අම්මා තාත්තා හවස එද්දි, බොහෝවිට මෙත්ගෙ ගෙදර රාත්‍රි කෑමත් සූදානම්. ඒවට උදවු වෙන්නත් මෙත් අමතක කළේ නැහැ. ඉස්කෝලෙ දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකු වන මෙත් අනාගතයේ දවසක චෙෆ් කෙනෙක් වෙන්න තමා කැමති. ඉතින් අත්තම්මාගෙ කෑම වට්ටෝරු මෙත්ට රසයට අමතරව අනාගත ඉලක්කවලට එයාව ගෙනියන්නත් සමත් දෙයක් වගේ පෙනුණා. අත්තම්මගෙන් අහගන්න දේවල් ලියා ගන්න මෙත් වෙනම සටහන් පොතකුත් තියාගෙන හිටියා. ඉතින් අත්තම්මගෙයි මුණුපුරාගෙයි මේ රස කෑම වට්ටෝරුවලට රස වැටුණ ශේන් ඉඳහිට සවස්වරුවල මෙත්ව හොයාගෙන ආවා. ඒ පාඩම් කරන්නත් එක්ක.

ශේන්ගෙ ගෙදර හිටියෙ ශේන්ගෙ අම්මායි අක්කායි අයියයි ශේනුයි. ශේන්ගේ තාත්තා හිටියේ එයාලගෙන් වෙන්වෙලා වෙනම. ඒ ඇයි කියලා කවදාවත් මෙත් නම් ශේන්ගෙන් ඇහුවෙ නැහැ. ශේන් නොකියන දෙයක් හාර අවුස්සමින් අහන එක හොඳ නැති දෙයක් බව මෙත් දන්නවා.

ඉතින් ශේන් මෙත්ගෙ ගෙදර ආවම, ශේන්ටත් තමන්ගෙම ගෙදර කෙනෙක් විදියට ආදරයෙන් සලකන්න මෙත්ගෙ අත්තම්මත්, සීයත් පසුබට වුණේ නැහැ. මෙත්ගෙ සීයා විශ්‍රාමික ඉංග්‍රීසි ගුරුවරයෙක් නිසා යාළුවෝ දෙන්නාට පාඩම් කියලා දෙන්නත් අමතක කළේ නැහැ. මෙත් වගේම ශේනුත් අපේ කියලා තමා සීයා නිතරම කිවුවෙ. ඒ දරුවො කවුරුත් අයිති මේ රටට නිසා. මෙත්ලා, ශේන්ලා තමා මේ රටේ අනාගත පුරවැසියො වෙන්නේ. එයාල දක්ෂ විදියට හැදෙනවා කියන්නෙ, අපේ රටට දක්ෂයො දායාද වෙනවා කියන එක බව සීයා නිතරම කියලා දුන්නා. මේ නිසා මෙත් වගේම ශේනුත් ඕනෑම කෙනෙක්ට නොදන්නා දෙයක් කියාදෙන්න පෙලඹුණා. ආත්මාර්ථකාමි වුණේ නැහැ. අපි ඔක්කොටම එකට හොඳ ගමනක් යන්න පුළුවන්. මෙත් වගේම ශේනුත් හිතුවා.

පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

1 මෙත්ගේ පවුල් ගස කුමක් ද ?

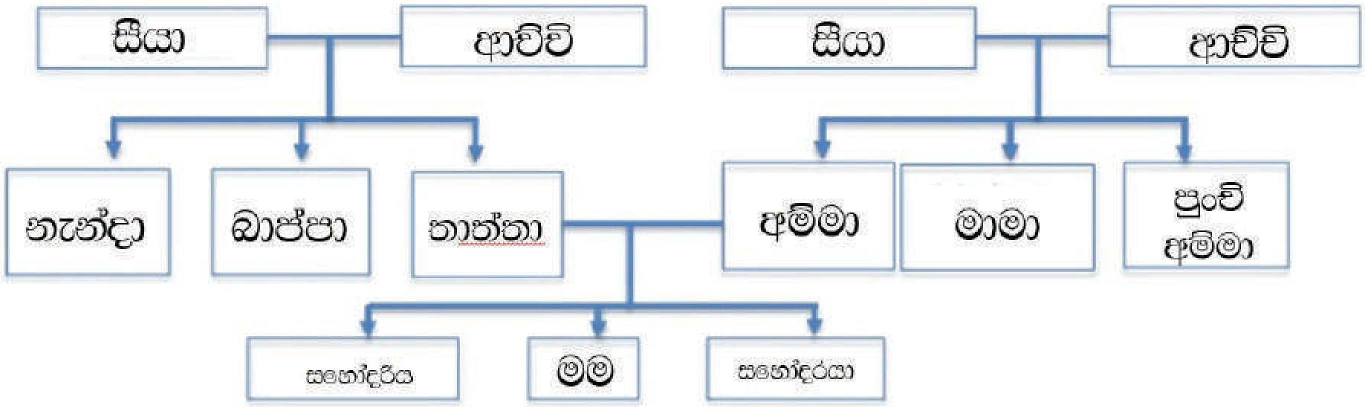
2 ශේන්ගේ පවුල් ගස කුමක් ද?

3 ඔබ දන්නා වෙනත් පවුල් ගසක් අඳින්න.

4 ඔබ වටා සිටින මිතුරන් ඔබ සේම දක්ෂ අය වුවහොත් ඉන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද ?

5 ඔබ වටා සිටින අනෙක් අය සතුටින් සිටී නම් ඉන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?

6 ඔබේ පවුල තුළ ඔබ හැසිරෙන්නේ කෙසේද? පවුලට උදවු කරන්නේ කෙසේ ද?



ගුරුවරයාට උපදෙස්

- සාමාන්‍යයෙන් පවුල් ගසේ මුදුනට එන්නේ ආච්චිලා සීයලා බවත් මැද ඉන්නේ දෙමව්පියන් බවත් පහළ ඉන්නේ දරුවන් සහෝදරයන් හෝ සහෝදරියන් බවත් පෙන්වා දෙන්න.

- සියලු දෙනාම උදවු උපකාර කරගන්න විට, පවුල තුළ ආදරය හා සමගිය පවතින බවත්, එමගින් පවුල ශක්තිමත් වන බවත් සිසුන්ට ඒත්තු ගන්වන්න.

පියවර 3

ධනාත්මක දෙමාපියභාවය

ගුරුවරයාට උපදෙස්

"ධනාත්මක දෙමාපියභාවය" යන මාතෘකාව යටතේ සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන් දරුවන්ට මග පෙන්වන ආකාරය, ඔවුන්ට සහාය වන ආකාරය සහ ඔවුන්ට වර්ධනය වීමට උපකාර කරන ආකාරයයි. මෙය තේරුම් ගැනීම මගින් පවුල අගය කිරීමට සහ නිවසේදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට මග පෑදෙයි.

- "දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන්ගෙන් ඔබට ලැබෙන දේවල් සහ ඔබ බලාපොරොත්තු වන දේවල් මොනවාද ?" යන ප්‍රශ්නය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ලබා දෙන පිළිතුරු උපයෝගී කරගෙන පහත කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.
  - ආදරය : සෙනෙහස පෙන්වීම, සවන් දීම, එකට එකතු වී කාලය ගත කිරීම
  - රැකවරණය : දරුවන් ආරක්ෂිත ව තබා ගැනීම, පාසල් වැඩ සඳහා සහාය වීම, ගැටලු විසඳා ගැනීමට සහාය වීම, අසනීප වූ විට රැකබලා ගැනීම, ආහාර පාන සැකසීම.
  - මග පෙන්වීම සහ සීමා: නීති රීති සැකසීම, හරි වැරැද්ද ඉගැන්වීම, වැරදි වලින් ඉගෙන ගැනීමට දරුවන්ට උපකාර කිරීම, ක්‍රීඩාවලට සහ බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට දරුවන් දිරිමත් කිරීම, අලුත් දෙයක් කිරීමට උත්සාහ කරන විට දිරිමත් කිරීම.

පියවර 4

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත සහ සමානාත්මතාව ගවේෂණය කිරීම

පහත කාර්ය ලියා ඇති කාඩ්පත් සිසු/සිසුවියන්ට පෙන්වන්න.

- උදෑසන ආහාරය පිසීම
- රෙදි සේදීම
- නිවස පිරිසිදු කිරීම
- කැඩුණු ටැප් එකක් සවි කිරීම
- බාල සහෝදරයෙකුට උදවු කිරීම
- සිල්ලර බඩු මිලදී ගැනීම
- බිල්පත් ගෙවීම
- ගෙවතු වගාව
- ජලය රැගෙන යාම
- ගෙදර වැඩ වලට උදවු කිරීම

- ඉහත කාර්ය කොටස් දෙකකට වර්ග කිරීමට සිසුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. (සාමාන්‍යයෙන් පිරිමින්/පිරිමි ළමයින් විසින් කරන ලද සහ සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවන් / ගැහැනු ළමයින් විසින් කරන ලෙස)

- පහත සඳහන් ලෙස ප්‍රශ්න අසමින් සාකච්ඡා සිදු කරන්න.
    - සමහර කාර්ය ගැහැනුන්ට /පිරිමින්ට පමණක් අයත් යැයි සිතන්නේ ඇයි ?
    - ගැහැනු ළමයෙකුට ජල කරාමයක් අලුත්වැඩියා කළ හැකිද ? නැත්නම් පිරිමි ළමයෙකුට
    - ආහාර පිසිය හැකි ද ?

      නිවසේ සියලු දෙනා එකිනෙකාට උදවු කළහොත් කුමක් සිදුවේ ද ?

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සම්මත (ගැහැනු සහ පිරිමි කළ යුතු කාර්යභාරය සමාජය විසින් තීරණය කර තිබීම) සරල ලෙස සාකච්ඡා කර තමාගේ දක්ෂතාවය සහ හැකියාව අනුව ඕනෑම කාර්යයක් ගැහැනු සහ පිරිමි ලෙස වෙනස් නොකොට සිදු කළ හැකි යන පණිවිඩය ලබා දෙන්න.

- ඉන්පසු වගකීම් සමාන ව බෙදා ගැනීම සඳහා නිවසේදී කළ හැකි එක් දෙයක් සඳහන් කරන ලෙස හැම සිසුවෙකුටම පවසන්න.

(නිදසුන් : " මම මගේ අම්මට රෑ කෑම හදන්න උදව් කරන්නම්" හෝ " මම මගේ නංගිට බයිසිකලය හදන්න උගන්වන්නම්")

පියවර 5

මගේ ශරීරය සහ හැඟීම්වල අයිතිකරු මමයි

'ඔව් යනු ඔව් ' රවුම් ක්‍රීඩාව

" සමහර විට අපි මිත්‍රත්වය හෝ සැලකිල්ල පෙන්වීමට කෙනෙකුව ස්පර්ශ කරනවා හෝ ළඟට යනවා හෝ වැළඳ ගැනීමක් හෝ අත් අල්ලා ගැනීමක් වගේ දෙයක් හෝ කරන්න පුළුවන්. නමුත් එසේ කිරීමට පෙර අනෙක් පුද්ගලයා ඊට දක්වන ආකල්පය පිළිබඳ සවන් දීම වැදගත්. සැම කෙනෙකුට ම "ඔව්" හෝ "නැහැ" කීමට අයිතියක් ඇති අතර, එම පිළිතුරු දෙකට ම අපි එක සේ ගරු කළ යුතු ය. මේ පිළිබඳ අවධාරණය කරමින් පහත සඳහන් ක්‍රීඩාවට පිවිසෙන්න.

1 සිසුන්ට රවුමක වාඩි වී හෝ සිටගෙන සිටීමට කියන්න

2 වාක්‍ය ඛණ්ඩයක් සහිත කාඩ්පතක් පෙන්වන්න

(නිදසුන්: මට ඔබට හයිෆයිව් එකක් දෙන්න පුළුවන්ද ?)

3 ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීමට කැමති සිසුන් දෙදෙනෙකුට පළමු ව කතා කරන්න. එක් අයෙක් කාඩ්පත ශබ්ද නගා කියවිය යුතු ය.

4 අනෙක් සිසුවා "ඔව්, කරුණාකරලා" හෝ "නැහැ, ස්තුතියි" යනුවෙන් පිළිතුරු දිය යුතු ය.

5 හැමෝම අත්පුඩි ගසමින් "ඔව් කියන්නේ ඔව් ! නෑ කියන්නේ නෑ ! අපි මේ දෙකටම එක විදියටම ගරු කරනවා" යනුවෙන් පැවසිය යුතුය.

6 නව කාඩ්පත් සහ නව යුගල සමග මෙම ක්‍රීඩාව ඉදිරියට ගෙන යන්න.

නිදසුන් :

- මට ඔයාගේ අත අල්ල ගන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයා ළඟින් ඉඳගන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාගේ පැන්සල ඉල්ලා ගන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයා එක්ක සෙල්ෆියක් ගන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයා එක්ක එකම කණ්ඩායමේ සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාගේ කොන්ඩේ අල්ලන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාගේ පිටට තට්ටු කරන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාට රහසක් කියන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාගේ දිවා ආහාරය බෙදා ගන්න පුළුවන්ද ?"
- මට ඔයාව වැලඳගන්න පුළුවන්ද ?"

මෙමගින්, තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට අයිති බව, ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ අයිතියක් සැමට තිබෙන බව, හොඳ ස්පර්ශය සහ නරක ස්පර්ශය සම්බන්ධයෙන් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විමසිය යුතු බව, අන් අයගේ අවකාශයට ගරු කිරීම නිසා සීමාවලට සවන් දීම වැදගත් බව පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 6

කාට කතා කළ යුතු දැයි දැන ගැනීම

විශ්වාසදායක වැඩිහිටි ගස ඇඳීම

- පුවරුවේ සරල ගසක් අඳින්න (කඳ , අතු සහ කොළ සහිතව)
- සිසුන්ට ඔවුන් විශ්වාස කරන පුද්ගලයින් (උදා : දෙමාපියන්, ගුරුවරයා, සහෝදරයා, උපදේශකයා) නම් කිරීමට කියන්න.
- යම් දෙයක් වැරදි ලෙස හැගෙන විට හෝ යම් අපහසුතාවට පත් වූ විට, විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමග කතා කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
- "අපි එක්ව අපේම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටි ගසක් සාදා ගනිමු"
- සමහර අවස්ථාවලදී අපි, අපව කනස්සල්ලට . දුකට හෝ අපහසුතාවට පත් කරන තත්ත්වලට මුහුණ දෙනවා . එවැන්නක් සිදුවන විට ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කිරීම ඉතා වැදගත්.
- " විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් ලෙස හඳුන්වන විශේෂ පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකු සිටිනවා. ඔවුන් අපට සවන් දී,අපව ආරක්ෂා කර, අපගේ ගැටලුව ආරක්ෂිත ව විසඳීමට අපට උදවු කරනවා"යැයි පවසමින් ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කරන්න.

- සෑම ශාඛාවක් ම අපට විශ්වාස කළ හැකි එක් පුද්ගලයෙකු පෙන්වනු ඇත.
- ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයන් කවුද - ඔබට කවදා හෝ අනාරක්ෂිත බවක් හෝ කලකිරීමක් හෝ දැනේ නම් ඔබට කතා කළ හැකි අය කව්ද ?
- සිසුන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දිරිගන්වන්න. ඔවුන් පුද්ගලයින් නම් කරන විට ඔවුන්ගේ පිළිතුරු අතු හෝ කොළ මත ලියන්න.

නිදසුන් :

- දෙමව්පියන් (මව / පියා)
- ආච්චි, සීයා
- ගුරුවරයා හෝ පන්ති භාර ගුරුවරයා
- පාසල් උපදේශක
- වැඩිමහල් සහෝදරයා
- නැන්දා හෝ මාමා
- ආගමික නායකයා
- මිතුරාගේ දෙමව්පියන්
- පාසලේ විදුහල්පති

- "හැමෝම හොඳයි, ඔබ ඔබේ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටි ගස නිර්මාණය කර ඇත." යනුවෙන් පවසන්න.
- යම් කෙනෙක් ඔබව අපහසුතාවට හෝ බියට පත් කරයි නම් එය රහසක් ලෙස තබා නොගත යුතු බව අවධාරණය කරන්න. එය වැඩිහිටි ගසේ සිටින වැඩිහිටියෙකු සමග කතා කළ යුතු බව පවසන්න.

- පළමු පුද්ගලයා සවන් නොදෙන්නේ නම්, තවත් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු (දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්) වෙත යා යුතු බවත් යමෙකු උදවු කරන තුරු දිගටම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන්ට කීමේ වැදගත්කමත් පහදා දෙන්න.

- විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු යනු :
  - ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන අතර ඔබව ආරක්ෂිතව තබා ගන්න.
  - ඔබට සවන් දෙන අතර ඔබේ හැඟීම්වලට ගරු කරන.
  - නරක හෝ අපහසු රහස් තබා ගැනීමට ඔබෙන් ඉල්ලා නොසිටින.
  - ඔබට සතුටක්, ආරක්ෂිත බවක් සහ ගෞරවයක් දැනෙන ලෙස සලකන.
  - ඔබට ගැටලුවක් ඇති විට හෝ අනතුරක සිටින විට ඔබට උපකාර කරන පුද්ගලයෙකි.

අවිශ්වාසී පුද්ගලයෙකු යනු:

- ඔබේ දෙමාපියන් ඔබට සිමා කරන දේ වැඩි වැඩියෙන් හොර රහසේ ලබා දෙන.
- ඉක්මනින් ඔබත් සමග යහළුවීමට උත්සාහ කරන නොදන්නා පුද්ගලයෙකු.
- වැඩි වැඩියෙන් ඔබට ළංවන්නට උත්සාහ කරන දන්නා පුද්ගලයෙකු.
- ඔබට බියක්, දුකක් හෝ අපහසුතාවක් ඇති කරන.
- ඔබ අකමැති ආකාරවලින් ඔබව ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන.
- ඔබට නරක පින්තූර හෝ වීඩියෝ පෙන්වන හෝ එවන.
- වැරදි ලෙස හැඟෙන හෝ ඔබව කලබලයට පත් කරන හෝ රහස් තබා ගැනීමට ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින.
- ඔබ "නැහැ" කියන විට සවන් නොදෙන පුද්ගලයෙකි.

පියවර 7

අවසන් කිරීම

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සිසුන්ගෙන් අසන්න :

- " අද ඔබ ඉගෙන ගත් දේ මොනවාද ?
  " අපගේ පාසල සහ පවුල වඩාත් ගෞරවනීය සහ ආරක්ෂිත ස්ථානයක් කරන්නේ කෙසේද ?

- ධනාත්මක ප්‍රකාශවලින් අවසන් කරන්න.
  - මම මටම ගරු කරනවා.
  - මම අනිත් අයට ගරු කරනවා.
  - යමක් වැරදියි හැඟෙන විට මම කතා කරනවා.

ගුරුවරුන් සඳහා අමතර උපදෙස්

- කිසිවිටෙක සිසුන් ලැජ්ජාවට පත් කිරීමෙන් හෝ අපහසුතාවට පත් කිරීමෙන් වළකින්න. මධ්‍යස්ථ සහ සහයෝගය දක්වන ස්වරයක් තබා ගන්න.
- සිසුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න. පෞද්ගලික හෙළිදරව් කිරීම් සඳහා බල නොකරන්න.
- සැසියෙන් පසු තම කනස්සල්ල හෙළි කළ හැකි දරුවෙකුට සහාය වීමට සූදානම් ව සිටින්න.
- හැකි නම්, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පදනම් කරගත් අන්තර්ගත සාකච්ඡා කිරීමේදී පිරිමි සහ කාන්තා මැදිහත්කරුවන් යොදා ගන්න. (සමබර අදහස් දැක්වීමක් හා වඩා හොඳින් දරුවන්ට ඒත්තු ගැන්වීම සඳහා)

ක්‍රියාකාරකම 09

ලිංගික අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම
(Protection from Sexual Abuse)

පියවර 1 පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම
පියවර 2 ක්‍රියාකාරකම්
පියවර 3 මගේ විශ්වාසයේ කවය
පියවර 4 සාකච්ඡාව
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු
පියවර 6 සහාය ලබා ගැනීම

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,

01 ළමා ආරක්ෂණය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින මූලික පනත්ල ප්‍රතිපත්ති සහ මූලික නෛතික කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් වීමට

02 පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කර ගැනීමට

03 ස්ථිරසාර (Assertive) සන්නිවේදනය පිළිබඳ කුසලතාවලින් සම්පූර්ණ වීමට

04 ක්‍රියාශීලී ව උපකාර පැතීමේ හැසිරීම් වර්ධනය කිරීමට

05 යහපත් සබඳතා සහ දරුවන්ට ඔවුන්ගේ විශ්වාසයේ කවය හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික දැනුම ලබා ගැනීමට,

සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක :-

නිමලීගේ හඬ කතාව සහිත සැනෙළිපත

සම්පත් දායකයන් :- ගුරුවරයා, ඉහත ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ දැනුම සහිත නීතිඥයකු හෝ ළඟම පොලිස් ස්ථානයේ අසල ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ දැනුම සහිත සුදුසු සම්පත් දායකයෙක්

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම

කාලය : පැය 02

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1

පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම

- අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට ඇති මූලික අයිතිය පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම.
- අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක් යනු කුමක්දැයි වටහා ගැනීමට සහ එවැනි තත්ත්වයකදී ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා නීති පද්ධතියේ කාර්යභාරය අවබෝධ කර දීම.
- දරුවන් අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ නීති පද්ධතියක් ඇති බව පැහැදිලි කර දීම.
- ළමා ආරක්ෂණය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති මූලික පනත්, ප්‍රතිපත්ති සහ මූලික නෛතික කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් වීම.

ගුරුවරුන්ගේ දැනුවත්භාවය සඳහා

හැඳින්වීම :-

ඔබගේ රැකවරණය යටතේ සිටින දරුවන් අපයෝජනයෙන්, හිංසනයෙන් සහ සූරාකෑමෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින නීතිමය ප්‍රතිපාදන පිළිබඳ ගුරුවරුන් වශයෙන් ඔබ තුළ මූලික අවබෝධයක් තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. පහත දැක්වෙන්නේ ඒ හා සම්බන්ධ ප්‍රධාන පනත් සහ ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පිළිබඳ සාරාංශය.

