

# යොවුන් සිතට A දහයක්



පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

2011



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

## පිළුම . . . .

අනන්ත වූ  
දක්ක දෝමනස්සයන්ට  
මුහුණ දෙමින් ළමා වියට  
උරුම වූ ඉගෙනුම් අවස්ථාවෙන්  
උපරිම ඵල  
නෙලාගනිමින්  
යහපත් මිනිසුන් වන්නට  
යෞවනය කැප කළ  
දුරු පරපුරට  
උපහාර ලෙසින්  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ  
පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකයෙන්  
මේ පොත් පිංච  
පිරිනැමෙන වගයි . . . .

රජයේ නොමිලයේ බෙදාහරිනු ලබන මෙම පොත පුවේශමෙන් පරිහරණය කොට ඉදිරි වසරවල ඔබ පන්තියට පැමිණෙන සොයුරු සොයුරියන්ට කියවීම සඳහා වසර අවසානයේදී පන්ති භාර ගුරුතුමාට / ගුරුතුමියට භාර දෙන්න.

## **අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවිඩය**

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන මිලියන 3.9 ක් වන දරුවන්ගෙන් 60% ක්ම අවු 10-19 අතර වූ නව යොවුන් වයස් කාණ්ඩයට අයත් වේ. එනම් හෙට දින රට බාර ගන්නට පෙරමුණාගෙන සිටින්නේ මෙම දරු පිරිසයි. ඔවුන් නැණ ගුණ සපිරි නිරෝගිමත් පිරිසක් බවට පත්කිරීම අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය, අංශවල ඒකායන අරමුණ වේ.

එම නව යොවුන් දරුවා අද මුහුණ දෙන අධ්‍යාපනික මෙන්ම සමාජීය අභියෝග රැසකි. ධනාත්මකව ඒවාට මුහුණ දෙමින් නම ඉගෙනුම් අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාගෙන යහපත් පුරවැසියකු බවට පත්වීමට සෑම දරුවෙකු තුළම ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය කරගත යුතුය. ඒ සඳහා අත්වැලක් සපයනු පිණිස නව යොවුන් දරුවන් වෙනුවෙන් සකස් කල මෙම පොත තුළින් ඔබව අමතන්නට ලැබීම මහත් සතුටකි.

මෙම පොතෙන් ඔබේ මනසට මෙන්ම මසැසට ඔබතුළ සංවර්ධනය කරගතයුතු දෑ පිලිබඳව හැඟීමක් අතිකර ගන්නේ නම් එයයි අපගේ එකම අරමුණයි

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ඇතුලු විවිධ සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපන අංශයන්හි සහභාගිත්වයෙන් මෙම පොත් පිංච එලි දක්වා ඇත.

මෙම සන්කාරයට උරුන් සියලුම පාර්ශ්වයන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා

අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

(නව යොවුන් ළමුන් සඳහා වන අතිරේක කියවීම් පොත)

**අදහස්**

වෛද්‍ය දිප්ති පෙරේරා, අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

රේණුකා පීරිස්, අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය නිල් ප්‍රනාන්දු, මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික ආයතනය, අංගොඩ

වෛද්‍ය නෙලි රාජරත්න, වැඩසටහන් භාර නිලධාරිනී (නිටපු), පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

අරුන්දුනි අභයපාල මිය, කථිකාවාරිනී, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

වෛද්‍ය අමන්ති ඛන්දසේන, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ඒ. ඒ. පී. ආරච්චිගේ, වෛද්‍ය නිලධාරිනී - මානසික සෞඛ්‍යය, මූලික රෝහල, මාරවිල

වෛද්‍ය අසේලා සෙනරත්, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ඉන්දිකා පෙතියාගොඩ, වෛද්‍ය නිලධාරිනී, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

එස්. ඒ. සුනිල් මයා, උපදේශන ඒකකය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ආර්. පී. නුවන් සමීර, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

එස්. ඒ. එස්. කරුණානිලක මයා, සංවර්ධන සහකාර, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**රචනය**

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**සංස්කරණය**

වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය වෛද්‍ය නිලධාරීනි, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පී. ආර්. චන්ද්‍රසිංහ මිය, ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂ (හිටපු), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