01 **ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය පනත (1998 අංක 50)**

- **ප්‍රධාන අරමුණ** : ළමා අපයෝජනය වැළැක්වීම සහ ඊට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම සඳහා, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානතම රාජ්‍ය ආයතනය වන 'ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය' (NCPA) ස්ථාපිත කිරීම.
- දරුවෙකුට එරෙහිව සිදුවන ඕනෑම ආකාරයක අපයෝජනයක් (ශාරීරික, ලිංගික, මානසික, නොසලකා හැරීම) වාර්තා කිරීම සඳහා වන ප්‍රධාන ආයතනය මෙයයි. ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය '1929' ළමා උපකාරක දුරකථන අංකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද මෙම අධිකාරිය යටතේ ය.

02 **දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය (සංශෝධන) පනත (1995 අංක 22)**

- **ප්‍රධාන අරමුණ** : ළමා අපයෝජනයට එරෙහි නීති දැඩි ලෙස ශක්තිමත් කිරීම
- ඉහත සඳහන් කළ, ලිංගික අනුමැතිය සඳහා වූ නීත්‍යානුකූල වයස අවුරුදු 16 දක්වා ඉහළ නැංවූයේ මෙම පනත මගිනි. (මීට පෙර එය අවුරුදු 12 විය) මෙමගින් "බරපතල ලිංගික අපයෝජනය" (Grave Sexual Abuse) වැනි නව වැරදි හඳුන්වා දෙමින්, ළමා අපයෝජකයින්ට එරෙහි දඬුවම් ද දැඩි කරන ලදී.

03 **ළමයින් සහ තරුණ තැනැත්තන් පිළිබඳ (සංශෝධන) පනත (2022 අංක 39)**

- **ප්‍රධාන අරමුණ** : ළමුන් සහ තරුණයින් සඳහා වන මූලික ආඥා පනත
- මෙම සංශෝධනය මගින් "ළමයෙකු" (Child) ලෙස නීත්‍යානුකූල ව අර්ථ දක්වන වයස් සීමාව අවුරුදු 16 සිට අවුරුදු 18 දක්වා ඉහළ නැංවිණි. මෙය දරුවෙකුගේ රැකවරණය, ආරක්ෂාව සහ අවම විවාහ වයස (අවු18) සමග නීතිය අනුගත කිරීමට ගත් වැදගත් පියවරකි.

04 **ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීමේ පනත (2005 අංක 34)**

- **ප්‍රධාන අරමුණ** : පවුල තුළ හෝ එකට ජීවත්වන පුද්ගලයින් අතර සිදුවන හිංසනවලින් (ශාරීරික, මානසික, ලිංගික, ආර්ථික) වින්දිතයින් ආරක්ෂා කිරීම.
- මෙම නීතිය යටතේ දරුවෙකුට ද, නිවසේදී හිංසනයට ලක්වන්නේ නම් (නිදසුන් : දෙමාපියන්, භාරකරුවන් හෝ වෙනත් ඥාතීන් අතින්) අධිකරණය හරහා "ආරක්ෂක නියෝගයක්" (Protection Order) ලබා ගත හැකි ය. දරුවෙකු වෙනුවෙන් ගුරුවරයෙකුට වුවද (දරුවාගේ අවසරය ඇතිව) පොලිසියට හෝ බලයලත් නිලධාරියෙකුට පැමිණිලි කළ හැකි ය.

05 **ජාතික ළමා ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්තිය (2020)**

- **ප්‍රධාන අරමුණ** : මෙය පනතක් (Law) නොව, ළමා ආරක්ෂාව සඳහා වන ජාතික මඟපෙන්වීම සහ උපායමාර්ගික සැලැස්මයි.

- දරුවන් අපයෝජනයෙන් තොර පරිසරයක හැදී වැඩීම සහතික කිරීම සඳහා පාසල් පද්ධතිය, සෞඛ්‍ය අංශය, පොලිසිය වැනි සියලුම අංශ සම්බන්ධීකරණයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ රාමුවක් මෙමගින් සපයයි. ගුරුවරුන් සහ පාසල්, ළමා ආරක්ෂණයේදී ඉටු කළ යුතු කාර්යභාරය මෙහිදී අවධාරණය කෙරේ.

ගුරුවරුන්ගේ දැනුවත් භාවය සඳහා

නීත්‍යනුකූල විවාහ වයස (Age of Marriage) :

- ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය නීතිය යටතේ (සාමාන්‍ය විවාහ ලියාපදිංචි කිරීමේ ආඥා පනත) විවාහයක් සඳහා වූ නීත්‍යනුකූල අවම වයස අවුරුදු 18 කි. 2022 අංක 39 දරන ළමයින් සහ තරුණ තැනැත්තන් පිළිබඳ (සංශෝධන) පනත මගින් ද "ළමයෙකු" ලෙස සැලකෙන වයස අවුරුදු 18 දක්වා ඉහළ දමා ඇති බැවින්, මෙම වයස තවදුරටත් ශක්තිමත් වී ඇත.

ලිංගික අනුමැතිය සඳහා නීත්‍යනුකූල වයස (Age of Sexual Consent) :

- ශ්‍රී ලංකාවේ දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය අනුව, ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා නීත්‍යනුකූල අනුමැතිය (Consent) දිය හැකි අවම වයස අවුරුදු 16 කි.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද ?

- වයස අවුරුදු 16 ට අඩු දරුවෙකු සමග, එම දරුවාගේ "කැමැත්ත" ඇතිව හෝ නැතිව ලිංගිකව හැසිරීම. "ව්‍යවස්ථාපිත දූෂණය (Statutory Rape/Sexual intercourse with a minor) ලෙස සලකන අතර එය බරපතළ අපරාධයකි. දරුවා කැමති වුවද නීතිය ඉදිරියේ එම කැමැත්ත වලංගු නොවේ.

පියවර 2

ක්‍රියාකාරකම්

පළමු ක්‍රියාකාරකම

- "නිමලීගේ හඬ" සැනෙළිපතේ කතාව දරුවන්ට ඉතා ආකර්ෂණීය ලෙස කියන්න.
  නිමලී ඉන්නේ හය වසරේ, එයාගේ වයස අවුරුදු දොළහයි, දවසක් එයා ඉස්කෝලෙ ඇරිලා අම්මා එනකල් ඉස්කෝලෙ ගේට්ටුව ළඟට වෙලා පාර දිහා බලාගෙන හිටියා.
- ඔන්න එතකොටම නිමලීගේ අල්ලපු ගෙදර මාමා ළඟට ඇවිත් "නිමලී දුවේ,
  'ඔයාගෙ අම්මා කිවුවා අද එයාට ටිකක් අසනීපයි කියලා ඔයාව ගෙදර එක්කරගෙන එන්න කියලා"
- නිමලීට අමුත්තක් දැනුණා. ඇයගේ අම්මා කිසිදා මෙලෙස වෙන කෙනෙක් එවලත් නෑ, එහෙම වෙන කෙනෙක් එවනවනං අම්මා සාමාන්‍යයෙන් ගුරුතුමියට දුරකථන ඇමතුමක් දීලා කියනවා. ඒ වගේම නිමලීගේ අම්මා කියලා තියෙන්නේ ඇයට එන්න විදිහක් නැත්තන්, කතා කරලා ගුරුතුමීට කියනවා කියලා.

කතාව මඳකට නවතා දරුවන් සඳහා ප්‍රශ්නයක් යොමු කරන්න.

ප්‍රශ්නය : දුවේ, පුතේ, මේ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දුන්නොත් ඔයා මොකද කරන්නේ?

- එවැනි මොහොතකට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔවුන් ලබා දෙන පිළිතුරු අගයමින්, නිවැරදි කරන්න.
- ඉන්පසු කතාවේ ඊළඟ කොටසට යොමුවන්න.

- ඇයට මතක් වුණේ ගුරුතුමිය පන්තිවල ඉගැන්වූ **"ලිංගික අපයෝජනයෙන"**, **"ආරක්ෂා වීම"**, **"ආරක්ෂිත ස්පර්ශ"** පාඩම සහ **"ඔයාට අනතුරක් දැනෙන විටල ඔයාගේ ඒ හැඟීම් විශ්වාස කරන්න"** කියලා කියාදුන්න දේයි.

- ඒ නිසා නිමලී පියවරක් පසෙක ගෙන **දැඩි ස්ථිර ස්වරයකින්** ඉතා ශබ්දයෙන් මෙසේ කිව්වා, "**නැහැ මාමේ**. **ස්තුතියි**, **මම යන්නම්**. **අම්මා ඇවිත් ඉන්නේ**."

- ඇය ඉක්මනින් පාසල් ගේට්ටුවෙන් ඇතුළට ගිහින්, ගුරු කාමරයේ හිටිය නිමලීගේ ගුරුතුමියට මෙම සිදුවීම කිවුවා. ගුරුතුමිය, **නිමලීගේ** අම්මාට දුරකථන ඇමතුමක් දීලා අම්මා එන බව ස්ථිර කරගත්තා. පසුව නිමලීගේ අම්මා ඇවිත් ඇයව රැගෙන ගියා.

කතාව මඳකට නවතා දරුවන් සඳහා ප්‍රශ්නයක් යොමු කරන්න.

ප්‍රශ්නයः දුවේ, පුතේ, මේ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දුන්නොත් ඒ වගේ වෙලාවක කාවද ඔයාලා විශ්වාස කරන්නේ,?

- එවැනි මොහොතකට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔවුන් ලබා දෙන පිළිතුරු අගයමින්, නිවැරදි කරන්න.
- ඉන්පසු කතාවේ ඊළඟ කොටසට යොමුවන්න.

- නිවසට ගිය පසු, නිමලී සිදුවූ සියල්ල ම අම්මාට පැවසුවා. අම්මා ඇයගේ අත අල්ලාගෙන හිසට හාදුවක් දී මෙසේ කිව්වා"**ඔයා ඉතාමත් බුද්ධිමත් සහ ධෛර්යවන්ත දුවෙක්. ඔයා හරි දේ කළා**"

- අල්ලපු ගෙදර මාමා පවුලට හිතවත් වුණත් 'අම්මාට අසනීපයි' කියලා ලොකු බොරුවක් කරලා නිමලීව ගෙනියන්න ආව නිසා පොලිසියට මේ වුණ දේ කියමු, කියලා නිමලීගේ අම්මා නිමලීට කිව්වා. අම්මා දුවත් එක්ක ළඟ ම තිබූ පොලිස් ස්ථානයට ගියා.

ගුරුවරයාගේ දැනුවත් වීම සඳහා

- අපගේ සාමාන්‍ය සමාජයේ මෙවැනි සිදුවීමක් සිදු වූ විට පොලිස් ස්ථානයට යාමට බියක් පවතියි. ඊට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ දරුවන් ව "පරිවාස" භාරයට යොමු කරන බවට පවතින මතයයි. නිමලීගේ සිදුවීමට සමාන සිදුවීමකදී එලෙස පරිවාසයට යොමු කිරීමක් සිදු නොවේ. දරුවෙකු පරිවාසයට යොමු කරන්නේ මූලික වශයෙන් අවස්ථා දෙකකදී පමණි.

- දරුවාගේ සාමාන්‍ය ජීවත්වන පවුල් වටපිටාව තුළ දරුවාට වඩා ආරක්ෂිත වටපිටාවක් සොයා ගැනීමට නොහැකි විටකදී, අවසාන විකල්පය ලෙස

- නීතිමය වරදක් සිදු කළ දරුවෙකු උසාවි නියෝගයකට අනුව පුනරුත්ථාපනය කළ යුතු විට

- එතන හිටපු පොලිසියේ නැන්දා/මාමා නිමලීගේ ධෛර්යවන්තකම ගැන සතුටින් මෙසේ කිව්වා" අනාරක්ෂිතකමක්, බියක් හිතෙන සිදුවීමක්, සිදු වූ වේලාවට "නැහැ", "බැහැ", "එපා" කියලා කියන්න දුවට පුළුවන් වුණ නිසා, අද දුව ආරක්ෂා වුණා. බොහොම හොඳ වැඩක් දුවේ ඔයා කළේ"

- ඒ වගේම, විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකුට මෙවැනි සිදුවීම් පවසන එක අනිවාර්ය බවත් කිව්වා.

- පොලිසියේ නැන්දා තවදුරටත් පැවසුවේ නීතිය සියලු ළමයින් ආරක්ෂා කරන බවත්, කිසිවෙකුට ළමයෙකුට හානිකර ලෙස හැසිරීමට අයිතියක් නැති බවත් ය.

- දින කිහිපයකට පසු, ගුරුතුමිය ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පන්තියට කියා දෙන්න පොලිස් නැන්දා එක්ක ආවා. ආරක්ෂිත ව සිටීම, විශ්වාසයෙන් "නැහැ", "බැහැ", "එපා" කියන්න හැකිවීම සහ විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු හඳුනා ගැනීම සහ උදවු ඉල්ලා ගැනීමේ වැදගත්කම කියා දුන්නා.

දෙවන ක්‍රියාකාරකම

- ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය විසින් නිෂ්පාදනය කළ **'ඔයා දැන් ලොකු ළමයෙක්'** වීඩියෝව දරුවන්ට පෙන්වන්න.

  https://youtu.be/hvqcsAmQjNc?si=XzpMF14ZjOQLm2Sk

වීඩියෝව අවසානයේ දරුවන් සඳහා ප්‍රශ්නයක් යොමු කරන්නග
ප්‍රශ්නය : දුවේ, පුතේ, මේ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දුන්නොත් ඒ වගේ වෙලාවක කාවද ඔයාලා විශ්වාස කරන්නේ?

- එවැනි මොහොතකට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ දරුවන් සමග සාකච්ඡා කරන්න
- ඔවුන් දෙන පිළිතුරු අගයමින් නිවැරදි කරන්න

ළමා ලිංගික අපයෝජන වර්ග (ගුරුවරුන්ගේ දැනුවත් වීම සඳහා පමණි)

ළමා ලිංගික අපයෝජනය යනු දරුවෙකුගේ කැමැත්තකින් තොරව, දරුවාට නොගැළපෙන ලිංගික ක්‍රියාවකට දරුවාව සම්බන්ධ කර ගැනීමයි. ඒ පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විස්තර පහත දැක්වේ.

1 **ලිංගික අපයෝජනය (Sexual Abuse)**
- වඩාත් බරපතළ සහ සංකීර්ණ ලිංගික ක්‍රියා මේ නමින් හැඳින්වේ.
- ප්‍රතිවිපාකය: මෙම ක්‍රියා මගින් දරුවාට බරපතළ කායික හා මානසික හානි සිදු වේ.

2 **ලිංගික අපයෝජනයට තැත් කිරීම (Attempted Sexual Abuse)**
- යම් පුද්ගලයෙකු ලිංගික අපයෝජනයක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය සියලු පියවර ගෙන, නමුත් බාහිර හේතුවක් නිසා එම අපයෝජනය සම්පූර්ණ කිරීමට නොහැකි වීම.
- ප්‍රතිවිපාකය: මෙම තත්ත්වය අපයෝජනයට සමානම මානසික කම්පනයක් දරුවා තුළ ඇති කරයි.

3. **අකමැත්තෙන් ස්පර්ශ කිරීම**
(Non-Consensual Touch / Sexual Harassment)
- දරුවාගේ පැහැදිලි අකමැත්ත නොතකා හෝ දරුවා නොදන්නා අවස්ථාවක හෝ ලිංගික හැඟීම් ජනනය කිරීමේ අරමුණින් ශරීරයේ රහස්‍ය හෝ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කිරීම.
- ප්‍රතිවිපාකය: දරුවාට අපහසුවක්, ලැජ්ජාවක්, මානසික කම්පනයක් සහ බියක් ඇති කරයි.

4. **බලහත්කාරයෙන් ස්පර්ශ කර ගැනීම** (Forcing Non-Consensual Touch)

- මෙය අපරාධකරු විසින්, අපරාධකරුගේ හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ හෝ ලිංගික අවයව හෝ රහස්‍ය ප්‍රදේශ ස්පර්ශ කිරීමට දරුවාට බල කිරීම හෝ පොලඹවා ගැනීමයි.
- ප්‍රතිවිපාකය: මෙහිදී දරුවා හට බරපතළ මානසික කම්පනයක් ඇතිවිය හැකි ය.

මෙම සංකල්ප ගුරුවරුන්ට තේරුම් ගැනීම වැදගත් වන්නේ :

- ලිංගික අපයෝජනය යනු ශාරීරික සංසර්ගය පමණක් නොවන බවත්, ස්පර්ශය හා බලපෑම් කිරීම් ද අපයෝජන වන බවත් අවබෝධ කර ගැනීමට
- දරුවන් යම් හැසිරීමක් වාර්තා කළ විට, එය ඉහත වර්ගීකරණයට අනුව කුමන බරපතළකමකින් යුක්තදැයි අවබෝධ කරගෙන නිවැරදි ආයතනයකට (ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය) (1929) යොමු කිරීමට

පියවර 3 මගේ විශ්වාසයේ කවය (My Trust Circle)

ප්‍රධාන පණිවිඩය : **"මට බයක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනුණොත්, මගේ විශ්වාසයේ කවයේ කෙනෙකුට මම කියනවා."**
"විශ්වාසයේ කවය" යනු ඔබට ආරක්ෂාවක් සහ සහයෝගයක් සපයන, විශ්වාසය තැබිය හැකි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැන මට උපකාරී වන ක්‍රමයකි. ඔබට බියක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනුණොත්, ඔබ මෙම කවයේ සිටින අයෙකුට ඒ පිළිබඳ පැවසිය යුතු ය.

විශ්වාසයේ කවයේ ව්‍යුහය

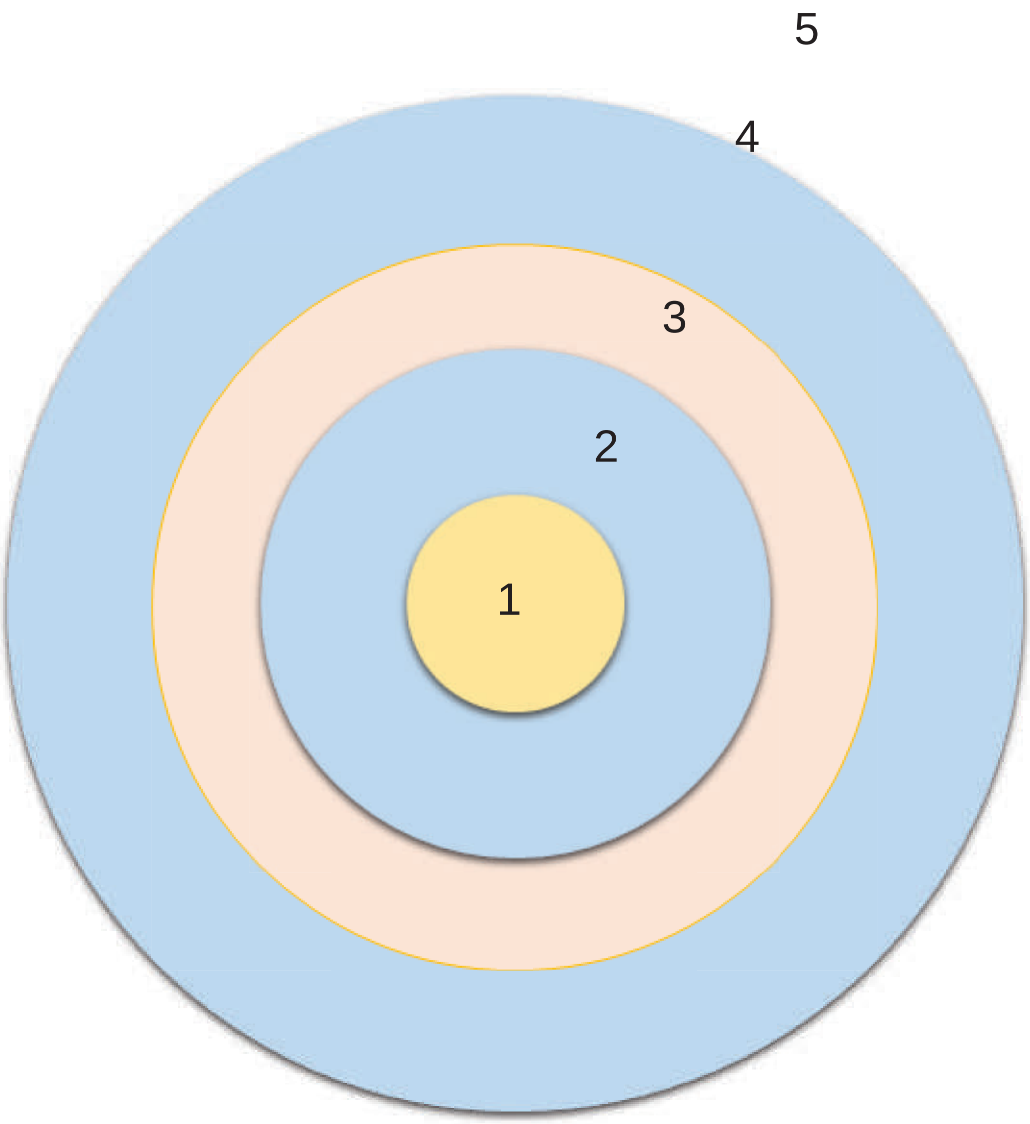
		පැහැදිලි කිරීම	නියෝජනය කරන්නේ කවුද?
1	මධ්‍යය වළල්ල	ඔබ (ඔබේ හැඟීම් දැනෙන තැන)	මම
2	අභ්‍යන්තර වළල්ල	ඔබට වැඩිපුරම ආදරය කරන සමීපතමයන්	ඔබට වැඩිපුරම ආදරය කරන සමීපතමයන්
3	මැද වළල්ල	ඔබට පාසලේදී සහ අසල්වැසි ප්‍රදේශයේදී උපකාර කරන හුරුපුරුදු අය	පාසලේදී හෝ ඒ අසලදී මට කතා කළ හැකි අය (ගුරුවරු, පාසල් උපදේශකවරුන්,පාසලේ පරිපාලකවරු)
4	පිටත වළල්ල	සියලුම දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමේ වගකීම ඇති වෘත්තිකයන්	සියලුම දරුවන් ආරක්ෂා කරන අය (පොලිසිය, වෛද්‍යවරුන්, ළමා ආරක්ෂක නිලධාරීන්, අධ්‍යාපනය භාර නිලධාරීන්)
5	වළල්ලෙන් පිටත ප්‍රදේශය	තමන්ගේ විශ්වාසවන්ත වළල්ලෙන් පිටත වූ අයෙකු (නිවැරදිව හඳුනා ගන්නා තෙක් කිසිවිටක පෙර උපකල්පනවලට යටත්ව ඔවුන් විශ්වාස කිරීමෙන් වලකින්න.)	බාහිර පුද්ගලයන්

විශ්වාස කළ හැකි පුද්ගලයෙකුගේ මූලික ලක්ෂණ

විශ්වාසයේ කවයේ සිටින අයෙකු තුළ මෙම ලක්ෂණ තිබිය යුතුය.

- **සවන් දීම** : අවධානයෙන් යුතුව සවන් දෙයි, ඔබේ හැඟීම්වලට ගරු කරයි.
- **කරුණාව** : ඔබට ගෞරව කරයි, කිසිවිටෙකත් දොස් නොකියයි, සිත නොරිදවයි.
- **ස්ථාවරත්වය** : ඔවුන් ඔබගෙන් කිසිදු ප්‍රතිඋපකාරයක් හෝ අයුතු දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවී පොරොන්දු ඉටු කරයි විශ්වසනීයයි
- **ආරක්ෂාව ප්‍රමුඛ කිරීම** : ඔබ අනතුරක සිටින බව දැනුණොත්, ඔබේ ආරක්ෂාව සඳහා අදාළ වැඩිහිටියෙකුට පැවසීමට ඔවුන් පසුබට නොවේ.
- **උදව් ලබා දීම** : අවශ්‍ය වන ඕනෑම විටකදී ඔවුන් යහපත් චේතනාවෙන් ඔබට උපකාර කරයි.

දරුවන් සමඟ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික විශ්වාසයේ කවය අඳින්න. ගුරුවරයාට එහි මූලික ආකෘතිය කළු ලෑල්ලේ හෝ White Board එකේ අඳින්නට පුළුවන්. එක් එක් දරුවන්ගේ විශ්වාස කවය පරීක්ෂා කර බලා, ඔවුන් එහිදී නුසුදුසු චරිත ඇතුළත් කර ඇද්ද යන්න පිළිබඳ විශේෂ පරීක්ෂා කරන්න.



1	මධ්‍යය
2	අභ්‍යන්තර වළල්ල
3	මැද වළල්ල
4	පිටත වළල්ල
5	වළල්ලෙන් පිටත ප්‍රදේශය

පියවර 4

සාකච්ඡාව

ගුරුවරයා සඳහා උපදෙස්
මෙම ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලැබුණු දැනුම ගැන දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කර, පහත අරමුණු දරුවන්ට වැටෙහෙන ලෙස සාකච්ඡාව ගෙන ගොස් දරුවන්ට අවබෝධය ලබා දීම.

1 දැනුම සහ අවබෝධය

- කතාවල නිරූපණය වන පරිදි අනාරක්ෂිත විය හැකි තත්ත්වයක ප්‍රධාන ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම.
- සෑම දරුවෙකුටම පෞද්ගලික ආරක්ෂාවට අයිතියක් ඇති බවත්, තමන්ට අපහසුතාවක් දැනෙන ඕනෑම දෙයකට 'නැහැ', 'බැහැ', 'එපා' කීමට අයිතියක් ඇති බවත් පැහැදිලි කිරීම.
- උපකාර පැතීම සඳහා යා හැකි විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් හෝ නිලධාරීන් (නිදසුන් : දෙමාපියන්, ගුරුවරයා,ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී) සිහිපත් කර නම් කිරීම.
- "විශ්වාසයේ කවය" යනු දරුවන්ට ආරක්ෂාවක් සහ සහයෝගයක් සපයන, විශ්වාසය තැබිය හැකි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට උපකාර වන ක්‍රමයක් බව පැහැදිලි කිරීම.
- දරුවන් හානිවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නීති පවතින බවට වන මූලික සංකල්පය විස්තර කිරීම. එවැනි අවස්ථාවකදී '1929' ළමා උපකාරක ක්ෂණික දුරකථන අංකයක් ඇති බවත් එය දරුවන්ට මතක තබා ගත යුතු බවත් විටින් විට පන්තිකාමරය තුළ සිහිපත් කිරීම.

2 කුසලතා

- අනවශ්‍ය ඉල්ලීමක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සඳහා ස්ථිරසාර වාචික සහ අවාචික සන්නිවේදනය (නිදසුන් : ස්ථිරව 'නැහැ', 'බෑ','එපා' වැනි පැහැදිලි වචන භාවිත කිරීම සිදු කරන ආකාරය භූමිකා නිරූපණය මගින් පෙන්වීම.

- **අනාරක්ෂිත තත්ත්වයකට මුහුණ දීමේ අනුගමනය කළ යුතු අත්‍යවශ්‍ය පියවර තුන පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කිරීම.**

1.'නැහැ', 'බැහැ', 'එපා' කියන්න.
2.ආරක්ෂිත ස්ථානයක් කරා යන්න.
3.විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට වහාම කියන්න.

- **ස්ථිරසාර** (Assertive) **සහ ආක්‍රමණශීලී** (Aggressive) **ප්‍රතිචාර අතර වෙනස හඳුන්වා දීමග**

3 ආකල්ප සහ හැසිරීම

- "ඔබට අනතුරක් දැනෙන විට, ඔබගේ ඒ හැඟීම් විශ්වාස කරන්න." යන්න පැහැදිලි කර දීම. යම් තත්ත්වයක් වැරදි යැයි හැඟෙන විට **තම හැඟීම් හෝ සහජ බුද්ධිය ('හිත කියන දේ') විශ්වාස කිරීමේ වැදගත්කම වටහා දීම.**

- වැඩිහිටියෙකු නුසුදුසු ලෙස හැසිරෙන්නේ නම් එය කිසිවිටෙක **දරුවාගේ වරදක් නොවන බව** සහ ඒ නිසා **තමන් තුළ වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිකර නොගත** යුතු බව දරුවන්ට පැහැදිලි කර දීම.

පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

- සිසු සිසුවියන්ට යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න ඉන්පසු ඒවාට පිළිතුරු සපයන්න.

පියවර 6 සහාය ලබා ගැනීම

නිමලීගේ පන්තියේදී කළාක් මෙන්, දරුවන් සවිබල ගැන්වීමට සහ වඩාත් ආරක්ෂිත ප්‍රජාවක් ගොඩනැගීම සඳහා නීතිය පිළිබඳ දැනුම සහිත නීතිඥයකු හෝ ළඟම
පොලිස් ස්ථානයේ සුදුසු සම්පත් දායකයෙකු හඳුනා ගැනීම සහ උපකාරය ලබා ගැනීම.

- මේ සඳහා ඔබට ළඟම ඇති පොලිසියේ මේ සඳහා සුදුසු නිලධාරියකු සම්පත් දායකයෙකු ලෙස සහභාගි කිරීම සලකා බැලිය හැකි ය. එසේත් නැත්නම් පාසලේම දරුවකුගේ නීති ක්ෂේත්‍රයේ දෙමාපියෙකු සම්පත් දායකයෙකු ලෙස සහභාගි කර ගත හැකි ය.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම මඟින් පාසැල තුළම සිටින දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා තමන් සතු සම්පත්දායකයන් හඳුනා ගැනීමට පාසලට අවස්ථාවක් ලැබේ.

ක්‍රියාකාරකම 10

ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය සහ ඩිජිටල් තිර භාවිතය

Safe Internet Browsing and Managing Screen Time

පියවර 1 ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතය
පියවර 2 අනාරක්ෂිතව අන්තර්ජාල භාවිත කිරීම
පියවර 3 ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම
පියවර 4 ඩිජිටල් අපයෝජනය

ඉගෙනුම් ඵල : මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු,
01 ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට,
02 අනාරක්ෂිතව අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමේ දී ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල හා එම අවස්ථාවලදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වීමට,
03 ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම (Digital Addiction) පිළිබඳ දැනුවත් වීමට,
04 ඩිජිටල් අපයෝජනය (Digital Abuse) පිළිබඳ දැනුවත් වීමට,
සිසු සිසුවියන්ට හැකිවනු ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ආධාරක:-
බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi Media / Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම
ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම
කාලය : පැය 1

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1

ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිතය

ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිත කරන ආකාරය හඳුන්වා දීම සඳහා පහත සඳහන් සිදුවීම සිසුන්ට ඇසෙන සේ කියවන්න.

"අම්මා, මට ඔයාගෙ ෆෝන් එක දෙන්නකෝ පාඩම් කරලා මහන්සියි, සිංදු ටිකක් අහන්න ඕනේ" මල්කි හරිම උනන්දුවෙන් ඉගෙන ගන්න දැරියක් පාඩම් කරන අතරවාරයේ මහන්සියට සිංදුවක් අහන්න, යු ටියුබ් එකේ වීඩියෝ මොනවා හරි බලන්න වගේම ඔන්ලයින් ක්ලාසස් යන්න. ඉස්කෝලෙ වට්ස්ඇප් ග්‍රෑප් එකට ටීචර් දාන පාඩම් විස්තර බලන්න වගේ මේ එකී මෙකී නොකී කෝකටත් මල්කි පාවිච්චි කළේ අම්මාගෙ ස්මාර්ට් දුරකථනය. ඒක අම්මාගෙ වුණාට පවුලේ පොදු දේපලක් බවට දැනටමත් පත්වෙලා ඉවරයි.
තමන්ගෙම කියලා ෆෝන් එකක් ගන්න මල්කිට ඕන වුණත් ඒකට අම්මාගෙන් සහ තාත්තාගෙන් තවම අවසරයක් නැහැ අවුරුදු 12ක ළමයෙකුට ෆෝන් එකක් අනවශ්‍ය බවයි ඒ දෙන්නාම පැවසුවේ.

සිංදුවක් අහන අතරෙ වට්සප් එකට ආව නාඳුනන පණිවිඩය මල්කි බලනවා. ඒක බලන්න හේතු වුණේම ඒ අකවුන්ට් එකේ ප්‍රොෆයිල් පින්තූරයේ සිටි කඩවසම් තරුණයාගේ රූපය. ඕන් එතකොටම මල්කිට මතක් වුණා ඉස්කෝලේ ඇරිලා එද්දි තමන්ගෙන් ෆෝන් නම්බර් එක ඉල්ලගත්ත අයියා නේද මේ කියලා. හොඳ වෙලාවට ෆෝන් එක තමන්ගෙ අතේ තියෙද්දි එයා මැසේජ් කළේ නැත්නම් අම්මගේ දකින්නේ එහෙම හිතපු මල්කි පිළිතුරු මැසේජ් කිහිපයක්ම යැවුවා. ඒ විතරක් නෙවේ ඒ චැට් එක අම්මාට
නොපෙනෙන විදියට සඟවන්නත් මල්කි දැනගෙන හිටියා.

මල්කිගේ පාඩම් කාලය අඩුවෙනවා වගේම චැට් කාලය වැඩිවුණා. නිතරම ලස්සනට අඳින්න, සෙල්ෆි ගන්න, හිනාවෙන්න, ආදර සිංදු අහන්න මල්කිගේ කාලය වැඩියෙන් ගතවුණා. ඒත් මේ දිහා කෙනෙක් බලාගෙන හිටියා.ඒ මල්කිගේ අක්කා නයෝමි අක්කාට නංගිගේ වෙනස වැටහෙමින් තිබුණා.

දවසක් මල්කි පාසල් ගිහින් ගෙදර එද්දි ගෙදර කීපදෙනෙක් රැස්වෙලා හිටියා. මල්කිගේ අක්කා සහ එයාගෙ විශ්වවිද්‍යාලයේ යාළුවො කීප දෙනෙක් එක්ක මල්කිගේ පාසලේ ගුරුතුමිය සහ පංති සගයන්, අහල පහල මල්කිගේ සම වයස් දරු දැරියන් කීප දෙනෙක්ම හිටියා. මොනවද වෙන්නෙ කියලා අක්කා මල්කිට කිවුවෙ නැහැ.

අම්මා රසම රස රෝල්ස් සමග තේ සූදානම් කළා තාත්තාත් වේලාසනින්ම ගෙදර ආවා. හැමෝම සාලයේ අසුන් ගත්තා. ඉදිරිපසම අසුනක් මල්කිටත් වෙන් වී තිබුණා. ප්‍රොජෙක්ටර්ස් ක්‍රියාත්මක වුණා කෙටි චිත්‍රපටයක් තිරය මත දිගහැරුණා. එය ආරම්භ වුණේ ඉකිබිඳින යුවතියකගේ හඬින්.

නොදන්නා අංකයකින් පැමිණෙන වට්ස්ඇප් පණිවිඩයක් නිසා අමාරුවේ වැටුණු යුවතියකගේ ජීවිතය තිරය මත දිග හැරුණා. අනාරක්ෂිතව සමාජ මාධ්‍යවලට පිවිසීම නිසා ඇයට අහිමිවූ දෑ බොහෝය. සිය ලස්සන යොවුන් කාලය ඇයට අහිමි වී තිබූ අතර ඇයව සමාජ අපකීර්තියට ලක් වී තිබුණා. මෙය දුටු මල්කිට නොදැනීම දහඩිය දමන්නට පටන් ගත්තා.

සබඳතා ආරම්භ කිරීමට සහ ජීවිතයේ වැදගත් තීරණ ගැනීමට නුසුදුසු වයසක සිටින දරු දැරියන් අනිසි ලෙස ස්මාර්ට් දුරකථන භාවිත කිරීම නිසා ඔවුන්ට සිදු වූ අකටයුතුකම් රාශියක් තිරයේ දිගහැරුණා. ඒ ඔස්සේ ආරක්ෂිත ව ස්මාර්ට් ෆෝන් භාවිතය, තමන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු අනාවරණය නොකර කටයුතු කිරීම, සයිබර්

ආරක්ෂාව ආදිය පිළිබඳ වටිනා සාකච්ඡාවක් ඇරඹුණා. මල්කිගේ ගුරුතුමිය නයෝමිට මහත් සේ ස්තුති කළ අතර මල්කි අක්කාගේ දෑස් මගහැරියා.

එදින සවස අම්මාගේ දුරකථනය සිංදු ඇසීමට ඉල්ලා ගත් මල්කි සිය රහස් සාකච්ඡා සියල්ලම මකා දැමුවා. එම නොදන්නා අංකය බ්ලොක් කර දැමුවා. ඒ වගේම තව දුරටත් ගීත ඇසීමට අම්මාගේ දූරකතනය අවශ්‍ය නොවන ලෙස තාත්තා පවුලේ පරිහරණය සඳහා ස්මාර්ට් තිරයක් සහිත රූපවාහිනියක් ගෙනවිත් තිබුණා. එය සාලයේ හැමෝටම පෙනෙන තැනක ඇති බැවින් සියලු දෙනාට භාවිත කරන්නට පුළුවන්.
වාර විභාගයට ඇත්තේ තව දවස් කිහිපයක් පමණයි. මල්කි අලුත් ම අලුත් කාල සටහනක් හැදුවේ වැඩියෙන් පාඩම් කටයුතු කරන්න. ඒ විතරක් නෙවෙයි අක්කාගේ දේශන කටයුතු පාසලේ ඉදිරිපත් කරන දිනයේදී අක්කාගේ සහායට පැමිණෙන ලෙස මල්කිටත් ආරාධනා ලැබුණා. දැන් මේ වැඩ ඔක්කොම හරිම ලස්සනට කළමනාකරණය කරගන්න මල්කිට පුළුවන් වුණා.

මල්කි විසින් කළ හොඳ දේ/නරක දේ මොනවාද?

මේ කතාවෙන් අප ගත යුතු ආදර්ශ (දරුවන්ගෙන් අසමින් විස්තර කරන්න)

- පෞද්ගලික ඡායාරූප/තොරතුරු වගකීමෙන් යුතු ව අන්තර්ජාලයට එක් කිරීම.
- නොදන්නා පුද්ගලයන් සමඟ Cyber අවකාශයේ ගනුදෙනු නොකිරීම
- මුරපද (Password) ආරක්ෂාකාරී පෞද්ගලික සැකසුම් (Privacy Setting) නිසි පරිදි යාවත්කාලීන (Update) කරගැනීම
- Web Cam පාවිච්චි නොකරන විට දී වසා තබන්න
- නොදන්නා මෘදුකාංග බාගත (Download) කර ගැනීමෙන් වලකින්න

ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය භාවිත කළ යුතු ආකාරය පෙන්නුම් කරන වීඩියෝ පට 2 නැරඹීමට සලස්වන්න.

පියවර 2 අනාරක්ෂිතව අන්තර්ජාල භාවිත කිරීම

අනාරක්ෂිත අන්තර්ජාල භාවිතයේදී ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල හා එම අවස්ථාවලදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.

ඉහත කතාව පදනම් කරගෙන දරුවන් සමග මේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

- මෙවන් හදිසි අවස්ථාවකදී තම මව / පියා / විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- සයිබර් අවකාශයේදී සිදුවන අපරාධවලදී (Cyber Crime) ඒ සඳහා උපකාර කිරීමට ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිකාර සංසදය (SLCERT :Sri lanka Computer Emergency Readiness Team) වෙත යොමු විය හැකි ය. එහි හදිසි ඇමතුම් අංකය 101 වේ.
- අවශ්‍ය වූ විටකදී , ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍යවරුන්ගේ සභාය ද ඔබට නිර්නාමික ව / නාමික ව ලබා ගත හැකි ය එහි හදිසි ඇමතුම් අංකය 1926 වේ.

පියවර 3 ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම

"කෝ අපේ සහන් ?" එහා ගෙදර ටොමි බව්වා ඇහුවෙ සහන්ගෙ ගෙදර ඉන්න කෙමොන් බව්වාගෙන්. සහන්, එක්ක හැමදාම වගේ හවසට සෙල්ලම් කරන එක එයාලගෙ පුරුද්ද සහන්,නිලාන්, තරු තව තව නම් තියෙන ළමයි ගොඩක් අතරේ නායකයා වුණොත් සහන්.

"සහන් දැන් වෙනදා වගේ නෙවෙයි ඉස්කෝලෙ ඇරිලා ගෙදර ඇවිත් වීඩියෝ බලනවා. වීඩියෝ සෙල්ලම් කරනවා. මං දිහා බලන්නෙවත් නෑ" කෙමොන් කිවුවෙ දුකෙන්.

"ඊයෙ හවස මට සහන්ව හම්බුණා පාරෙදි මම, ආදරෙන් එයාගෙ ඇගේ එල්ලෙන්න ගියාම මාව ගසලා දාලා ගෙදරට දිවුවා. මමත් ආවා පුරුද්දටම සහන් එක්ක එයා ගේ ඇතුළට ගිහින් ඇඳුම් ගලවන්නෙ නැතුවම බත් කන්න පටන් ගත්තා. හතරැස් දෙයක් එයාගෙ ඉස්සරහින් තියාගෙන හිටියේ. ඒකට නේද ෆෝන් එක කියන්නේ?" ටොමි ඇහුවා.

"මෙහෙම ගියොත් සහන් ලෙඩෙක් වෙයි. එයා එන්න එන්න මහත් වෙනවා. දැන් ඉස්කෝලෙ වැඩ හරියට කරන්නෙත් නැහැ කියලා ටීචර් එයාගෙ අම්මටත් කියලා".

"ඕකට කියන්නේ ඩිජිටල් ස්ක්‍රීන් ඇඩික්ෂන් කියලලු" කොහෙන්දෝ ඉඳගෙන දුවගෙන ආව පිමී බව්වා කිවුවා. එයා යමක් කමක් දන්න බවුවෙක්.

"ඉතින් සහන්ගෙ අම්මලට තේරෙන්නෙ නැද්ද එයාට වෙන දේ? එයාව ඒකෙන් වළක්වගන්න මොනවා හරි කරන්න ඕනෙ නේද? අපිට හොඳ යාළුවෙක් නැති වෙනවනේ"ටොමි කල්පනාකාරීව කීවා.

එදා හවස සහන්ගෙ ගෙදර ලොකු කලබලයක් සහන් හොඳටම කේන්තියෙන් අම්මා එක්ක රණ්ඩු කෑම කෑවෙත් නැහැ. රණ්ඩුව අහගෙන හිටපු කෙමොන්ට තේරුණේ අම්මා සහන්ගේ ෆෝන් එක අරගෙන කියල. මේ රණ්ඩුව නවත්තගන්න බැරි නිසා අවසානයේ අම්මා තාත්තාට කෝල් කරලා සහන්ව ඩොක්ටර් කෙනෙක් ගාවට ගෙනියන්න එකඟ කරගත්තා. ඩොක්ටර් ළඟට ගිහින් ගෙදර ආපු අම්මයි තාත්තයි කථා වුණ දේවල් කෙමොන්ටත් ඇහුණා.

ටික දවසක් ගතවුණා. සහන්ගෙ ජීවන චරියාව වෙනස් වුණා. දැන් සහන් වෙනදා වගේ ෆෝන් එකේ වීඩියෝ බලන්න දවසම ගෙවන්නේ නැහැ. ඒකටත් පොඩි වෙලාවක් වෙන් වෙලා තියෙනවා. ආපහු සුපුරුදු පරිදි යාළුවොත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්නත් සහන් එනවා. සහන් ඉස්කෝලෙ වැඩත් හොඳින් කරනවා. ඒ වගේම දැන් ටොමී, කෙමොන්, පිමී ඇතුළු බව්වෝ යාළුවොත් සතුටින්.