අයි. ලියනගේ මයා, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

දමිළ භාෂා පරිවර්තනය

වෛද්‍ය සුදර්ශනී විග්නේශ්වරම්, වෛද්‍ය නිලධාරීනි, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

**පරිගණක පිටු නිර්මාණය**

ආර්. පී. නුවන් සමීර, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

චිත්‍ර

කේ. පී. වයි. තිස්ස, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, තණමල්විල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය

**පිටිකවර චිත්‍රය**

වෛද්‍ය සංජීවනි කරුණාරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරීනි, ඇගයීම් ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

“ හුරතලේට කවි කියමින් එහෙ මෙහෙ ගිය මං

බාල බොළඳ බස් දොඩමින් කැලේ පැන්න මං

බාල වියෙන් පිටමං වී යොවුන් වියට පියමැන්නේ ”.....

කුමක් ගැනද මේ ගියෙන් කියවෙන්නේ ?

වික්ටර් රත්නායක ශූරීන් ගයන මේ ගියෙන් කියවෙන්නේ ළමා විය ගෙවා යොවුන් වියට පිය මැන්න අපි වගේ තරුණයෙකු ගැනයි.

මේ පොත පුරාම සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ අන්න ඒ යොවුන් විය ගැනයි. යොවුන් විය ගතකරන ඔබත් එක්ක ඒ ගැන කතා කරන්න ලැබීම වටිනවා නේද ?

යොවුන් විය හඳුන්වන්න විවිධ නම් භාවිත කරනවා, නව යොවුන් විය, හඳු යෞවනය, සොඳුරු යෞවනය වැනි වදන් මෙන්ම ග්‍රාමීයව තරුණයා, ගැටයා, ඉලංදාරියා, ගැටිස්සි, ලමිස්සි වැනි වචනත් භාවිතා වෙන බව අප දන්නවා. නමුත් මේ හැම වචනයකින්ම කියවෙන එක් පැහැදිලි අර්ථයක් තියෙනවා. ඒ නමා යෞවනයකු යනු ළමයෙකුත් නොවන වැඩිහිටියකුත් නොවන අතරමැදි අවධිය යන්නයි. මේ පිළිබඳව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනය වන්නේ

අවු 10 - 19 කාලය නව යොවුන් විය ලෙසින්

අවු 15 - 24 කාලය යොවුන් විය ලෙසින්

අවු 10 - 24 න් අතර ගත කරන අය තරුණ පිරිස ලෙසින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අර්ථ දක්වා තියෙනවා බලන්න ඔබ දැන් අයත් වන්නේ මින් කුමන කණ්ඩායමටද කියලා

මෙම කාල පරාසය තුළදී අප තුල කායික, මානසික සහ සමාජයීය වෙනස්කම් රැසක් සිදු වෙනවා. මේ වෙනස්වීම් පිළිබඳව අප සහ අප වටා සිටින අය හොඳින් දැනුවත් වීම අපගේ මනෝ සමාජයීය පරිසරය යහපත් කිරීමෙහි ලා උදව් වන බව හොරහසක්.

නව යොවුන් වියේ ඇතිවන කැපී පෙනෙන වෙනස්කම්

<u>කායික</u>	<u>මානසික</u>	<u>සාමාජයීය</u>
ශරීරයේ ශිෂ්‍ය වර්ධනය	ඉක්මනින් තරහා යාම සහ සතුටුවීම	පවුල් රාමුවෙන් මිදී සාමාජයීය වීමට ප්‍රිය කිරීම
ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වීම	ආවේගශීලීව, ප්‍රතිඵල දෙස නොබලා සාධාරණත්වය උදෙසා සටන් කිරීම	විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ශනය වීම
ප්‍රජනක අවයව පරිණාම වීම	ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වීම	සම වයස් යහළුවන්ගේ බලපෑම වැඩිවීම

## සෑම දරුවෙකුම සුවිශේෂී බව ඔබ දන්නෙහිද ?

සෑම දරුවෙකුම ජාන සහ පරිසරය යන සාධක දෙකෙහි එකතුවක් ලෙස සංවර්ධනය වේ. සෑම දරුවකුටම තමාට සුවිශේෂී ජාන සහ අන්දැකීම් ඇත. එමනිසා ඔවුන්ගේ හැකියාවන්, පෞරුෂත්වය, ලබාගන්නා ජයග්‍රහණ විවිධාකාර වේ. ඒ අනුව ඔබේ වටිනාකම් ඔබ හඳුනාගෙන තිබේද? ඔබව කිසිවෙකු සමග සැසඳිය නොහැක. ඔබ සුවිශේෂීය, ඒ ඔබගේ සුවිශේෂී අනන්‍යතාවය තුල ඔබේ හැකියා, දක්ෂතා, වටිනාකම් හඳුනාගෙන ඒවා දියුණුකරගනිමින් අත්මානිමානයක් ඔබ තුල අතිකර ගන්න.