හැම දෙයකටම වෙලාවක්, ඒවා පාවිච්චි කරන විදියක් තියෙනවා. ෆෝන් එකට අපිව පාලනය කරන්න දෙනවද තාක්ෂණයෙන් අපිට ඕනා විදියට වැඩ ගන්නවද කියලා තීරණය කරන්න තරම් මොළයක් අපට තියෙනවා කියලා දැන් එයාලා හැමෝම හිතනවා.

ළමුන් තුළ ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම යනු :-

ස්මාර්ට් ෆෝන්, ටැබ්ලට් සහ පරිගණක වැනි ඩිජිටල් උපාංග අධික ලෙස, පාලනයකින් තොරව සහ අනිවාර්යයෙන් භාවිත කිරීම ලෙස අර්ථ දක්වා ඇති අතර, එය ඔවුන්ගේ දෛනික ජීවිතයට අහිතකර ලෙසබලපායි. මෙය ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට මෙන්ම බාහිර සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වලට ද නින්දට ද බාධා කරයි.

ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීමට හේතු :

- ජංගම දුරකථන සහ අන්තර්ජාලය වෙත පහසුවෙන් ප්‍රවේශ වීමට හැකිවීම
- අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා සහ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයට යොමුවීම් වැඩිවීම (නිදසුන් : එළිමහන් ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් ආදිය)
- බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවීම අඩු වීම
- ආතතිය, තනිකම හෝ නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම අඩු වීම
- දෙමව්පියන්ගේ නිරීක්ෂණය අඩු වීම හෝ නොමැති වීම

ඩිජිටල් තිර වලට ඇබ්බැහි වීම නිසා සිදුවිය හැකි බලපෑම්
ශාරීරික සෞඛ්‍යයට සිදුවන බලපෑම්

- **තරබාරුවීම** : අධික තිර කාලය (Screen Time), වාඩි වී සිටීමේ වැරදි, වැරදි ආහාර පුරුදු සහ බර වැඩිවීම සමඟ සම්බන්ධ වේ.
- **නින්ද ආශ්‍රිත ගැටලු** : ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොමැති වීම සහ කෙටි නිදි කාලයන්ට යොමු වීම නිසා නින්දේ ගුණාත්මකභාවයට බලපෑම් ඇති වීම සහ එය දිවා කාලයේ නිදිමත ගතිය ඇති කිරීමට හේතු විය හැකි ය.
- **පෙනීම සහ හිසරදය ඇතිවීම** : දිගු වේලාවක් තිර දෙස බලා සිටීම ඇස් වෙහෙසට පත්වීමට , වියළි ඇස් ඇතිවීමට සහ නිතර හිසරදය ඇතිවීමට හේතු විය හැකි ය.
- **මාංශ පේශි වේදනාව** : උපාංග භාවිත කරන අතරතුර දුර්වල ඉරියව්වල පසුවීම නිසා බෙල්ලේ, කොන්දේ සහ උරහිස්වල වේදනාව ඇති කළ හැකි ය.

මානසික සහ සංජානන සෞඛ්‍යයට සිදුවන බලපෑම්

- **කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය** : අධික තිර කාලය කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ වැඩි වීම සමඟ සම්බන්ධ වේ.
- **සංජානන පරිහානිය (Cognitive Decline) :** අවධානය යොමු කිරීමේ පරාස අඩු වීමට සහ ගැටලු විසඳීමේ කුසලතා අඩු වීමට හේතු විය හැකි ය.
- **සමාජීය සහ චිත්තවේගීය ගැටලු** : අධික තිර කාලය සමාජ-චිත්තවේගීය කුසලතා වර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලපාන අතර තනිකමේ හැඟීම් ඇති කළ හැකි ය.
- **අධ්‍යයන පරිහානිය** : අධික තිර කලයට අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමට සහ පංතියේ පහළ ලකුණු මට්ටම්වල සිටීමට හේතු විය හැකි ය.

වෙනත් බලපෑම්

- සංවර්ධනයේ ප්‍රමාද (Developmental Delay): අධික ලෙස ඩිජිටල් තිරවලට නිරාවරණය වීම කුඩා දරුවන්ගේ සංවර්ධන ප්‍රමාදවලට හේතු වී ඇත.
- ඔටිසම් වැනි රෝග ලක්ෂණ: සමහර පර්යේෂණ මගින් පෙර පාසල් දරුවන් තුළ, අධික තිර කාලය සහ ඔටිසම් වැනි හැසිරීම් වර්ධනය අතර සම්බන්ධයක් පෙන්නුම් කරයි.

ගුරුවරයාට උපදෙස්

- **පන්තියේ සංවාදයක් ආරම්භ කරන්න** : "ඔබ දිනකට ඩිජිටල් තිරය සමග කොපමණ කාලයක් ගත කරනවද?"
- ඩිජිටල් තිර සෞඛ්‍යමත් භාවිතය පිළිබඳ වීඩියෝව / පෝස්ටරය පෙන්වන්න.
- **අත්දැකීම් සහ උදාහරණ භාවිත කරන්න** : අක්ෂි ආබාධ ඇතිවීම, ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට බලපෑම් ඇතිවීම
- ශිෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ දිනපතා තිර භාවිතය පිළිබඳ සටහන් තැබිය හැකි දිනපොතක් තබා ගැනීමට උපදෙස් දීම
- පන්තියේ විවාදයක් මෙහෙයවන්න "තාක්ෂණය අපට සහාය වෙනවද ? හානි කරනවද ?

පියවර 4

ඩිජිටල් අපයෝජනය

ඩිජිටල් අපයෝජනයට සම්බන්ධ පහත සඳහන් සිද්ධිය සිසුන්ට ඇසෙන සේ කියවන්න.

අශානි හිටියේ හත වසරේ. එයා හරිම සතුටින් හැමෝම එක්ක හිනාවෙලා ඉන්න ළමයෙක් ඉස්කෝලේ වැඩවලටත් දක්ෂයි. ඒත් දැන් දවස් ගානක ඉඳලා එයා ටිකක් වෙනස්. ඉස්සර වගේ හිනාවෙලා සතුටින් ඉන්න බවක් පේන්න තිබුණේ නෑ. එයා හිටියේ ටිකක් බය වෙලා පංතිභාර ටීචර්ටත් මේක ටිකක් තේරිලා තිබුණා.

පහුගිය දවස් දෙකක් ම එයා ගෙදර වැඩ කරලා තිබුණෙත් නැති නිසා ටීචර් ට හිතුණා අශානි එක්ක ටිකක් කතා කරන්න. එක දවසක් හැමෝම සෙල්ලම් කරන්න පිට්ටනියට ගිය වෙලාවේ ටීචර් දැක්කා. අශානි විතරක් තනියෙම ඩෙස් එක උඩ ඔළුව තියාගෙන ඉන්න හැටි. ඉතින් ටීචර් හිමින් හිමින් එයා ළඟට ගිහින් ළඟ තිබුනු පුටුවෙන් ඉඳගෙන එයාට කතා කරා.

"දුව මේ දවස් වල සතුටින් නෙවෙයි නේද ඉන්නේ" ? ටීචර් ඇහුවා.

"ඔව් ටීචර්" අශානි කිවුවා.

"ඉතින් දුවට පුළුවන් ද මට කියන්න ඇයි ඒ කියලා මම කාටවත්ම ඒ ගැන
කියන්නේ නෑ ඔයාට මට ඕනම දෙයක් කියන්න පුළුවන් ඔයා කිව්වොත් මට
පුළුවන් වෙයි ඔයාට උදව් කරන්න." ටීචර් කිව්වා.

අශානි ටිකක් වෙලා ඔහේ බලාගෙන හිටියී ඊට පස්සෙ එයා හිමින් හිමින් කතා කරන්න පටන් ගත්තා.
"ටීචර්, මම ඉස්කෝලෙ එන්නෙ ස්කූල් වෑන් එකේ හැමදාම අන්තිමට බහින්නේ මම ළඟදි දවසක උදේ වෑන් එකේ අංකල් මට එයාගේ ෆෝන් එකෙන් වීඩියෝ එකක් පෙන්නුවා."

" වීඩියෝ එකක්?" ගුරුතුමිය පුදුමයෙන් ඇසුවා.

පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ඩිජිටල් අපයෝජනය යනු, යමෙකු දරුවෙකුට හානි කිරීමට, බිය ගැන්වීමට හෝ අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමට දූරකථන, සමාජ මාධ්‍ය, ක්‍රීඩා හෝ අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමයි.
- නරක හෝ අනාරක්ෂිත පණිවිඩ යැවීම, හානිකර ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ බෙදා ගැනීම, නුසුදුසු දෙයක් නැරඹීමට දරුවෙකුට බල කිරීම, මාර්ගගතව හිරිහැර (Cyber Bulling) කිරීම හෝ අවදානම් සහගත ආකාරයකින් පුද්ගලික තොරතුරු ඉල්ලා සිටීම ද ඇතුළත් විය හැකි ය.
- මාර්ගගත ව ඇති සියල්ල ආරක්ෂිත නොවන බවත්, ඩිජිටල් උපාංග හරහා ඔබව අපහසුතාවට හෝ බියට පත් කිරීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නොමැති බවත් දරුවන් මතක තබා ගත යුතු ය. මාර්ගගතව සිදුවන යමක් වැරදි ලෙස හැගේ නම් හෝ ඔබව අපහසුතාවට පත් කරන්නේ නම්, ඔබ වහාම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ පිළිබඳ පැවසිය යුතු ය.
- ඩිජිටල් ලෝකයේ පවා ආරක්ෂිත ව හා ගෞරවයෙන් සිටීමට දරුවන්ට අයිතියක් ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 11

උදව් අවශ්‍ය විට හඳුනා ගනිමු - නිවැරදි අයගෙන් උදව් ලබා ගනිමු

(Recognizing the Need for Help and Seeking Support from Trusted Sources)

පියවර 1 ප්‍රවේශය
පියවර 2 සහාය පැතිය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගැනීම
පියවර 3 සහාය ලබා ගැනීම
පියවර 4 ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් සඳහා වන ප්‍රධාන උපකාරක සේවා
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ඉගෙනුම් ඵල :- මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් පසු ,

1 උදව් අවශ්‍ය අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට
2 උදව් ලබා ගත හැකි විශ්වාසදායි පුද්ගලයන් සහ ආයතන හඳුනා ගැනීමට
3 නිවැරදි ලෙස උදව් ඉල්ලීමේ ක්‍රම අධ්‍යයනය කිරීමට
4 මිතුරන්ට උදව් ලබා ගැනීමට උනන්දු කිරීමට

සිසු සිසුවියන්ට හැකියාව ඇත.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් අධාරක :-

බහුවිධ මාධ්‍ය (Multi media / Power Point) ඉදිරිපත් කිරීම ,පෝස්ටරයක් ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම.

ඇගයීම : කණ්ඩායම් සහ තනි පුද්ගල ඉදිරිපත් කිරීම ඇගයීමට ලක් කිරීම.

කාලය : පැය ½

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද :-

පියවර 1 — ප්‍රවේශය

සිසුන් සමඟ, ඔවුන්ට උදව් ඉල්ලීමට සිදු වූ අවස්ථාවක් ගැන අසා ඒ ගැන සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න.

පියවර 2 — සහාය පැතිය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගැනීම

උදව් අවශ්‍ය අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට පහත සඳහන් උදාහරණ ගෙන හැර දක්වමින් සාකච්ඡාව ඉදිරියට ගෙනයන්න.

- ඔබට බියක්, නොසතුටක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනෙන විට
- කෙනෙකු ඔබට නරක ලෙස සලකන විට හෝ පීඩා කරන විට
- දිගු කාලයක් දුකින් හෝ තනිකමකින් පීඩා විඳින විට
- ඔබේ මිතුරෙකු කිසියම් කරුණක් නිසා දුක් විඳින බව ඔබට පෙනෙන විට
- ඔබට ශාරීරික හෝ මානසික අපහසුතාවක් ඇති විට
- යම්කිසි අපයෝජනයක් නැවත නැවත සිදුවන විට
- තමන්ව පත්ව ඇති අසහනකාරී තත්ත්වයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය වූ විට

පියවර 3 — සහාය ලබා ගැනීම

විශ්වාසදායී පුද්ගලයන් සහ උදවු ලබා ගත හැකි ස්ථාන ඔබට උදවු අවශ්‍ය විට , පහත අයගෙන් ද උදවු ඉල්ලන්න.

- මව/පියා
- ගුරුතුමිය/ගුරුතුමා/විදුහල්පතිතුමා/විදුහල්පතිතුමිය/ වෙනත් අධ්‍යාපන නිලධාරීන්
- පාසල් උපදේශක
- පොලිස් නිලධාරී හෝ ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී
- වෛද්‍යවරුන් හෝ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල (MOH)

1 මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය
2 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
3 පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනි

පියවර 4 ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් සඳහා වන ප්‍රධාන උපකාරක සේවා

දරුවෙකු අනාරක්ෂිත හෝ අවදානමට ලක්ව සිටී නම් ක්ෂණික ව ඇමතීමට

01 **109** (ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා අපයෝජන වැළැක්වීමේ කාර්යාංශය)
- ස්ථාවර දුරකථන අංකය : 011 244 4444
- විද්‍යුත් තැපෑල cwb.online@police.gov.lk

02 **1929** (ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ ළමා උපකාරක සේවාව)
- දින 7ම පැය 24 පුරාවටම විවෘත ව ඇති සිංහල, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි.
- ලිංගික අපයෝජන ඇතුළු සියලු ආකාරයේ ළමා අපයෝජන පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- විද්‍යුත් තැපෑල : ncpa@childprotection.gov.lk

(අනන්‍යතාව නොපවසා වුවද මෙම අංකය සහසම්බන්ධ විය හැකි ය.)

හදිසි නොවන උපදෙස්ල උපදේශනය හෝ ගැටලු වාර්තා කිරීම සඳහා

01 **1929** (ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියේ - ළමා උපකාරක සේවාව)
- දින 7ම පැය 24 පුරාවටම විවෘත ව ඇති සිංහල, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි.
- ලිංගික අපයෝජන ඇතුළු සියලු ආකාරයේ ළමා අපයෝජන පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
- විද්‍යුත් තැපෑල : ncpa@childprotection.gov.lk

අන්තර්ජාල අපයෝජනය සම්බන්ධ ගැටලුවක් නම්,

01 **101** (ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිකාර සංසදය
(SLCERT: Sri Lanka Computer Emergency Readiness Team)
- Cyber Crime: සයිබර් අවකාශයේදී සිදුවන අපරාධවලදී ඒ සඳහා උපකාර ලබා ගැනීමට මේ වෙත යොමු විය හැකි ය.

02 **+94 112 381 045** (ශ්‍රී ලංකාවේ අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව පරිගණක අපරාධ විමර්ශන අංශය - CCID)
- විද්‍යුත් තැපෑල : dir.cid@police.gov.lk
- නිල වෙබ් අඩවිය : police.lk

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගැටලු සහ උපදේශනය

01 **1999** සුවසැරිය ක්ෂණික ඇමතුම්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
- සෞඛ්‍ය හදිසි අවස්ථා සඳහා දින 7 ම පැය 24 ම සේවය සපයයි.
- සිංහල, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි.

02 **1926** (ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය)
- ඔබට නිර්නාමිකව/නාමිකව ලබා ගත හැක.

පොලිස් ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශය මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන පාසලේ ඇති පැමිණිලි පෙට්ටිය ඔබගේ ගැටලු ඉදිරිපත් කිරීමට හැකියාව ඇත.

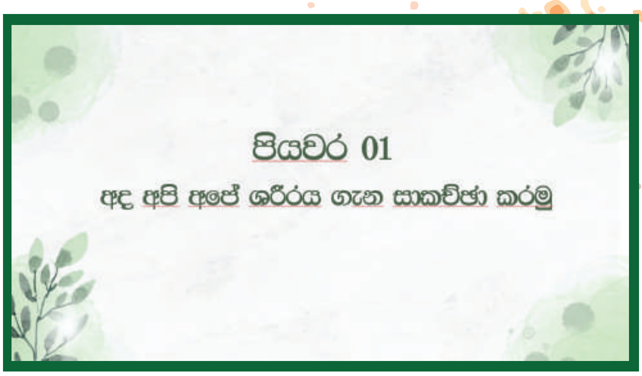
පියවර 5 ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

- සිසු සිසුවියන්ට යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඉන්පසු ඒවාට පිළිතුරු සපයන්න.

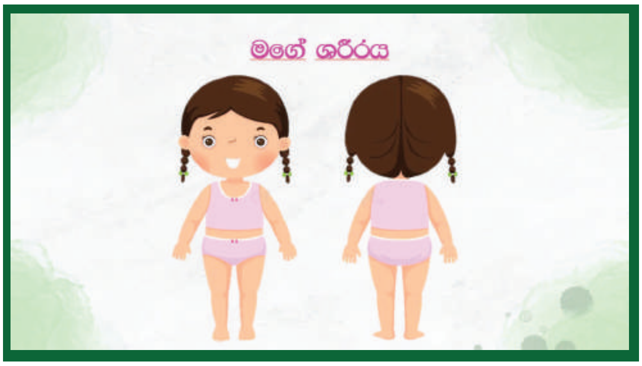
ඇමුණුම්

ක්‍රියාකාරකම 1

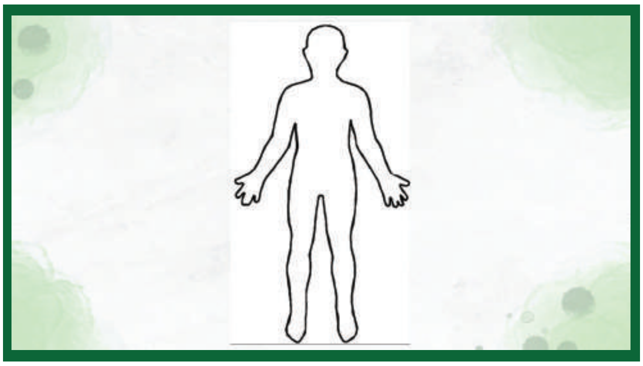
ක්‍රියාකාරකම 01
ඔබේ ශරීරය හඳුනාගැනීම
Getting to know your body


පියවර 01
අද අපි අපේ ශරීරය ගැන සාකච්ඡා කරමු

මගේ ශරීරය


මගේ ශරීරය

පියවර 02
ශරීර සිතියම්කරණ ක්‍රියාකාරකම
Body Mapping

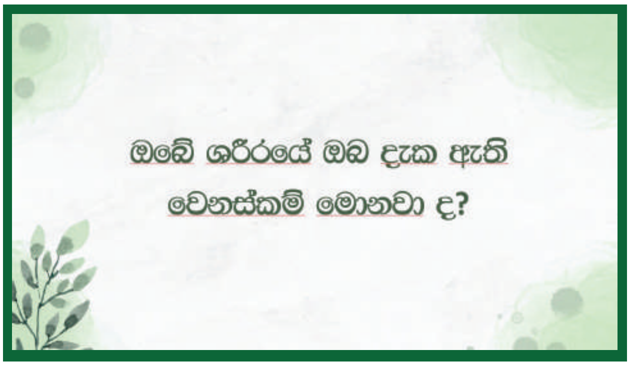


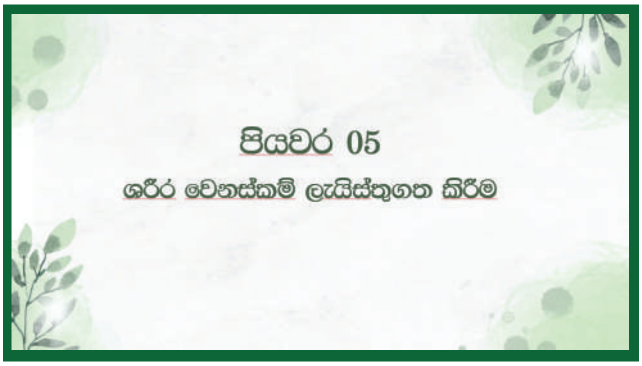
පියවර 03
මූලික සාකච්ඡාව

පියවර 04
ශරීර වෙනස්කම් පිළිබඳ
ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය (Reflection)

තම ශරීර වෙනස්කම් හඳුනා ගනිමු

ප්‍රත්‍යාවේෂණය යනු : තමන් කැඩපතක් ඉදිරියේ සිටගතහොත් පෙනෙන තමන්ගේ ස්වරූපය යි .


ඔබේ ශරීරයේ ඔබ දැක ඇති
වෙනස්කම් මොනවා ද?


පියවර 05
ශරීර වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කිරීම

ගැහැණු ළමයින්ගේ වෙනස්කම්
පිරිමි ළමයින්ගේ වෙනස්කම්

පියවර 06
මූලික පණිවුඩය සාරාංශගත කිරීම

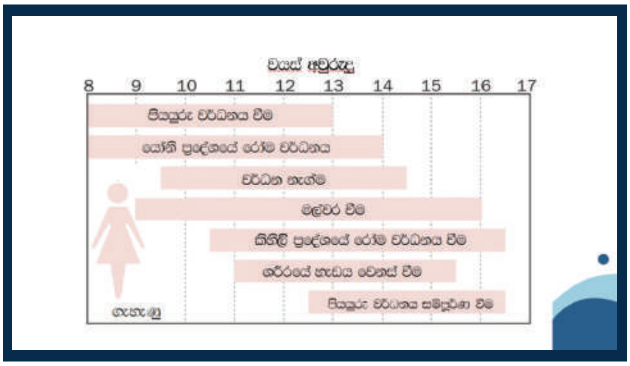
ස්තුතියි !

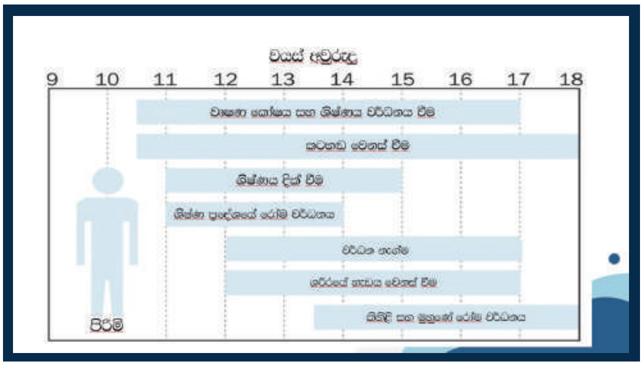
ක්‍රියාකාරකම 2

ක්‍රියාකාරකම 2
ලිංගිකත්වය, වැඩිවිය පැමිණීම (මල්වර වීම) සහ ශරීර ප්‍රතිරූපය
Sexuality, Menarche & Body Image

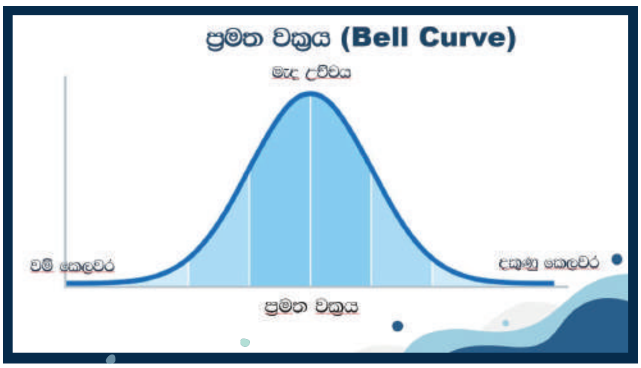
පියවර 01
ප්‍රවේශය

පියවර 02
නව යොවුන්වියට පත්වීම
මූලික හැඳින්වීම

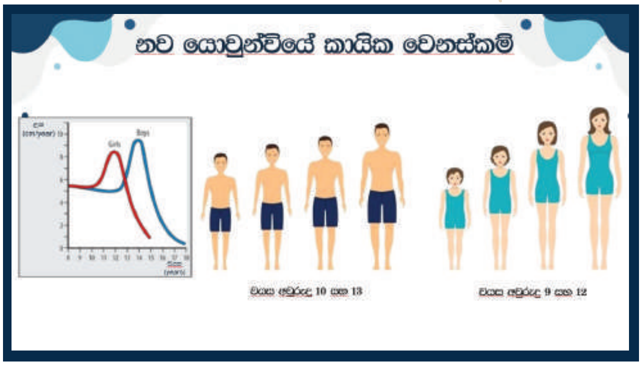

වයස් අවුරුදු
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17
පියයුරු වර්ධනය වීම
යෝනි ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය
වර්ධන නැග්ම
මල්වර වීම
කිහිලි ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය වීම
ශරීරයේ හැඩය වෙනස් වීම
පියයුරු වර්ධනය සම්පූර්ණ වීම
ගැහැණු

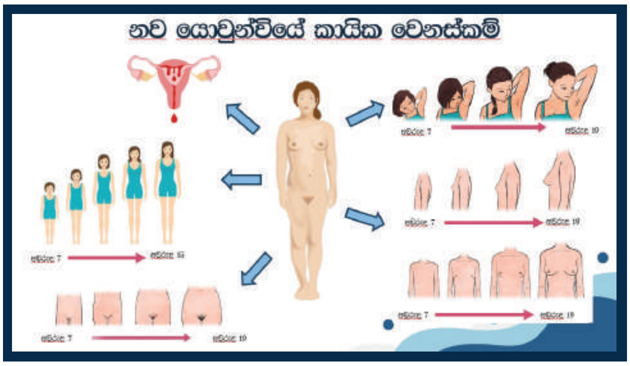

වයස් අවුරුදු
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
වෘෂණ කෝෂය සහ ශිෂ්ණය වර්ධනය වීම
කටහඬ වෙනස් වීම
ශිෂ්ණය දිග් වීම
ශිෂ්ණ ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය
වර්ධන නැග්ම
ශරීරයේ හැඩය වෙනස් වීම
කිහිලි සහ මුහුණේ රෝම වර්ධනය
පිරිමි

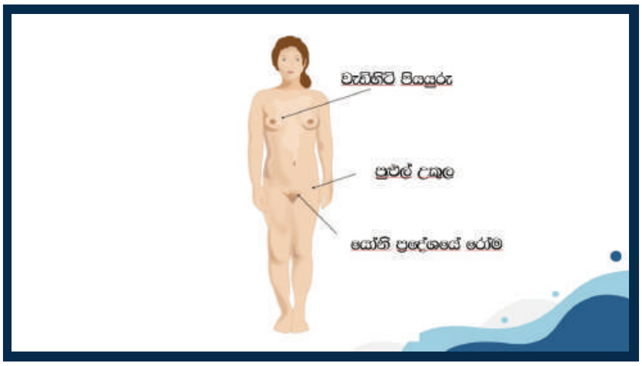
පියවර 03
ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve)

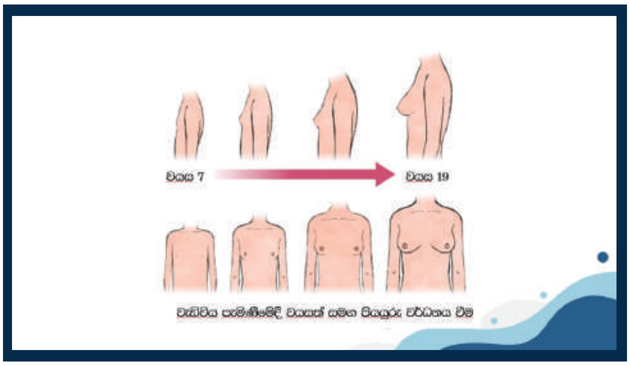

ප්‍රමත වක්‍රය (Bell Curve)
මැද උච්චය
වම් කෙළවර
දකුණු කෙළවර
ප්‍රමත වක්‍රය

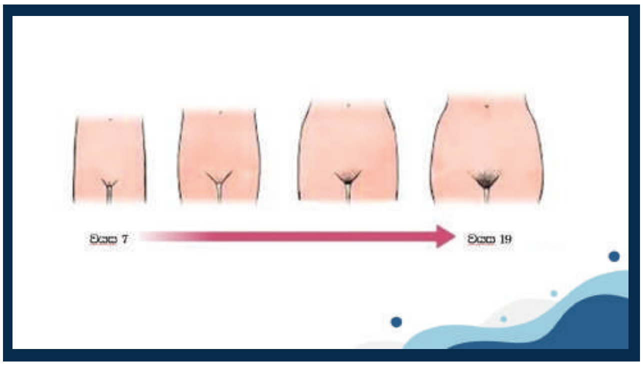
පියවර 04
නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්

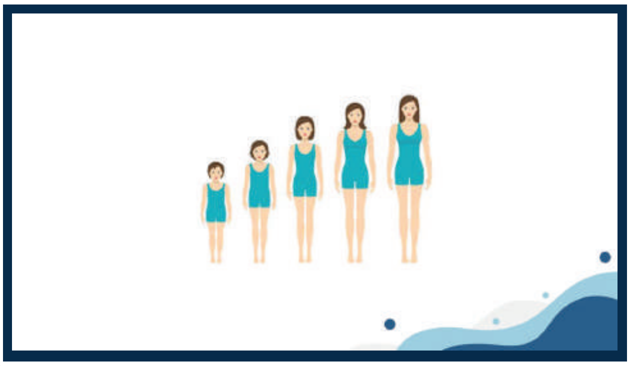

නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්
වයස අවුරුදු 10 සහ 13
වයස අවුරුදු 9 සහ 12

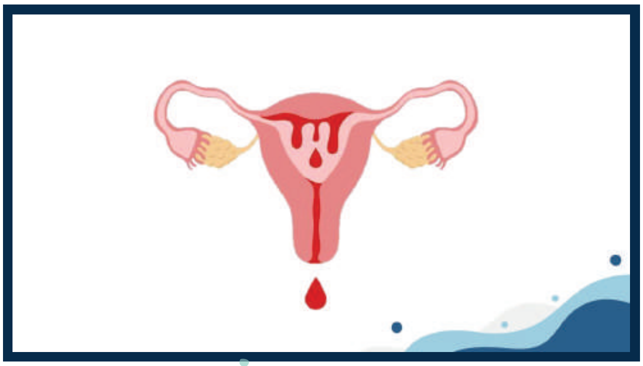

නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්

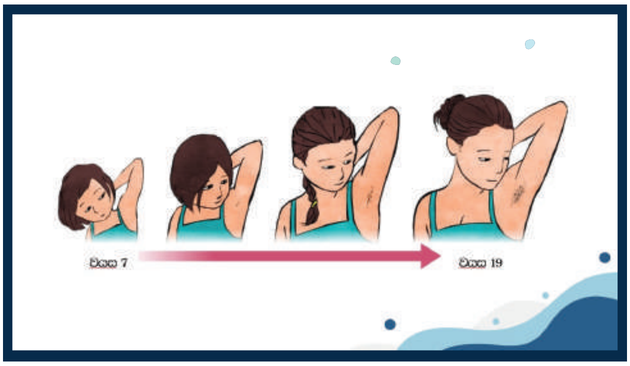

වැඩිහිටි පියයුරු
පුළුල් උකුල
යෝනි ප්‍රදේශයේ රෝම

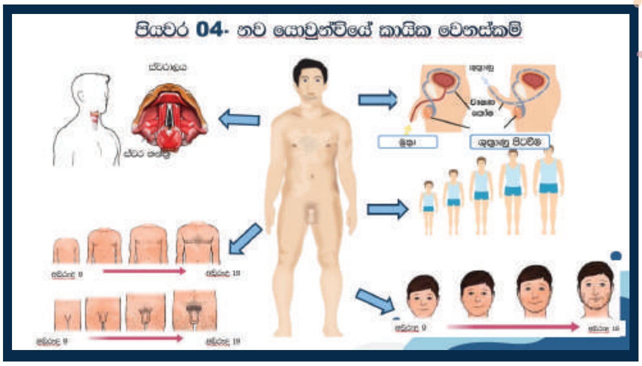

වයස 7
වයස 19
වැඩිවිය පැමිණීමේදී වයසත් සමග පියයුරු වර්ධනය වීම

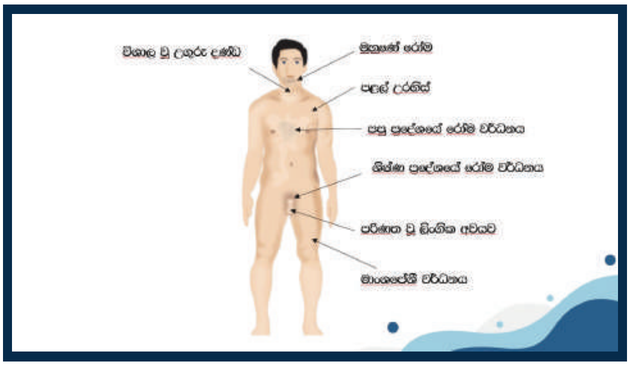

වයස 7
වයස 19

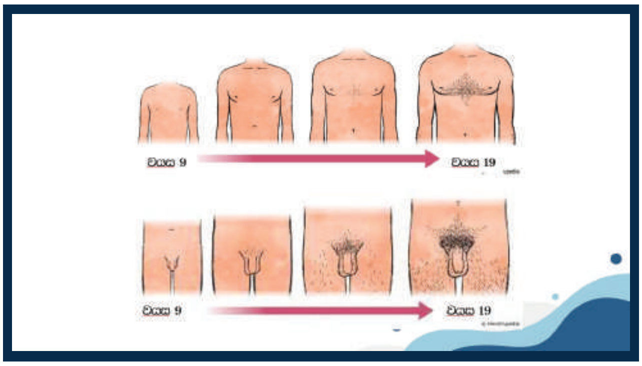


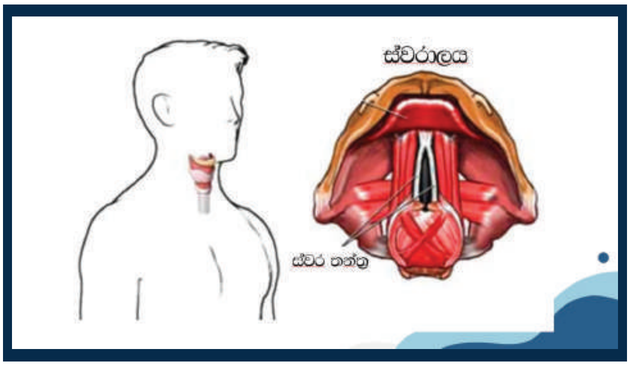


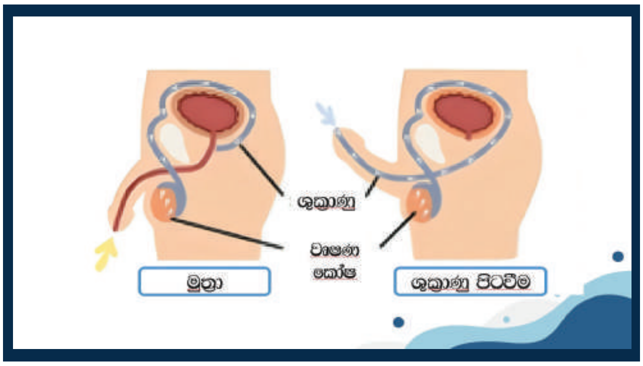

වයස 7
වයස 19

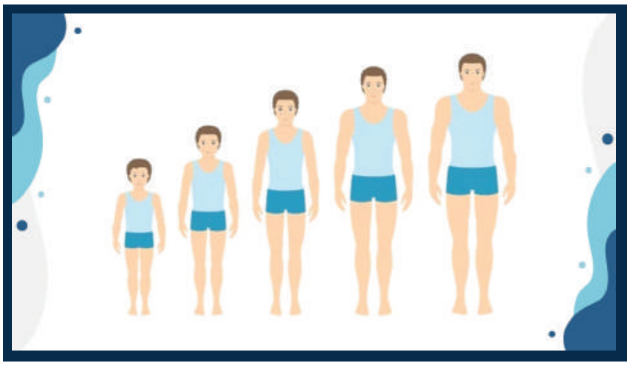

පියවර 04- නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්

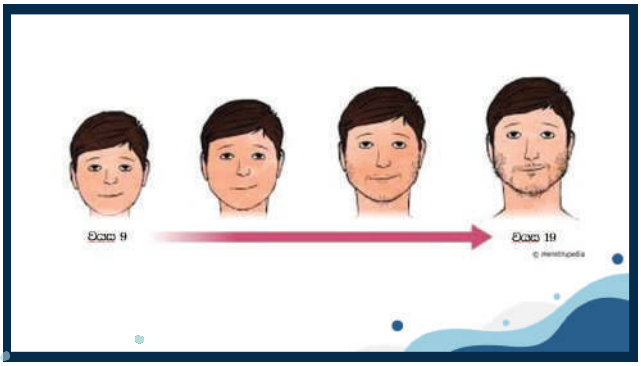

විශාල වූ උගුරු දණ්ඩ
මුහුණේ රෝම
පළල් උරහිස්
පපු ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය
ශිෂ්ණ ප්‍රදේශයේ රෝම වර්ධනය
පරිණත වූ ලිංගික අවයව
මාංශපේශී වර්ධනය

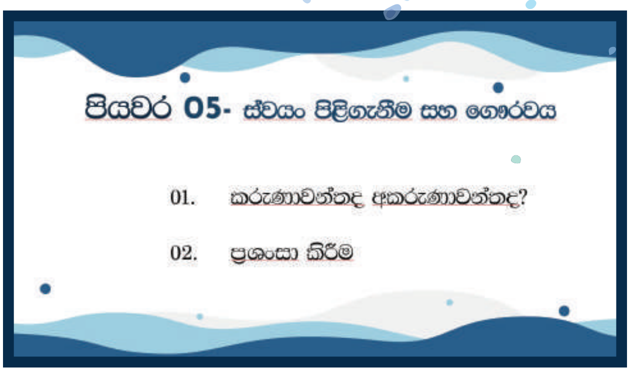

වයස 9
වයස 19
වයස 9
වයස 19


ස්වරාලය
ස්වර තන්ත්‍ර


ශුක්‍රාණු
වෘෂණ කෝෂ
මුත්‍රා
ශුක්‍රාණු පිටවීම




වයස 9
වයස 19


පියවර 05- ස්වයං පිළිගැනීම සහ ගෞරවය
01. කරුණාවන්තද අකරුණාවන්තද?
02. ප්‍රශංසා කිරීම

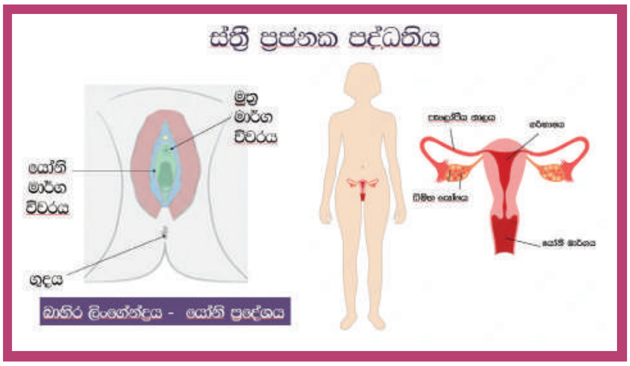
පියවර 06- ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

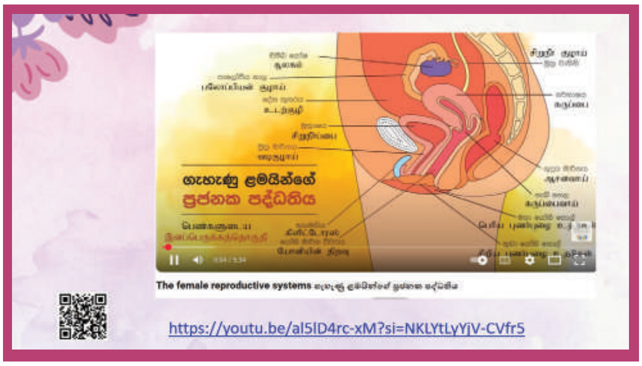
ස්තූතියි !

ක්‍රියාකාරකම 3

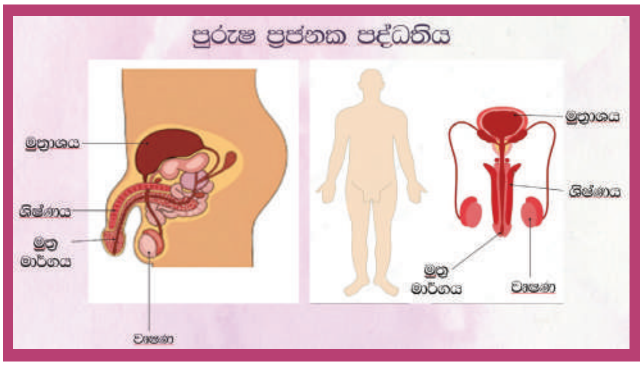
ක්‍රියාකාරකම 03
ප්‍රජනක ව්‍යුහ විද්‍යාව සහ
කායික විද්‍යාව
Reproductive Anatomy & Physiology

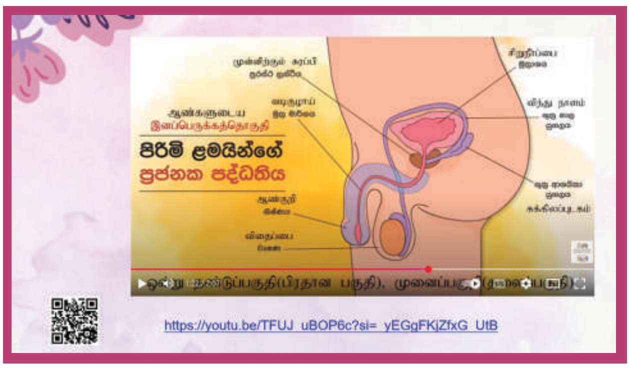
පියවර 1
ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය


ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය
මුත්‍ර මාර්ග විවරය
යෝනි මාර්ග විවරය
ගුදය
බාහිර ලිංගේන්ද්‍රිය - යෝනි ප්‍රදේශය

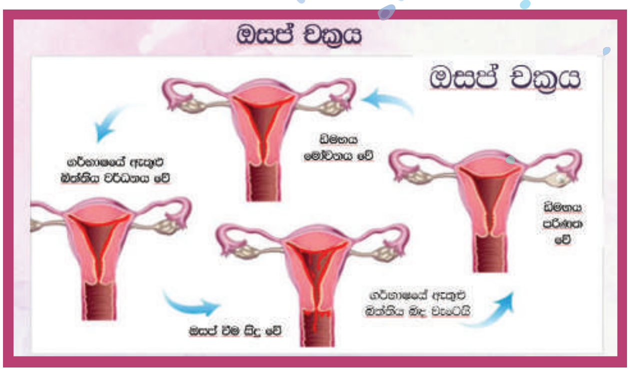

ගැහැණු ළමයින්ගේ ප්‍රජනක පද්ධතිය
The female reproductive systems
https://youtu.be/al5lD4rc-xM?si=NKLYtLyYjV-CVfr5

පියවර 2
පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

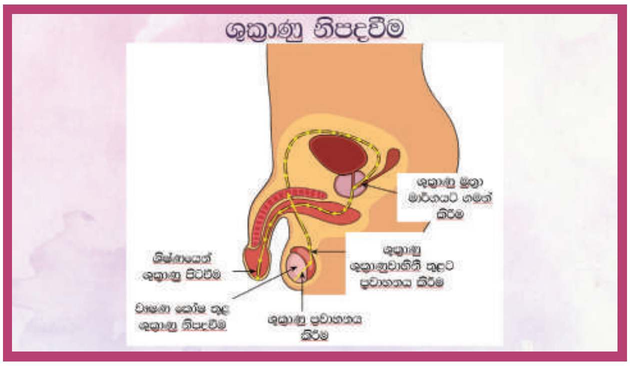

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය
මුත්‍රාශය
ශිෂ්නය
මුත්‍ර මාර්ගය
වෘෂණ


පිරිමි ළමයින්ගේ ප්‍රජනක පද්ධතිය
https://youtu.be/TFUJ_uBOP6c?si=_yEGgFKjZfxG_UtB

පියවර 3
ඔසප් චක්‍රය


ඔසප් චක්‍රය
ඔසප් චක්‍රය
ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය වර්ධනය වේ
ඩිම්බය මෝචනය වේ
ඩිම්බය පරිණත වේ
ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය බිඳ වැටෙයි
ඔසප් වීම සිදු වේ

පියවර 4
ශුක්‍රාණු නිපදවීම


ශුක්‍රාණු නිපදවීම
ශුක්‍රාණු මුත්‍රා මාර්ගයට ගමන් කිරීම
ශුක්‍රාණු ශුක්‍රාණුවාහිනී තුළට ප්‍රවාහනය කිරීම
ශිෂ්ණයෙන් ශුක්‍රාණු පිටවීම
වෘෂණ කෝෂ තුළ ශුක්‍රාණු නිපදවීම
ශුක්‍රාණු ප්‍රවාහනය කිරීම

පියවර 5
ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ස්තූතියි!