## ඇයි අපි වැදගත් ?

රටේ අනාගතය භාර ගන්න ඉන්න අප නිරෝගී, ශක්තිමත් හා බුද්ධිමත් කණ්ඩායමක් විය යුතුය. මේ වයසේදී හොඳ පුරුදු ඇති කර ගතහොත් අනාගතයේදී අපේ ජීවිතය සතුටින් ගත කල හැකි වෙයි. ඒ සඳහා අපේ කායික, මානසික සහ සාමාජයීය සෞඛ්‍යය දියුණු කර ගත යුතුයි. අනාගතයේ අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අප දැන් සිටම සූදානම් විය යුතුය. එහිදී ජීවිතය පිළිබඳ අපේ බලාපොරොත්තු මොනවාද? ඒ අනුව ජීවිතයේ අරමුණු අප හඳුනාගත යුතුය අපගේ ඉලක්කය කුමක්ද අපගේ ඉලක්ක කරා ලගාවීමට අප අනුගමනය කිරීමට බලාපොරොත්තුවන ක්‍රියාමාර්ග කුමක්ද ? මෙහිදී අපේ හැකියා දක්ෂතා අවස්ථා මෙන්ම ඒවාට ඇතිවිය හැකි බාධක තර්ජන ද පැහැදිලිව හඳුනාගැනීම වැදගත්.



අලුත් අවස්ථාවන්ට මුහුණදෙන විට බය, චක්ඛනය, පැකිලීම ඇතිවන විට ඔබ ඔබටම කතා කරන්න. “මට බැර නැහැ”, “මට පුළුවන්”, “මම කොහොමහර මේක කරගන්නවා” , “මොකටද මම බය වෙන්නේ” , ඔබම ඔබේ හිතට ශක්තිය දෙන්න.

ලෝකය දෙස විවෘතව බලන්න. ඔබේ ඉදිරි ගමනට අවැසි ඕනෑම දෙයක් භාරගැනීම සඳහා සිත සුදානම් කරගන්න. “බෑ” යන වචනය සිතට ඇතුළු කර නොගන්න. අප්‍රතිහත උත්සාහය ඇතිකරගැනීම සඳහා “නෑ”, “බෑ” යන වචන ව්‍යවහාරයෙන් ඉවත් කළ යුතුය. “නැහැ”, “බැහැ” යන වචන වලින් ඔබ ඇත්වුනොත් ඔබට දිගු ගමනක් යා හැකි බව අමතක නොකරන්න.

අතිසි යෝජනා ඔබ වෙත ඉදිරිපත්වන අවස්ථාවලදී ඒවා එකහෙලා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හා උපක්‍රමශීලී විමට හැකියාව ඔබ තුළ වර්ධනය කරගැනීම වැදගත් වේ.

**අපට තිබෙන අභියෝග**

යොවුන් විශේෂ සිටින අපට ජීවිතය ජය ගැනීමේදී අභියෝග රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවේ තිබේ. අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගැනීම, සුදුසු රැකියාවක් සොයා ගැනීම සහ සමාජයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන නොයෙක් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම ඒවායින් ප්‍රධාන වේ.



අපගේ මුළු මහත් අනාගතයම රඳාපවතින්නේ අප ලබන අධ්‍යාපනය මත බව අප කවුරුන් පිළිගත යුතුව ඇති කරුණකි. අධ්‍යාපනය සාර්ථකව ජය ගැනීමට නම් අපට ලැබී තිබෙන අධ්‍යාපනික අවස්ථාවන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාගැනීමට අප අදිටන් කරගත යුතුය.