ක්‍රියාකාරකම 4

ක්‍රියාකාරකම 4
මානව ප්‍රජනනය සහ නව ජීවීන් බිහිවීම
Human Reproduction & Formation of New Life

පියවර 01
ජීවිතය ආරම්භ වන කතාව

- ඔබ උපන්නටත් පෙර, ඔබගේ මවගේ ශරීරය තුළ අසමසම ගමනක් ආරම්භ වී තිබුණි.
- මෙය සෑම මනුෂ්‍ය ජීවිතයක්ම ආරම්භ වන ආකාරය පිළිබඳ කතාවයි.

ජීවිතය උත්පාදනය වන්නේ කෙසේද?

- මිනිසාට, අනෙකුත් ජීවීන් මෙන්, නව ජීවිතයක් සෑදීමේ හැකියාවක් තිබේ.
- ළමයෙක් ලැබීමට, දෙමාපියන් දෙදෙනා අවශ්‍ය වේ. (තාත්තා සහ අම්මා)
- පියාගේ ශරීරය තුළ ඇතිවන ඉතා කුඩා සෙල වර්ගයක් ශුක්‍රාණු ලෙස හැඳින්වේ.
- මවගේ ශරීරය තුළ ඇතිවන විශේෂිත සෛලයක් ඩිම්බ ලෙස හැඳින්වේ.
- මෙම සෛල විශේෂිතය, මන්ද එය ඔබගේ අනන්‍යතාවය සඳහා හේතුවන තොරතුරු රැගෙන යයි.

ප්‍රජනන පද්ධතිය

- පියාගේ ශරීරය තුළ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය කරන පද්ධතියක් පවතියි.
- මවගේ ශරීරය තුළ ඩිම්බ නිෂ්පාදනය කරන පද්ධතියක් පවතින අතර, බිළිඳා වර්ධනය විය හැකි ගර්භාෂය නම් ආරක්ෂිත ව්‍යුහයක් ද පවතියි.

සංසේචනය - ජීවිතය ආරම්භවන මොහොත

- තවත් විශේෂ මොහොතක් එයි. මෙය එක් ශුක්‍රාණුවක් අම්මාගේ ඩිම්බය සමඟ එකතු වීමයි. මෙය සංසේචනය ලෙස හැඳින්වේ.
- මෙම මොහොතේ සිට නව ජීවිතයක් ආරම්භ වේ.
- මෙහිදී සෑදෙන යුක්තාණුව නැමැති සෛලය ඉතාමත් කුඩාය. නමුත් එය තුළ නව ජීවියෙකුගේ සම්පූර්ණ සැලැස්ම අඩංගු වේ.

කුඩා කළලය

- සංසේචනය වූ පසු හටගන්නා නව සෛලය නොනවත්වාම බෙදෙයි. එනම් සෛල දෙකක්, හතරක්, අටක් යන ලෙස බෙදෙයි.
- එය ඉක්මනින් කුඩා සෛල ගෝලයක් බවට පත් වෙයි.
- මෙම කළලය ගර්භාෂයට ගමන් කර, මවගේ ශරීරයට සම්බන්ධ වෙයි.

වැඩෙන කළලය

- ගර්භාෂය තුළ ආරක්ෂිතව සිටි කළලය දැන් විශාල වෙමින් හැඩය වෙනස් කර ගනියි.
- කුඩා අවයව මතුවේ. කුඩා හදවත ද ප්‍රුරෝගාමීව නාද වීමට පටන් ගනී. කුඩා අත් පාද ද මතුවේ.
- කළලයට අවශ්‍ය ආහාර සහ ඔක්සිජන් මවගේ ශරීරයේ පෙකනිවැල හරහා සැපයෙයි.
- මේරූ කළලය බවට පත්වීම.
- මාසෙන් මාසයට, කළලය විශාල වෙයි.
- මාස 3 වන විටම අත් සහ පාද මතුවේ.
- මාස 6 වන විට, ගැබ් තුළම චලනය වීමට පටන් ගනියි.
- මාස 9 වන විට, බිළිඳා මවගේ ශරීරය හැර පිටත පිවත්වීමට සූදානම් වේ.

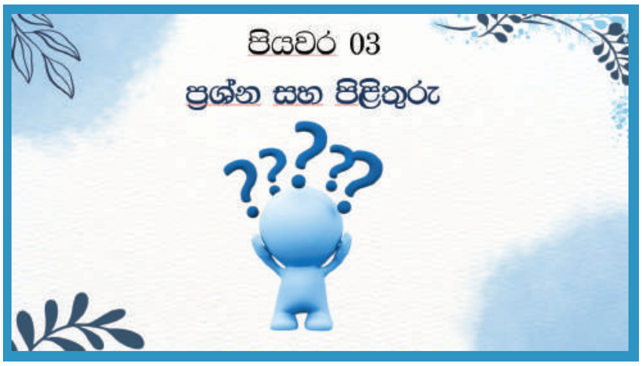
ඉපදීම

- බිළිඳා උපත සඳහා සූදානම් වූ විට, මව ඔහුට උපත ලබා දෙයි.
- බිහිවන නව මනුෂ්‍ය ජීවිතය හුස්ම ගන්නා, හඬන සහ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය කෙනෙක් බවට පත්වේ.

ජීවිතේ අගය
❖ ඉන්පසු සෑම ළමයෙකුගේ කතාවම එකම ආකාරයෙන් ආරම්භ වේ.
❖ කුඩා සෛලයක් විශාල වෙමින්, සමූහ ගමනකින්, අවසානයේ බිළිඳෙකු බවට පත් වේ.

මූලික පණිවිඩය
මානව ප්‍රජනනය යනු පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට මනුෂ්‍ය ජීවිතය පවත්වාගෙන යන ආකාරයයි.

පියවර 02


පියවර 03
ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

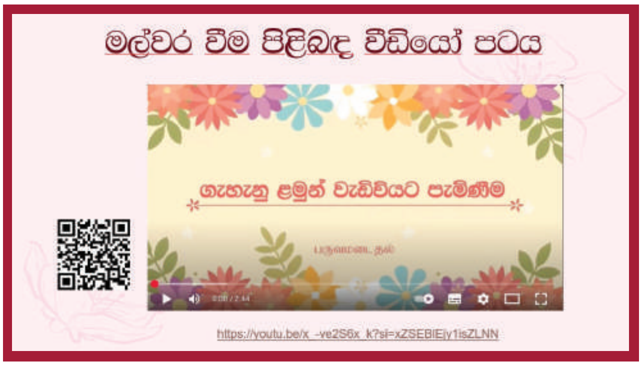
ස්තූතියි!

ක්‍රියාකාරකම 5

ක්‍රියාකාරකම
05
ඔසප් සෞඛ්‍යය, ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව සහ ලිංගික ප්‍රදේශයේ සනීපාරක්ෂාව
Menstrual Health, Menstrual Hygiene & Genital Hygiene

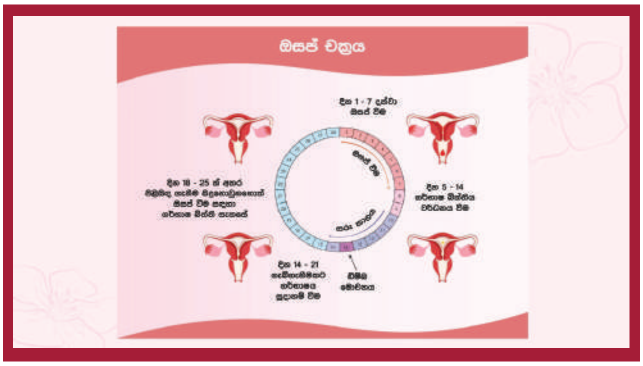
පියවර 1
මල්වර වීම

පළමුවරට ඔසප් වීම මල්වර වීමයි.



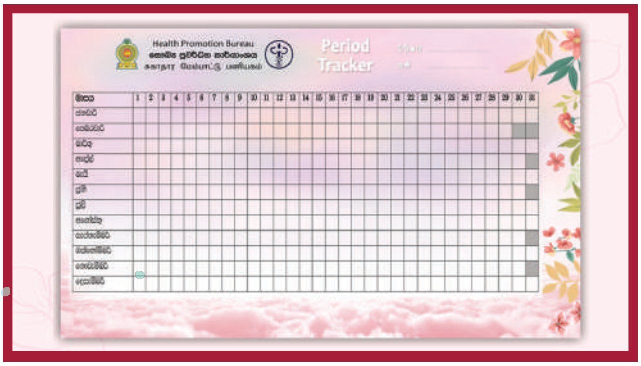
මල්වර වීම පිළිබඳ වීඩියෝ පටය
ගැහැනු ළමුන් වැඩිවියට පැමිණීම
https://youtu.be/x_-ve2S6x_k?si=xZSEBIEjy1isZLNN

පියවර 2
ඔසප් චක්‍රය



ඔසප් චක්‍රය
දින 1 - 7 දක්වා ඔසප් වීම

පියවර 3
ඔසප් දින දර්ශනය



Health Promotion Bureau
Period Tracker

පියවර 4
ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්

ඔසප් සනීපාරක්ෂක මෙවලම්

ඔසප් රෙදිකඩ
සනීපාරක්ෂක තුවා

ආර්තව බෑගය
(Period Kit)
A bag
බෑගයක්
Pads
සනීපාරක්ෂක තුවා
Extra underwear
යට කලිසමක්
Medicines
Tissues
ටිෂූ කඩදාසි
Hand sanitizer
අත් සනීපාරක්ෂක

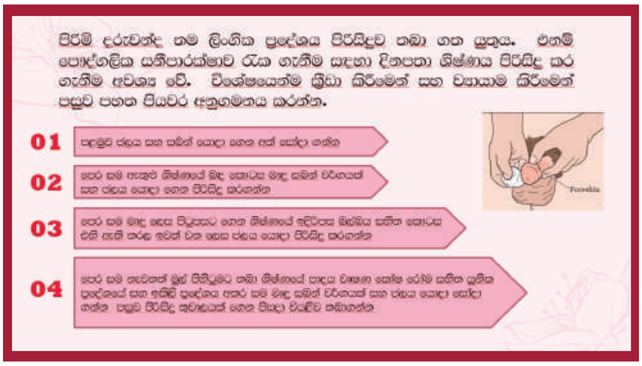
පියවර 5
ඔසප් සමයේ සනීපාරක්ෂාව

ඔසප් සමයේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව රැක ගැනීම සඳහා ගත හැකි පියවර
?

පියවර 6
ඔසප් සමය හා බැඳි මිථ්‍යා මත

පියවර 7
ඔසප් සමයේ ගැහැණු දරුවෙකුට ලැබිය යුතු සහයෝගය

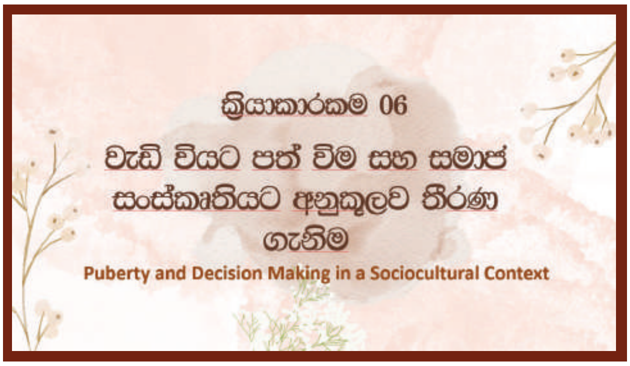
පියවර 8
පිරිමි දරුවන්ගේ ලිංගික සනීපාරක්ෂාව


පිරිමි දරුවන්ද තම ලිංගික ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. එනම් පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව රැක ගැනීම සඳහා දිනපතා ශිෂ්ණය පිරිසිදු කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන්ම ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සහ ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසුව පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.
01
පළමුව ජලය සහ සබන් යොදා ගෙන අත් සෝදා ගන්න
02
03
04

ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ස්තූතියි !

ක්‍රියාකාරකම 6


ක්‍රියාකාරකම 06
වැඩි වියට පත් වීම සහ සමාජ සංස්කෘතියට අනුකූලව තීරණ ගැනීම
Puberty and Decision Making in a Sociocultural Context

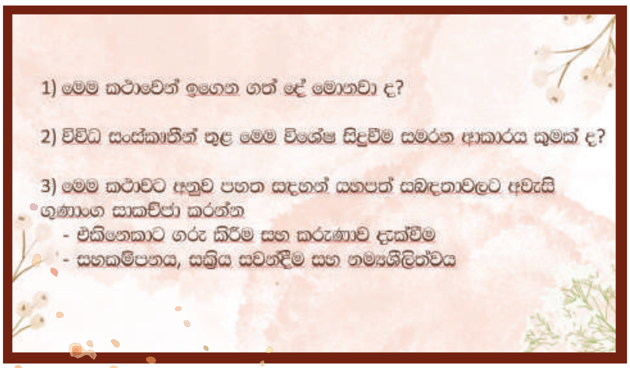
පියවර 01
ප්‍රවේශය

වයසින් වැඩෙත්ම ඔබේ ශරීරයේ සිදුවන යම් යම් වෙනස්කම් ඔබ දැක තිබේ ද?

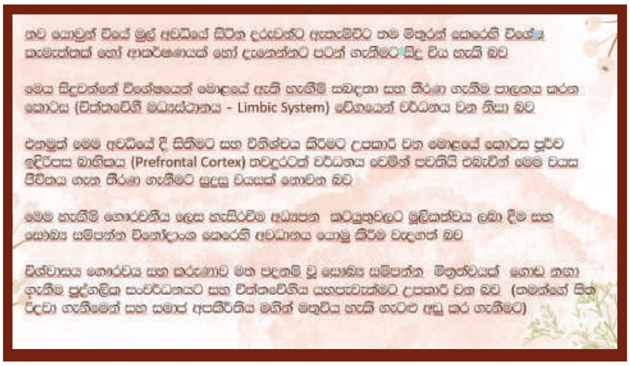
පියවර 02
නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්

සත්‍ය ද? අසත්‍ය ද?
මුහුණේ තුරුලෑ මතුවන්නේ පිරිමි ළමයි ගේ පමණි.
නව යොවුන් වියේ දී පෙරට වඩා ඇතැම් විට හැඟීම් තීව්‍ර ලෙස (තරහ,දුක ,සතුට, බය)දැනීම සාමාන්‍ය වේ.
පිරිමි ළමයි ගේ කටහඬ වෙනස් වීම සිදුවේ.
පියයුරු වර්ධන වන්නේ ගැහැණු ළමයින්ගේ පමණි.
නව යොවුන් වියේ දී ගැහැණු ළමුන්ගේ ගැබ් ගැනීමක් සිදු නොවේ.
ගැහැනු ළමුන් සැමවිටම චිත්තවේගීය වන අතර පිරිමි ළමුන් සැමවිටම ආවේගශීලී වේ.
හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට ඉගෙන ගැනීම සඳහා කාලය ගත වන අතර එය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතාවකි.
ඔබේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීම ලැජ්ජාවට කරුණකි .

පියවර 03
නව යොවුන් සහ සමාජ සංස්කෘතිය


1) මෙම කථාවෙන් ඉගෙන ගත් දේ මොනවා ද?
2) විවිධ සංස්කෘතීන් තුළ මෙම විශේෂ සිදුවීම සමරන ආකාරය කුමක් ද?
3) මෙම කථාවට අනුව පහත සඳහන් යහපත් සබඳතාවලට අවැසි ගුණාංග සාකච්ඡා කරන්න
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම සහ කරුණාව දැක්වීම
- සහකම්පනය, සක්‍රිය සවන්දීම සහ නම්‍යශීලිත්වය

පියවර 04
සම වයස් මිතුරු ආකර්ෂණය සහ සමාජ පීඩනය

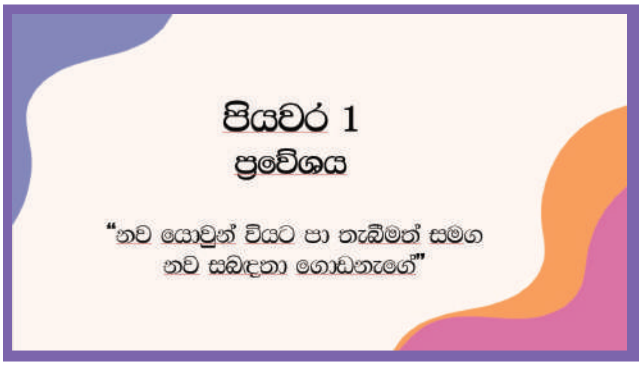

නව යොවුන් වියේ මුල් අවධියේ සිටින දරුවන්ට ඇතැම්විට තම මිතුරන් කෙරෙහි විශේෂ කැමැත්තක් හෝ ආකර්ෂණයක් හෝ දැනෙන්නට පටන් ගැනීමට සිදු විය හැකි බව
මෙය සිදුවන්නේ විශේෂයෙන් මොළයේ ඇති හැඟීම් සබඳතා සහ තීරණ ගැනීම පාලනය කරන කොටස (චිත්තවේගී මධ්‍යස්ථානය - Limbic System) වේගයෙන් වර්ධනය වන නිසා බව
එනමුත් මෙම අවධියේ දී සිතීමට සහ විනිශ්චය කිරීමට උපකාරී වන මොළයේ කොටස පූර්ව ඉදිරිපස බාහිකය (Prefrontal Cortex) තවදුරටත් වර්ධනය වෙමින් පවතියි එබැවින් මෙම වයස ජීවිතය ගැන තීරණ ගැනීමට සුදුසු වයසක් නොවන බව
මෙම හැඟීම් ගෞරවනීය ලෙස හැසිරවීම අධ්‍යාපන කටයුතුවලට මූලිකත්වය ලබා දීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න විනෝදාංශ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් බව
විශ්වාසය ගෞරවය සහ කරුණාව මත පදනම් වූ සෞඛ්‍ය සම්පන්න මිත්‍රත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීම පුද්ගලික සංවර්ධනයට සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්මට උපකාරී වන බව (තමන්ගේ සිත රිදවා ගැනීමෙන් සහ සමාජ අපකීර්තිය මගින් මතුවිය හැකි ගැටළු අඩු කර ගැනීමට)

පියවර 05
ප්‍රශ්න

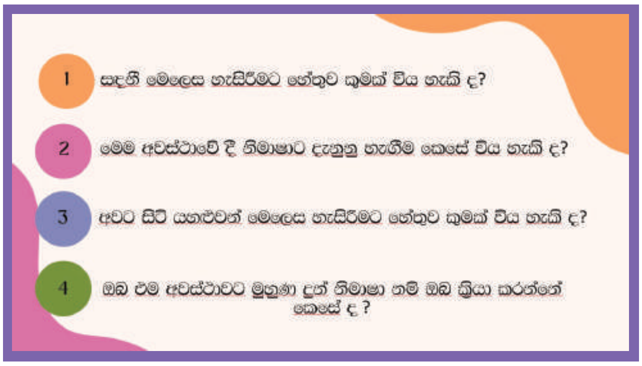
ස්තූතියි !

ක්‍රියාකාරකම 7

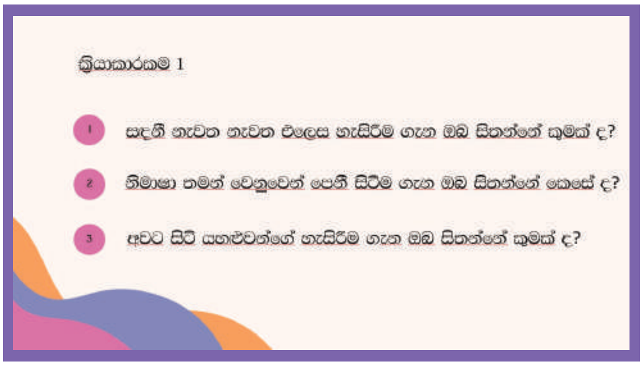
ක්‍රියාකාරකම 07
මිත්‍රත්වය ආදරය සහ
නව යොවුන් වියේ සබඳතා
Friendship, Love & Relationships in
Adolescence

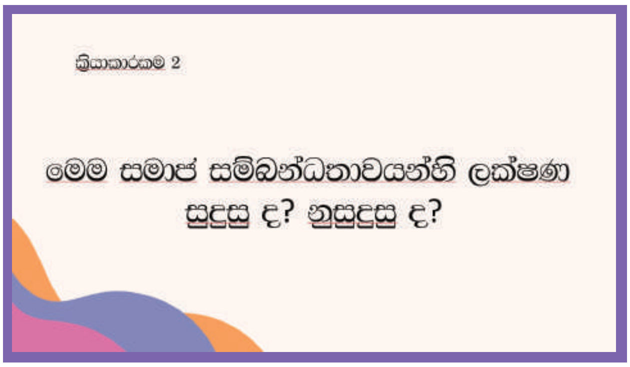

පියවර 1
ප්‍රවේශය
“නව යොවුන් වියට පා තැබීමත් සමග
නව සබඳතා ගොඩනැගේ”

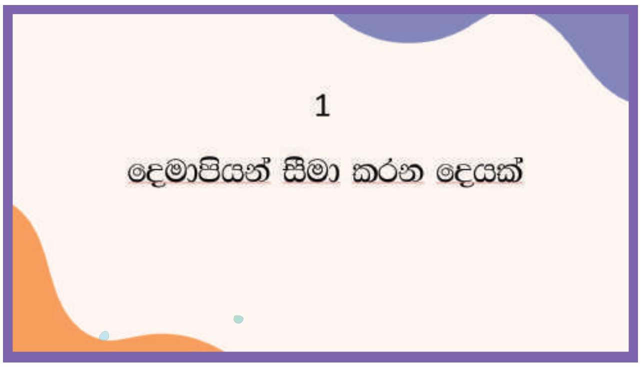
පියවර 2
ගරු කිරීම


1 සඳහී මෙලෙස හැසිරීමට හේතුව කුමක් විය හැකි ද?
2 මෙම අවස්ථාවේ දී හිමාෂාට දැනුනු හැගීම කෙසේ විය හැකි ද?
3 අවට සිටි යහළුවන් මෙලෙස හැසිරීමට හේතුව කුමක් විය හැකි ද?
4 ඔබ එම අවස්ථාවට මුහුණ දුන් හිමාෂා නම් ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද ?

පියවර 3
සුදුසු සහ නුසුදුසු සමාජ
සබඳතා


ක්‍රියාකාරකම 1
1 සඳහී නැවත නැවත එලෙස හැසිරීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක් ද?
2 හිමාෂා තමන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කෙසේ ද?
3 අවට සිටි යහළුවන්ගේ හැසිරීම ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක් ද?


ක්‍රියාකාරකම 2
මෙම සමාජ සම්බන්ධතාවයන්හි ලක්ෂණ
සුදුසු ද? නුසුදුසු ද?


1
දෙමාපියන් සීමා කරන දෙයක්

2

අවධානයෙන් යුතුව ඔබට සවන් දීම සහ
ඔබගේ හැඟීම්වලට ගරු කිරීම

3

ඔබේ වයසට වඩා වැඩිමහල් පුද්ගලයෙකු
ඔබ සමග සීමාව ඉක්මවූ ඇසුරක් ගොඩනගා
ගැනීමට තැත් කිරීම

4

යම් පුද්ගලයෙකු තෑගි බෝග ලබා දෙමින් මිතුරු
ඇසුරක් ගොඩනගා
ගැනීමට තැත් කිරීම

5

ඔබට අවශ්‍ය විටකදී කිසිවක් බලාපොරොත්තු
නොවී ඔබට උදව් කිරීම

6

ඔබ අතර සිදුවන දෙයක් දෙමව්පියන්ට
නොකියන ලෙස පැවසීමෙන්
බිය වැද්දීම

7

නොදන්නා පුද්ගලයෙකු ඉතාමත් ඉක්මනින්
ඔබ සමග යම් කිසි ඇසුරක්
ගොඩනගා ගැනීමට තැත් කිරීම

8

ඔබ අකමැති දෙයක් කිරීමට බල කිරීම හා
එසේ නොකළහොත් ඔබව මානසිකව හා
කායිකව පීඩාවට පත් කිරීම

9

ඔබට සහ ඔබගේ පෞද්ගලික අවකාශයට
ගරු කිරීම

10

ඔබව දිරිගැන්වීම හෝ අසීරු අවස්ථාවකදී ඔබට උපකාර කිරීම

පියවර 4
සබඳතාවලදී තීරණ ගැනීම

1 හසිත ක්‍රියා කළ ආකාරය ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක් ද?

2 දිනුක ගේ ක්‍රියා කලාපය ගැන ඔබ සිතන්නේ කුමක් ද?

3 ඔබ දිනුක නම් .... ගෙන ඒම පිළිබඳ පන්තිභාර / විෂය භාර ගුරුතුමාට දැනුම් දෙනවා ද?

4 ඔබේ යහළුවෙකු පාසල් විනය පද්ධතියට විරුද්ධ යටත් කිරීමට සැරසේ නම් ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද ?

පියවර 5
ප්‍රවර්ධනය වන ගුණාංග

- සියලු ආකාරයේ සබඳතාවලදී තමාට සහ අන් අයට ගරු කිරීම
- මිත්‍රත්වයේ සහ සන්නිවේදනයේ පදනම ලෙස විශ්වාසය සැලකීම
- ක්‍රියවල, වචනවල, සහ ගැටුම් නිරාකරණයේ දී - කරුණාව
- තීරණ ගැනීමේ දී සහ කැමැත්තට ගරු කිරීමේ දී - වගකීම
- එපා කීමට, සීමාවන් නියම කිරීමට, සහ අවශ්‍ය විටක උපකාර පැතීමට - ධෛර්යය

පියවර 6
මූලික පණිවුඩය
සහ
සාරාංශය

නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ ගෞරවය, විශ්වාසය සහ කරුණාව සමගින් සමාජ සබඳතා තේරුම් ගැනීමට සහ කළමණාකරණය කිරීමට හැකියාව ලබා ගත යුතුයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සම්බන්ධතා හඳුනාගැනීම, ස්ථිරභාවය සහ යහපත් සන්නිවේදනය පුහුණු කර ගැනීමෙන් සහ වගකිවයුතු තීරණ ගැනීමෙන් යහපැවැත්ම සහ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කරන ආරක්ෂිත සහාය සහ අර්ථවත් සබඳතා ගොඩනගා ගත යුතුයි.

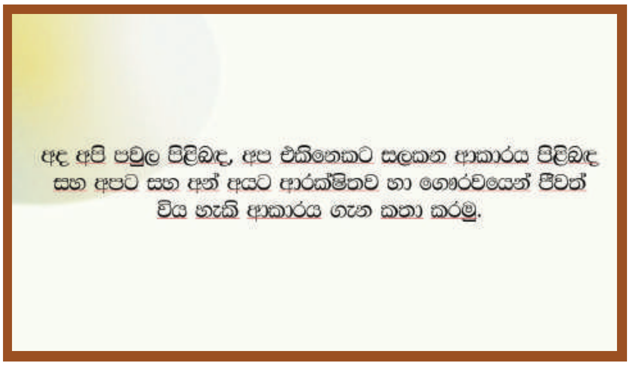
පියවර 7
ප්‍රශ්න සහ
පිළිතුරු

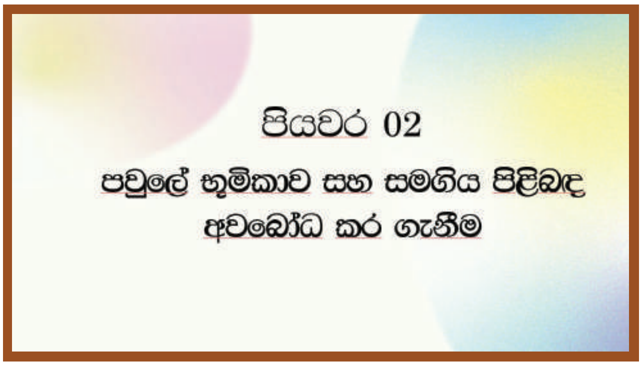
ස්තූතියි !

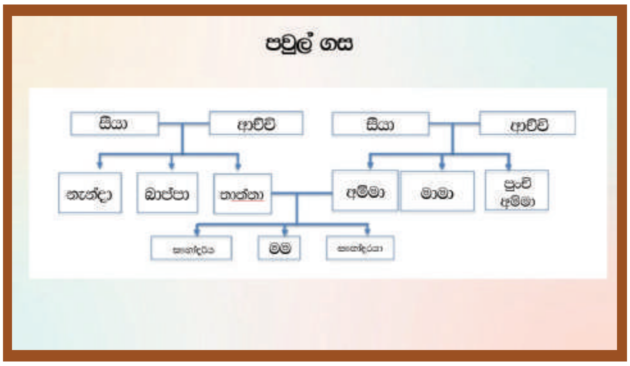
ක්‍රියාකාරකම 8

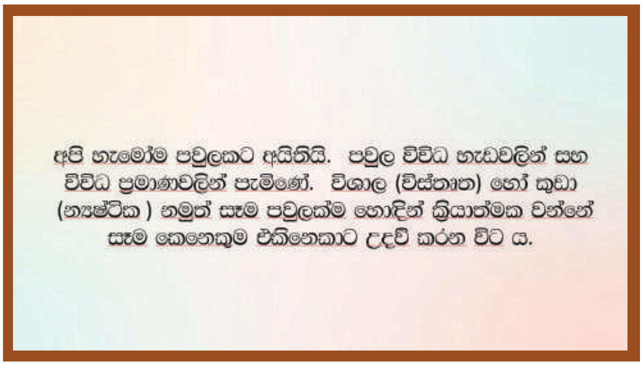
ක්‍රියාකාරකම 08
පවුල සහ සමගිය
Family Relationships & Togetherness
කැමැත්ත, පෞද්ගලිකත්වය සහ මගේ ශරීරයට ඇති අයිතිය
Consent, Privacy and Bodily Autonomy

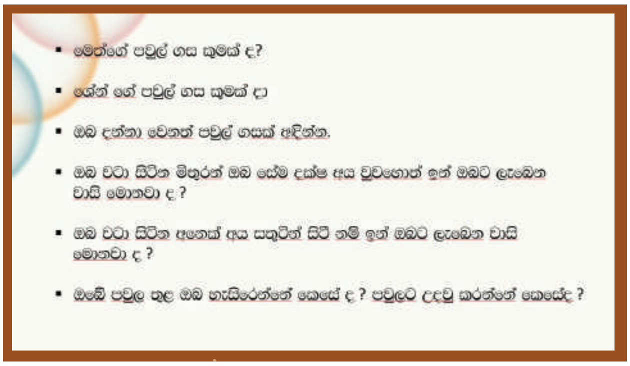
පියවර 01
ආරක්ෂිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම


අද අපි පවුල පිළිබඳ, අප එකිනෙකට සලකන ආකාරය පිළිබඳ සහ අපට සහ අන් අයට ආරක්ෂිතව හා ගෞරවයෙන් ජීවත් විය හැකි ආකාරය ගැන කතා කරමු.

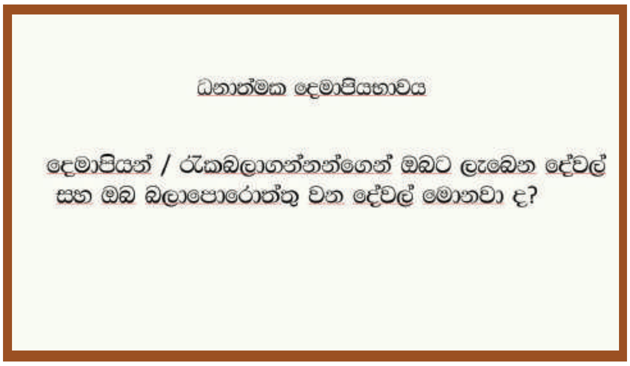

පියවර 02
පවුලේ භූමිකාව සහ සමගිය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම

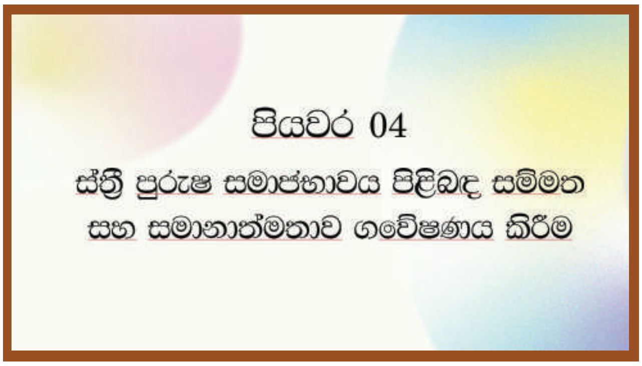

පවුල් ගස
සීයා
ආච්චි
සීයා
ආච්චි
තැන්දා
බාප්පා
තාත්තා
අම්මා
මාමා
පුංචි අම්මා
සහෝදරිය
මම
සහෝදරයා


අපි හැමෝම පවුලකට අයිතියි. පවුල විවිධ හැඩවලින් සහ විවිධ ප්‍රමාණවලින් පැමිණේ. විශාල (විස්තෘත) හෝ කුඩා (න්‍යෂ්ටික) නමුත් සෑම පවුලක්ම හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ සෑම කෙනෙකුම එකිනෙකාට උදව් කරන විට ය.


මෙත්ගේ පවුල් ගස කුමක් ද?
ශේන් ගේ පවුල් ගස කුමක් දා
ඔබ දන්නා වෙනත් පවුල් ගසක් අඳින්න.
ඔබ වටා සිටින මිතුරන් ඔබ සේම දක්ෂ අය වුවහොත් ඉන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද ?
ඔබ වටා සිටින අනෙක් අය සතුටින් සිටී නම් ඉන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද ?
ඔබේ පවුල තුළ ඔබ හැසිරෙන්නේ කෙසේ ද ? පවුලට උදවු කරන්නේ කෙසේද ?

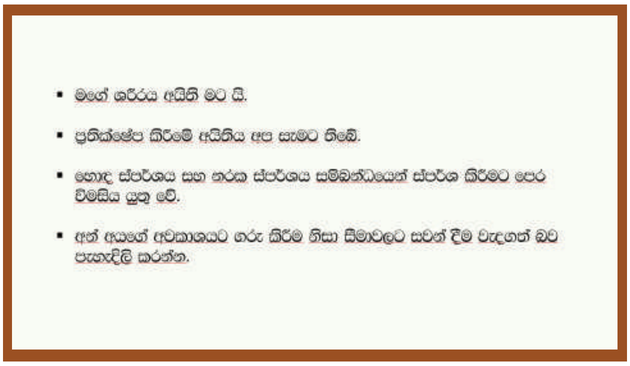
පියවර 03
ධනාත්මක දෙමාපියභාවය


ධනාත්මක දෙමාපියභාවය
දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන්ගෙන් ඔබට ලැබෙන දේවල් සහ ඔබ බලාපොරොත්තු වන දේවල් මොනවා ද?


පියවර 04
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත සහ සමානාත්මතාව ගවේෂණය කිරීම

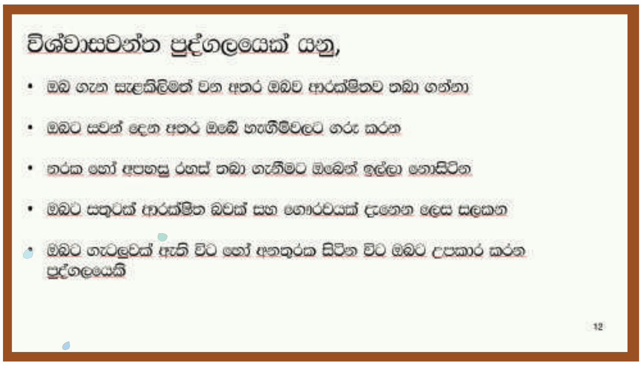
පහත කාර්යයන් වර්ගීකරණය කර පෙන්වන්න
උදෑසන ආහාරය පිසීම
රෙදි සේදීම
නිවස පිරිසිදු කිරීම
බිල්පත් ගෙවීම
ගෙවතු වගාව
ජලය රැගෙන යාම
සිල්ලර භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම
ගෙදර වැඩ වලට උදව් කිරීම
බාල සහෝදරයෙකුට උදව් කිරීම
සාමාන්‍යයෙන් පිරිමි ළමයින් විසින් කරනු ලබන කාර්යයන්
සාමාන්‍යයෙන් ගැහැණු ළමයින් විසින් කරනු ලබන කාර්යයන්

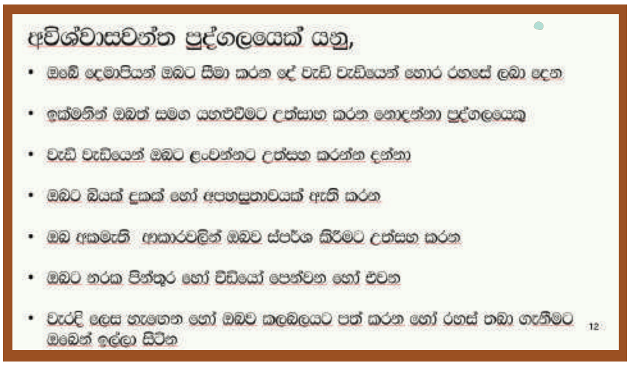
පියවර 05
මගේ ශරීරය සහ හැඟීම්වල අයිතිකරු මමයි


මගේ ශරීරය අයිති මට යි.
ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ අයිතිය අප සැමට තිබේ.
හොඳ ස්පර්ශය සහ නරක ස්පර්ශය සම්බන්ධයෙන් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විමසිය යුතු වේ.
අන් අයගේ අවකාශයට ගරු කිරීම නිසා සීමාවලට සවන් දීම වැදගත් බව පැහැදිලි කරන්න.

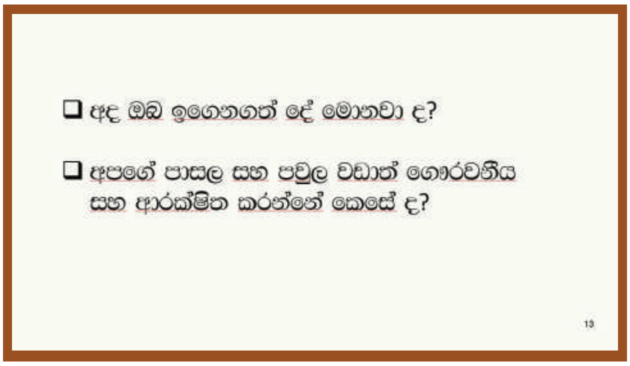
පියවර 06
කාට කතා කළ යුතු දැයි දැනගැනීම

විශ්වාසදායක වැඩිහිටි ගස


විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙක් යනු,
ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන අතර ඔබව ආරක්ෂිතව තබා ගන්නා
ඔබට සවන් දෙන අතර ඔබේ හැඟීම්වලට ගරු කරන
නරක හෝ අපහසු රහස් තබා ගැනීමට ඔබෙන් ඉල්ලා නොසිටින
ඔබට සතුටක් ආරක්ෂිත බවක් සහ ගෞරවයක් දැනෙන ලෙස සලකන
ඔබට ගැටලුවක් ඇති විට හෝ අනතුරක සිටින විට ඔබට උපකාර කරන පුද්ගලයෙකි
12


අවිශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙක් යනු,
• ඔබේ දෙමාපියන් ඔබට සීමා කරන දේ වැඩි වැඩියෙන් හොර රහසේ ලබා දෙන
• ඉක්මනින් ඔබත් සමග යහළුවීමට උත්සාහ කරන නොදන්නා පුද්ගලයෙකු
• වැඩි වැඩියෙන් ඔබට ළංවෙන්නට උත්සහ කරන්න දන්නා
• ඔබට බියක් දුකක් හෝ අපහසුතාවයක් ඇති කරන
• ඔබ අකමැති ආකාරවලින් ඔබව ස්පර්ශ කිරීමට උත්සහ කරන
• ඔබට නරක පින්තූර හෝ වීඩියෝ පෙන්වන හෝ එවන
• වැරදි ලෙස හැගෙන හෝ ඔබව කලබලයට පත් කරන හෝ රහස් තබා ගැනීමට ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින
12

පියවර 07
ප්‍රශ්න
13


❑ අද ඔබ ඉගෙනගත් දේ මොනවා ද?
❑ අපගේ පාසල සහ පවුල වඩාත් ගෞරවනීය සහ ආරක්ෂිත කරන්නේ කෙසේ ද?
13

ස්තූතියි !
14

ක්‍රියාකාරකම 9

ක්‍රියාකාරකම 09
ලිංගික අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම
Protection from Sexual Abuse

පියවර 01
පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම

1 ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය පනත 1998 අංක 50

ප්‍රධාන අරමුණ: ළමා අපයෝජනය වැළැක්වීම සහ ඊට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීම සඳහා, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානතම රාජ්‍ය ආයතනය වන 'ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය' (NCPA) ස්ථාපිත කිරීම.

දරුවෙකුට එරෙහිව සිදුවන ඕනෑම ආකාරයක අපයෝජනයක් (ශාරීරික, ලිංගික, මානසික, නොසලකා හැරීම) වාර්තා කිරීම සඳහා වන ප්‍රධාන ආයතනය මෙයයි. ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය '1929' ළමා උපකාරක දුරකථන අංකය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද මෙම අධිකාරිය යටතේ ය.

2 දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය (සංශෝධන) පනත 1995 අංක 22

ප්‍රධාන අරමුණ: ළමා අපයෝජනයට එරෙහි නීති දැඩි ලෙස සක්‍රීය කිරීම.

ඉහත සඳහන් කළ ලිංගික අනුමැතිය සඳහා වූ නීත්‍යානුකූල වයස අවුරුදු 16 දක්වා ඉහළ නැංවූයේ මෙම පනත මගිනි (මීට පෙර එය අවුරුදු 12 විය) මෙමගින් "බරපතල ලිංගික අපයෝජනය" (Grave Sexual Abuse) වැනි නව වැරදි හඳුන්වා දෙමින්, ළමා අපයෝජකයින්ට එරෙහි දඬුවම් ද දැඩි කරන ලදී.

3 ළමයින් සහ තරුණ තැනැත්තන් පිළිබඳ (සංශෝධන) පනත 2022 අංක 39

ප්‍රධාන අරමුණ: ළමුන් සහ තරුණයින් සඳහා වන මූලික ආඥා පනත

මෙම සංශෝධනය මගින් "ළමයෙකු" (Child) ලෙස නීත්‍යානුකූලව අර්ථ දැක්වන වයස් සීමාව අවුරුදු 16 සිට අවුරුදු 18 දක්වා ඉහළ නංවන ලදී. මෙය දරුවෙකුගේ රැකවරණය, ආරක්ෂාව සහ අවම විවාහ වයස අවු. 18 සමග නීතිය අනුගත කිරීමට ගත් වැදගත් පියවරකි.

4 ගෘහස්ථ හිංසනය වැළැක්වීමේ පනත 2005 අංක 34

ප්‍රධාන අරමුණ: පවුල තුළ හෝ එකට ජීවත්වන පුද්ගලයින් අතර සිදුවන හිංසනවලින් (ශාරීරික, මානසික, ලිංගික, ආර්ථික) වින්දිතයින් ආරක්ෂා කිරීම

මෙම නීතිය යටතේ දරුවෙකුට ද, නිවසේදී හිංසනයට ලක්වන්නේ නම් (නිදසුන් : දෙමාපියන්, භාරකරුවන් හෝ වෙනත් ඥාතීන් අතින්) අධිකරණය හරහා "ආරක්ෂක නියෝගයක්" (Protection Order) ලබා ගත හැකිය. දරුවෙකු වෙනුවෙන් ගුරුවරයෙකුට වුවද (දරුවාගේ අවසරය ඇතිව) පොලිසියට හෝ බලයලත් නිලධාරියෙකුට පැමිණිලි කළ හැකිය.