**පාඩම් කිරීමේ ක්‍රමවේදය**

එම නිසා අධ්‍යාපනය සාර්ථක කරගැනීම අද දවසේ අපගේ ප්‍රමුඛ කාර්යභාරය විය යුතුවේ. මෙහිදී අපගේ ප්‍රගතිය මැනෙන විභාග නමැති කඩඉම් ජයගැනීම උදෙසා අප බොහෝ වෙහෙස වී ක්‍රියා කල යුතු වේ. ඉගෙන ගන්නා කරුණු මැනවින් තේරුම් ගැනීම, ඒවා මතක තබා ගැනීම හා උචිත ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම පිළිබඳ අභියෝග අප ඉදිරියේ ඇත.

**දේශනයක් තේරුම් ගැනීමට අපහසු වන්නේ**

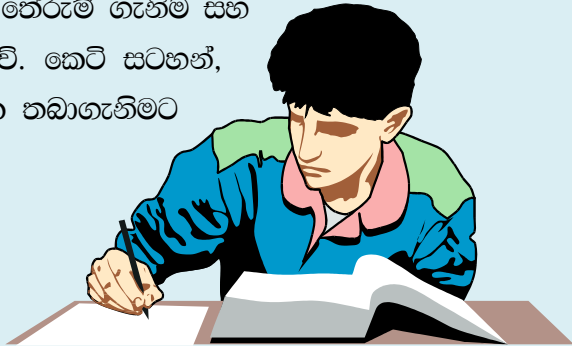
අපි විවිධ අවස්ථාවල විවිධ දේශන වලට සහභාගී වෙලා තියනවා ඒ අතරේ සමහර ඒවා හරිම රසවත්. ඒ කරුණු තවමත් මතකයේ රැඳී තියනවා. ඒත් සමහර ඒවායේ මාතෘකාවලත් මතකයේ නෑ. ඇයි එහෙම වෙන්නේ ?

- දේශකයා ඒකාකාරී ලෙස දේශනය කිරීම.
- අසා සිටින්නා මාතෘකාව ගැන කැමැත්තක් නොදැක්වීම.
- දේශනයේ පටන් ගැනීම හා අවසානය පැහැදිලි නැති වීම.
- දේශනයට අදාලව උදාහරණ, කථාන්තර, සිද්ධි ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කිරීම් නොමැතිවීම
- දේශනය රසවත් නොවීම.

- අසන්නා අසහනයෙන් සිටීම.
- අසා සිටින්නන් සහභාගී කර නොගැනීම.
- උගන්වන දේ සංකීර්ණ වීම  
ආදිය මේ සඳහා බලපා හැක.

**මතක තබාගැනීම**

උගන්වන දේ මතක තබාගැනීමට කෙටි සටහන් භාවිතය ඉතා පහසු මගකි. පාඩම් කිරීමේදී හෝ කෙටි සටහන් සෑදීමේදී අවශ්‍ය කරුණු තමා විසින්ම ලිවීම වඩා හොඳය. එවිට තේරුම් ගැනීම සහ මතක තබා ගැනීම වඩා පහසු වේ. කෙටි සටහන්, සාමාන්‍ය සටහන් වලට වඩා මතක තබාගැනීමට පහසුය.