5 ජාතික ළමා ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්තිය 2020

ප්‍රධාන අරමුණ: මෙය පනතක් (Law) නොව, ළමා ආරක්ෂණය සඳහා වන ජාතික මඟපෙන්වීම සහ උපායමාර්ගික සැලැස්මයි.

දරුවන් අපයෝජනයෙන් තොර පරිසරයක හැදී වැඩීම සහතික කිරීම සඳහා පාසල් පද්ධතිය, සෞඛ්‍ය අංශය, පොලිසිය වැනි සියලුම අංශ සම්බන්ධීකරණයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ රාමුවක් මෙමගින් සපයයි. ගුරුවරුන් සහ පාසල්, ළමා ආරක්ෂණයේදී ඉටු කළ යුතු කාර්යභාරය මෙහිදී අවධාරණය කෙරේ.

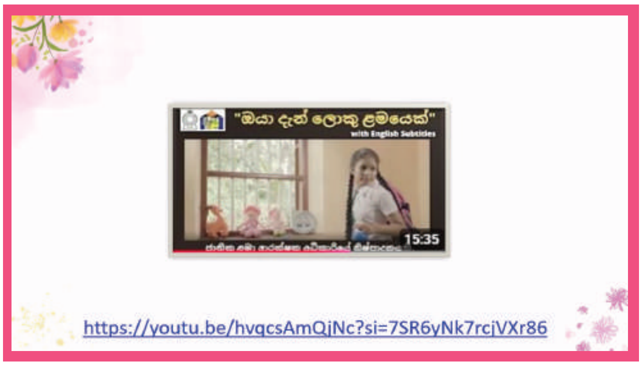
ඔබ දැනුවත් ද?

- නීත්‍යානුකූල විවාහ වයස (Age of Marriage)
- ලිංගික අනුමැතිය සඳහා නීත්‍යානුකූල වයස (Age of Sexual Consent)

පියවර 02
ක්‍රියාකාරකම්

පළමු ක්‍රියාකාරකම
"නිමලීගේ හැඩ"

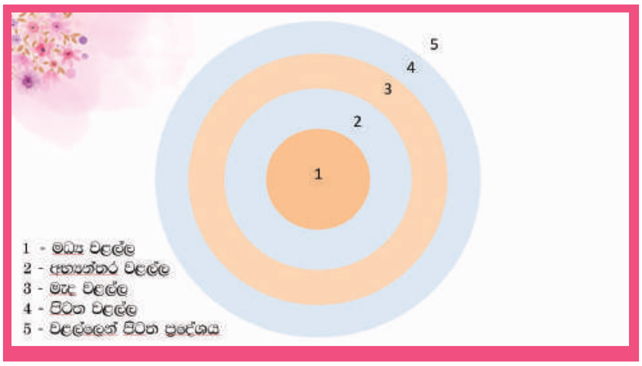
දෙවන ක්‍රියාකරකම
“ඔයා දැන් ලොකු ළමයෙක්”


"ඔයා දැන් ලොකු ළමයෙක්"
with English Subtitles
15:35
https://youtu.be/hvqcsAmQjNc?si=7SR6yNk7rcjVXr86

පියවර 03
මගේ විශ්වාසයේ කවය
(My Trust Circle)

“මට බයක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනුණොත්, මගේ විශ්වාසයේ කවයේ කෙනෙකුට මම කියනවා”

“විශ්වාසයේ කවය” යනු ඔබට ආරක්ෂාවක් සහ සහයෝගයක් සපයන, විශ්වාසය තැබිය හැකි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වන ක්‍රමයකි. ඔබට බියක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනුණොත්, ඔබ මෙම කවයේ සිටින අයෙකුට ඒ පිළිබඳ පැවසිය යුතුය.


5
4
3
2
1
1 - මධ්‍ය වළල්ල
2 - අභ්‍යන්තර වළල්ල
3 - මැද වළල්ල
4 - පිටත වළල්ල
5 - වළල්ලෙන් පිටත ප්‍රදේශය

පියවර 04
සාකච්ඡාව

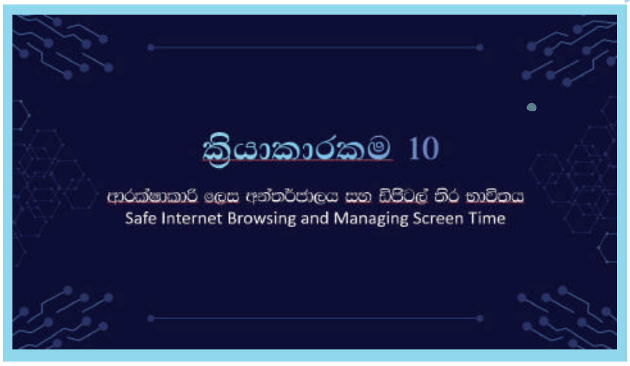
දැනුම සහ අවබෝධය
කුසලතා
ආකල්ප සහ හැසිරීම

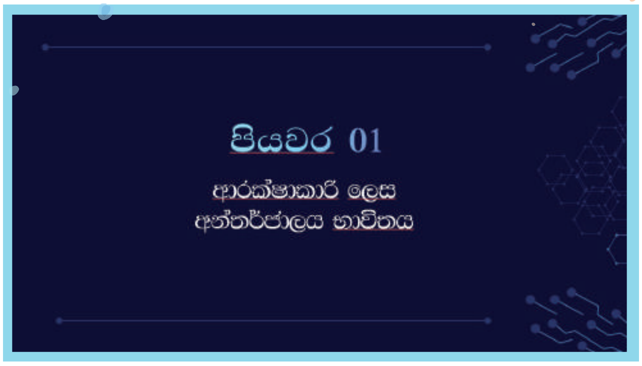
පියවර 05
ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

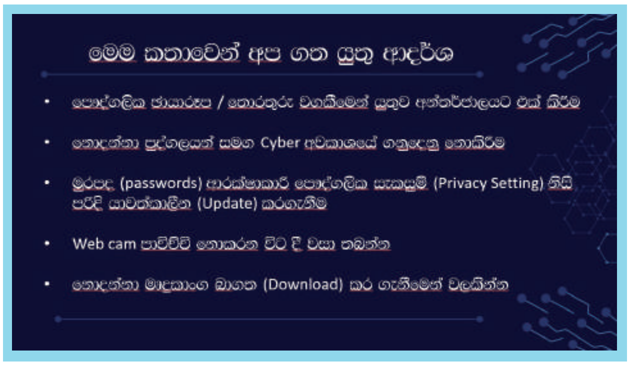
පියවර 06
සහාය ලබා ගැනීම

ස්තූතියි !

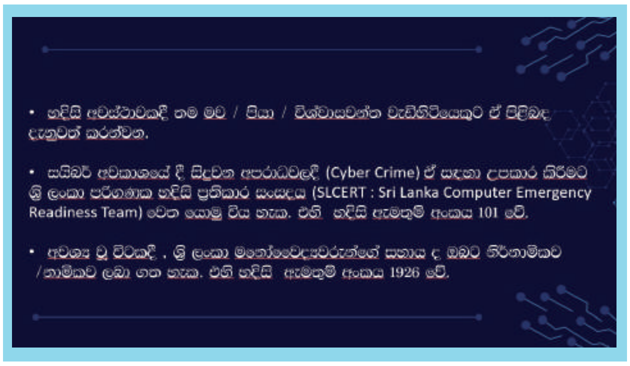
ක්‍රියාකාරකම 10


ක්‍රියාකාරකම 10
ආරක්ෂාකාරී ලෙස අන්තර්ජාලය සහ ඩිජිටල් තිර භාවිතය
Safe Internet Browsing and Managing Screen Time

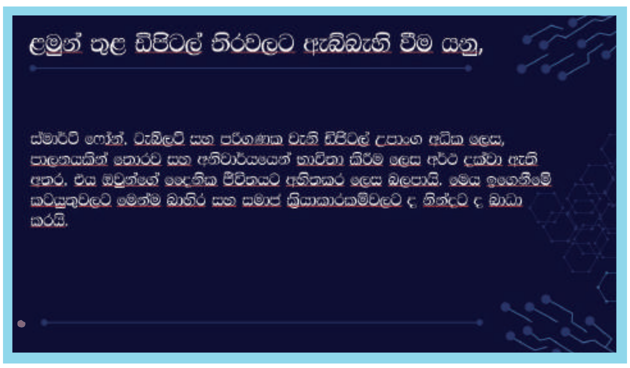

පියවර 01
ආරක්ෂාකාරී ලෙස
අන්තර්ජාලය භාවිතය

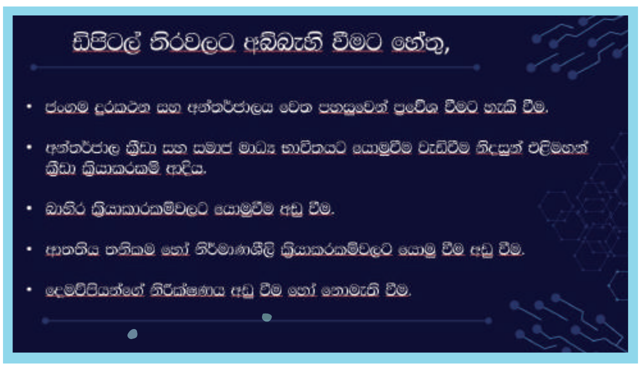

මෙම කතාවෙන් අප ගත යුතු ආදර්ශ
• පෞද්ගලික ඡායාරූප / තොරතුරු වගකීමෙන් යුතුව අන්තර්ජාලයට එක් කිරීම
• නොදන්නා පුද්ගලයන් සමග Cyber අවකාශයේ ගනුදෙනු නොකිරීම
• මුරපද (passwords) ආරක්ෂාකාරී පෞද්ගලික සැකසුම් (Privacy Setting) නිසි පරිදි යාවත්කාලීන (Update) කරගැනීම
• Web cam පාවිච්චි නොකරන විට දී වසා තබන්න
• නොදන්නා මෘදුකාංග බාගත (Download) කර ගැනීමෙන් වළකින්න

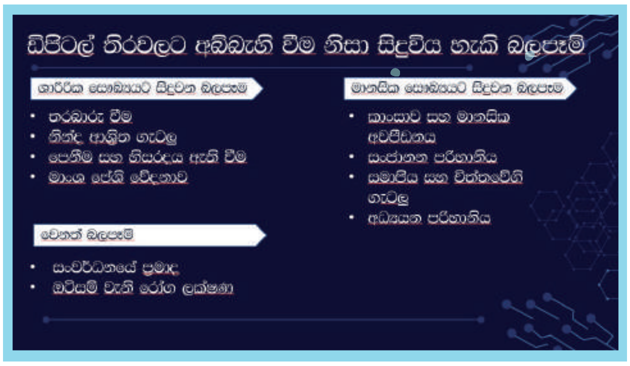
පියවර 02
අනාරක්ෂිතව අන්තර්ජාල භාවිත
කිරීම

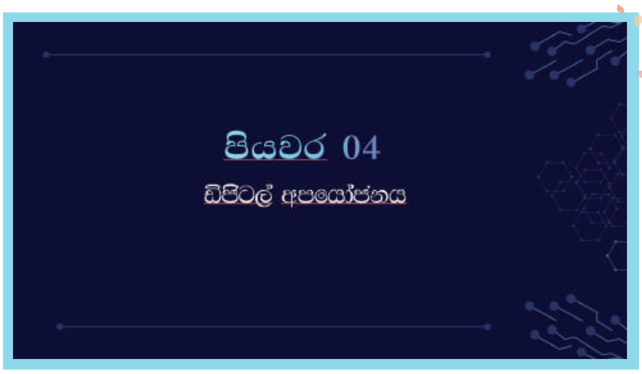

• හදිසි අවස්ථාවකදී තම මව / පියා / විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කරන්වන.
• සයිබර් අවකාශයේ දී සිදුවන අපරාධවලදී (Cyber Crime) ඒ සඳහා උපකාර කිරීමට ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිකාර සංසදය (SLCERT : Sri Lanka Computer Emergency Readiness Team) වෙත යොමු විය හැක. එහි හදිසි ඇමතුම් අංකය 101 වේ.
• අවශ්‍ය වූ විටකදී , ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍යවරුන්ගේ සභාය ද ඔබට නිර්නාමිකව /නාමිකව ලබා ගත හැක. එහි හදිසි ඇමතුම් අංකය 1926 වේ.

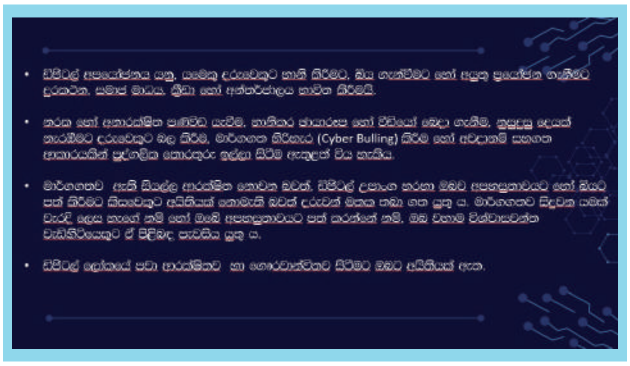
පියවර 03
ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම

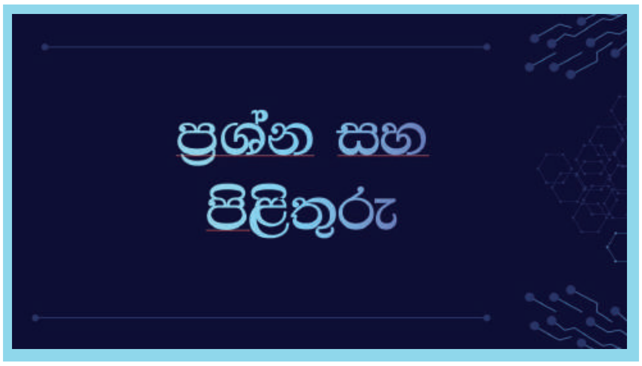

ළමුන් තුළ ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම යනු,
ස්මාර්ට් ෆෝන්, ටැබ්ලට් සහ පරිගණක වැනි ඩිජිටල් උපාංග අධික ලෙස, පාලනයකින් තොරව සහ අනිවාර්යයෙන් භාවිතා කිරීම ලෙස අර්ථ දක්වා ඇති අතර. එය ඔවුන්ගේ දෛනික ජීවිතයට අහිතකර ලෙස බලපායි. මෙය ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට මෙන්ම බාහිර සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වලට ද නින්දට ද බාධා කරයි.


ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීමට හේතු,
• ජංගම දුරකථන සහ අන්තර්ජාලය වෙත පහසුවෙන් ප්‍රවේශ වීමට හැකි වීම.
• අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා සහ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයට යොමුවීම වැඩිවීම නිදසුන් වලිමගන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකරකම් ආදිය.
• බාහිර ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවීම අඩු වීම.
• ආතතිය තනිකම හෝ නිර්මාණශීලි ක්‍රියාකරකම්වලට යොමු වීම අඩු වීම.
• දෙමව්පියන්ගේ නිරීක්ෂණය අඩු වීම හෝ නොමැති වීම.


ඩිජිටල් තිරවලට ඇබ්බැහි වීම නිසා සිදුවිය හැකි බලපෑම්
ශාරීරික සෞඛ්‍යයට සිදුවන බලපෑම
• තරබාරු වීම
• නින්ද ආශ්‍රිත ගැටලු
• පෙනීම සහ හිසරදය ඇති වීම
• මාංශ පේශි වේදනාව
මානසික සෞඛ්‍යයට සිදුවන බලපෑම
• කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය
• සංජානන පරිහානිය
• සමාජීය සහ චිත්තවේගී ගැටලු
• අධ්‍යයන පරිහානිය
වෙනත් බලපෑම්
• සංවර්ධනයේ ප්‍රමාද
• ඔටිසම් වැනි රෝග ලක්ෂණ


පියවර 04
ඩිජිටල් අපයෝජනය


• ඩිජිටල් අපයෝජනය යනු, යමෙකු දරුවෙකුට හානි කිරීමට, බිය ගැන්වීමට හෝ අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමට දුරකථන, සමාජ මාධ්‍ය, ක්‍රීඩා හෝ අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමයි.
• තරක හෝ අනාරක්ෂිත පණිවිඩ යැවීම, හානිකර ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ බෙදා ගැනීම, නුසුදුසු දෙයක් නැරඹීමට දරුවෙකුට බල කිරීම, මාර්ගගත හිරිහැර (Cyber Bulling) කිරීම හෝ අවදානම් සහගත ආකාරයකින් පුද්ගලික තොරතුරු ඉල්ලා සිටීම ඇතුළත් විය හැකිය.
• මාර්ගගතව ඇති සියල්ල ආරක්ෂිත නොවන බවත්, ඩිජිටල් උපාංග භාවිතා ඔබව අපහසුතාවයට හෝ බියට පත් කිරීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නොමැති බවත් දරුවන් මතක තබා ගත යුතු ය. මාර්ගගතව සිදුවන යමක් වැරදි ලෙස හැගේ නම් හෝ ඔබේ අපහසුතාවයට පත් කරන්නේ නම්, ඔබ වහාම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට ඒ පිළිබඳ පැවසිය යුතු ය.
• ඩිජිටල් ලෝකයේ පවා ආරක්ෂිතව හා ගෞරවාන්විතව සිටීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.


ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ස්තූතියි !

ක්‍රියාකාරකම 11

ක්‍රියාකාරකම 11

උදව් අවශ්‍ය විට හඳුනාගනිමු –
නිවැරදි අයගෙන් උදව් ලබා ගනිමු

Recognizing the need for help and
Seeking support from trusted sources

පියවර 01

ප්‍රවේශය

පියවර 02

සහය පැතිය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගනිමු

උදව් අවශ්‍ය අවස්ථා හඳුනාගනිමු

- ඔබට බියක් නොසතුටක් හෝ අනාරක්ෂිත බවක් දැනෙන විට
- කෙනෙකු ඔබට නරක ලෙස සලකන විට හෝ පීඩා කරන විට
- දිගු කාලයක් දුකින් හෝ තනිකමකින් පීඩා විඳින විට
- ඔබේ මිතුරෙකු කිසියම් කරුණක් නිසා දුක් විඳින බව ඔබට පෙනෙන විට
- ඔබට ශාරීරික හෝ මානසික අපහසුතාවක් ඇති විට
- යම්කිසි අපයෝජනයක් නැවත නැවත සිදුවන විට
- තමන්ව පත්ව ඇති අසහනකාරී තත්වයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය වූ විට

පියවර 03

සහය ලබා ගනිමු

විශ්වාසදායී පුද්ගලයන් සහ උදවු ලබා ගත හැකි ස්ථාන

මව / පියා

ගුරුතුමිය ගුරුතුමා විදුහල්පතිතුමා විදුහල්පතිතුමිය වෙනත් අධ්‍යාපන නිලධාරීන්

පාසල් උපදේශක

පොලිස් නිලධාරී හෝ ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී

වෛද්‍යවරුන් හෝ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල (MOH)

- මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනි

පියවර 04

ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් සඳහා වන ප්‍රධාන උපකාරක සේවා

දරුවෙකු අනාරක්ෂිත හෝ අවදානමට ලක්ව සිටී නම් ක්ෂණිකව ඇමතීමට

109 ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා අපයෝජන වැළැක්වීමේ කාර්යාංශය

ස්ථාවර දුරකථන අංකය 011 244 4444

විද්‍යුත් තැපෑල **cwb.online@police.gov.lk**

දරුවෙකු අනාරක්ෂිත හෝ අවදානමට ලක්ව සිටී නම් ක්ෂණිකව ඇමතීමට

1929 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ ළමා උපකාරක සේවාව

දින 7ම පැය 24 පුරාවටම විවෘතව ඇත. සිංහල දෙමළ ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි.

ලිංගික අපයෝජනය ඇතුළු සියලු ආකාරයේ ළමා අපයෝජන පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකි ය

විද්‍යුත් තැපෑල ncpa@childprotection.gov.lk

හදිසි නොවන උපදෙස් උපදේශනය හෝ ගැටලු වාර්තා කිරීම සඳහා

1929 ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ ළමා උපකාරක සේවාව

දින 7ම පැය 24 පුරාවටම විවෘතව ඇත. සිංහල දෙමළ ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි.

ලිංගික අපයෝජනය ඇතුළු සියලු ආකාරයේ ළමා අපයෝජන පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළ හැකි ය

විද්‍යුත් තැපෑල ncpa@childprotection.gov.lk

අන්තර්ජාල අපයෝජනය සම්බන්ධ ගැටලුවක් නම්

101 ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිකාර සංසදය (SLCERT : Sri Lanka Computer Emergency Readiness Team)

Cyber Crime: සයිබර් අවකාශයේදී සිදුවන අපරාධවලදී ඒ සඳහා උපකාර ලබා ගැනීමට මේ වෙත යොමු විය හැක.

අන්තර්ජාල අපයෝජනය සම්බන්ධ ගැටලුවක් නම්

+94 112 381 045 ශ්‍රී ලංකාවේ අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව - පරිගණක අපරාධ විමර්ශන අංශය (CCID)

විද්‍යුත් තැපෑල dir.cid@police.gov.lk

නිල වෙබ් අඩවිය police.lk

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගැටලු සහ උපදේශනය

1999 සුවසැරිය ක්ෂණික ඇමතුම්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය හදිසි අවස්ථා සඳහා දින 7ම පැය 24ම සේවය සපයයි

සිංහල දෙමළ ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම සේවය සපයයි

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගැටලු සහ උපදේශනය

1926 ශ්‍රී ලංකා මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සභාය

ඔබට නිර්නාමිකව හෝ නාමිකව ලබා ගත හැක

පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන පාසලේ ඇති පැමිණිලි පෙට්ටිය ඔබගේ ගැටලු ඉදිරිපත් කිරීමට හැකියාව ඇත.

පියවර 05
ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු

ස්තුතියි !