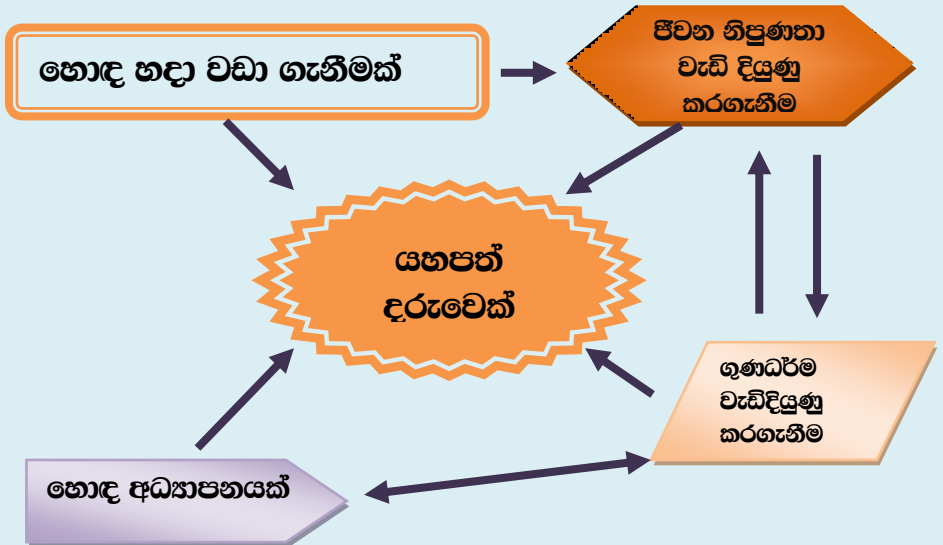


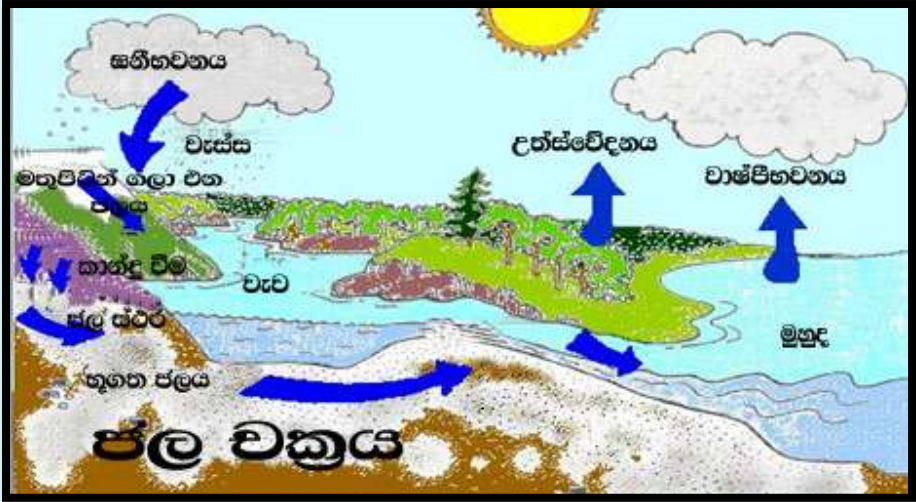
**කෙටි සටහනක් පිළියෙල කරන අයුරු**

- මධ්‍ය ලක්ෂයේ ප්‍රධාන විෂය කරුණ සටහන් කරගන්න
- කොළයේ මැද ප්‍රධාන මාතෘකාව හෝ ප්‍රධාන අදහස සංකේතවත් කර යමක් ලියන්න
- කැමති හැඩයකින් එම වැකිය සම්පූර්ණයෙන් වට කරන්න
- සෑම ප්‍රධාන අදහසකටම මැදින් පටන්ගෙන පිටතට විහිදෙන අත්තක් අදින්න. සෑම අත්තකටම වෙනස් වර්ණයක් භාවිතා කරන්න. එක් අත්තකින් තව අතු බෙදන්න.

- අත්තක් උඩ ප්‍රධාන මාතෘකාවට සම්බන්ධ හෝ ප්‍රධාන මාතෘකාවෙන් නිකුත් වන හෝ විශේෂ අදහසක් ලියන්න.  
:නැහ අදැරි දර නැහ වයරී\*
- රූප සංකේත, රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.
- වැදගත් අදහස් ලොකු අකුරින් ලියන්න.
- ආවේනික සංකේත භාවිතා කරන්න.
- නිර්මාණශීලිවන්න. එහිතර වන්න. තමන්ටම ගැලපෙන විත්ත සිතුවම් නිර්මාණය කරන්න.
- වචන කිහිපයකට සීමා කරන්න. එක් එක් මාතෘකා වලට විවිධ වර්ණ පාවිච්චි කරන්න.

උගන්වන දෑ පින්තූරයකින් පෙන්වීමද සාර්ථක ක්‍රමයකි.





**මහක තබාගැනීමට**

- හොඳින් අවධාරණය කරගැනීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම.
- සිතෙහි නිරවුල් බව.
- තමා පිලිබඳ සෑහීමකට පත්වීම.
- හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

## මතක තබාගැනීම වැඩි කිරීමට

- අවධානය සහ අවබෝධයෙන් යුතුව පාඩම් කිරීම
- නැවත නැවතත් මතක් කිරීම (උවසකින්, සතියකින්, මාසයකින්) කළ යුතුය. අප එකිනෙකාට පාඩම් කිරීම සහ මතක තබා ගැනීම සඳහා ආවේණික ක්‍රම ඇත. තමාට වඩාත් ගැලපෙන ක්‍රමය තෝරා ගතයුතුය. මනස දියුණු කරන ක්‍රීඩා (උදා : වෙස් ක්‍රීඩාව) ආදිය මගින්ද මතක ශක්තිය වැඩි වේ. තමන් ඉගෙන ගත් දේ තව කෙනෙකුට ඉගැන්වීම මගින්ද පාඩම් කළ දෑ මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩිවේ.

## පුරුක් ක්‍රමය

ලේසියෙන් මතක තිබෙන යමක් හා සම්බන්ධීකර මතක තබාගැනීම. උදා: සීගිරිය - කාශ්‍යප රජ : ජල විදුලිය - විමල සුඛේන්ද්‍ර මහතා

## සංවරණ ක්‍රමය

ගෙදර සිට පාසැලට යන පාර මතක් කරන්න. ඉන්පසු එහි වැදගත් ස්ථාන සමග මතක තබාගැනීමට අවශ්‍ය දේවල් ලැයිස්තුව සම්බන්ධ කරන්න.

- |             |       |
|-------------|-------|
| ▪ ඉදිරි දොර | සිනුව |
| ▪ කඩය       | වීස්  |
| ▪ ගේට්ටුව   | බෝලය  |

විභාග අපගේ ජීවිතයට කරදරයක්, වදයක් ලෙස සිතීම වැරදිය. විභාග අපගේ දියුණුවට ඇති බාධකයක් ලෙස සිතීමෙන් ඒ ගැන සෘණාත්මක ආකල්පයක් ඇති වේ. එවිට අපගේ සිත විභාග පිළිබඳ අනියත බියකින් පිරේ.

පාඩම් කිරීමට කම්මැලි සිතේ. පොත අතට ගත් විට නිදිමත දැනේ. විභාගය සමත් වීමට අපට නොහැකි ලෙස පූර්ව නිගමනයකට එළඹීම නිසා අපගේ පෙර සූදානම අඩු වේ.

ක්‍රමානුකූලව එදිනෙදා පාඩම් වැඩ හොඳින් හදාරා සූදානම් වී සිටීම වැදගත්. එවිට විභාගයට මුහුණදීම කොහෙන්ම ගැටළුවක් නොවේ. ආකල්ප, අපගේ හැසිරීම තීරණය කරන බැවින් අප විභාග දෙස සුභවාදීව බැලීමට පුරුදු විය යුතුය.

විභාග යනු අපගේ දියුණුවට ඇති උපකාරකයකි. ඉණිමගකි. ඔබ අද මෙම පන්තියේ සිටින්නේ පසුගිය වසරේ අවසන් වාර විභාගයෙන් ඔබ සමත් වීම නිසාය. විභාග යනු අධ්‍යාපනයේම කොටසක් බව අප අමතක නොකළ යුතුය.

විභාගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට පෙර පුහුණුව අත්‍යවශ්‍යය. ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියා පුහුණු විය යුතුය. එය තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් ලෙස හෝ කළ හැක. මාසික විභාග, වාර විභාග ආදියද මෙම පෙර පුහුණුව ලබාදීමට උදව් වේ. ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියා පුරුදු පුහුණු වූ තරමට විභාග සමත් වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

විභාගවලදී මනින්නේ අපි ඉගෙනගත් දෑ හේද ? අමුතු දෙයක් නොවෙයිනේ ඉගෙනගත්ත දෙවල් නම් විභාග කෙරෙන්නේ, ඇයි ඒකට අපි බය වෙන්නේ, ලතවෙන්නේ. අනිත් අයත් මං වගේ මේ පංතියෙ ඉගෙනගත්ත අයනේ. මේ විදිහට විභාගයට මුහුණදීමේදී හිත සැහැල්ලු කරගත් තරමට අමතකවීම, වැරදීම, අඩුවෙයි.

**රැකියාව**



අනාගතයේදී රැකියාවක් තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු කාරණා කිහිපයක් ඇත. අප සතු කුසලතාවන්, අපගේ ලැදියාවන්, අපට ඇති සම්පත් අවස්ථා සහ සමාජයීය ආකල්පද ඒ අතර වේ.

අනාගතයේ මම කරන්න කැමති රැකියාව කුමක්ද? ඒ සඳහා මට සුදුසුකම් තිබෙනවාද ?

සමහර රැකියා වලට අපගේ මොළයේ දකුණු පැත්තේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත් වන අතර සමහර රැකියා වලට අපගේ මොළයේ වම් පැත්තේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත් වන බව සොයා ගෙන තිබේ.





වම් මොළය දියුණු දරුවන්, ගණිතය, නර්තන ශාස්ත්‍රය සහ විශ්ලේෂණයට වැඩි හැකියාවක් දක්වන අතර දකුණු මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දරුවන්ගේ නිර්මාණශීලී හැකියාව වැඩි අතර ඔවුන් විචු, සංගීතය, නැටුම් හා කවි කථා ලිවීම ආදී සෞන්දර්ය විෂයන්හි දක්ෂ වේ.

කෙසේ වෙතත් ඕනෑම රැකියාවක් සාර්ථකව කිරීමට නම් අපගේ වම් සහ දකුණු මොළ දෙකම දියුණු කර ගත යුතුය. එසේම වම් සහ දකුණු මොළ දෙකම දියුණු කරගැනීමෙන් තමා කැමති රැකියා ක්ෂේත්‍රයක් නිර්මාණය කරගැනීමටද පුළුවන.

**වම් මොළය දියුණු කර ගැනීමට**

ගණිතමය අභ්‍යාස නිතර කිරීම, දාමි/ වෙස් වැනි ක්‍රීඩා කිරීම

**දකුණු මොළය දියුණු කර ගැනීමට**

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීම, විචු, සංගීතය, නැටුම් ආදී සෞන්දර්යය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමද සුදුසු වේ. නව නිපැයුම් බිහිකිරීම, සමිති සමාගම්වල කටයුතු හා සමාජසේවා කටයුතුද මේ සඳහා වැදගත් වේ.

පාසැල් විෂය ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම විෂය ඛාණිත ක්‍රියාකාරකම්ද අපගේ පෞරුෂ වර්ධනයට සහ අපේ අනාගතය ආලෝකමත් කරගැනීම උදෙසා එකසේ වැදගත් බව මෙයින් අපට පැහැදිලි වේ.



බොහෝ පුද්ගලයන් තුළ වම් සහ දකුණු මොළය ආශ්‍රිත නිපුණතා සහ දක්ෂතා විවිධ මට්ටම්වලින් අන්තර්ගත වේ. තමන්ගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

දකුණු මොළය වැඩිපුර අවශ්‍ය වන්නේ	වම් මොළය වැඩිපුර අවශ්‍ය වන්නේ
1 ලේඛකයන්	1 ගණිතඥයන්
2 මාධ්‍යවේදීන්	2 ගුරුවරුන්
3 නව නිර්මාණකරුවන්	3 ඉංජිනේරුවන්
4 කලාකරුවන්	4 පරිගණක විශ්ලේෂකයන්
5 ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීන්	5 සංඛ්‍යාණන ශිල්පීන්
6 ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවකයන්	6 බැංකු නිලධාරීන්

**රැකියාවක් කිරීමට අපහට නිබ්භය යුතු කුසලතා**

- ඵලදායී සන්නිවේදන කුසලතාවන් - (කථා කිරීමේ, කියවීමේ, ලිවීමේ සහ සවන්දීමේ කුසලතාවයන්)
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඵනම් අප වටා සිටින්නන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාවන්
- අවස්ථානුකූලව තීරණ ගැනීමේ හැකියාවන්
- නිර්මාණශීලී හැකියාවන්
- ගැටළු විසඳාගැනීමේ හැකියාවන්
- විචාරාත්මකව සිතීමේ හැකියාවන්
- විත්තවේග වලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතාවන්
- ආතතියට සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතාවන්

මිනිසුන් රැකියාවක් සාර්ථකව කිරීමට සහ අභියෝග ජයගැනීමට මනා පෞරුෂත්වක් තිබීම අවශ්‍ය වේ.

- ආත්ම අභිමානය (self esteem)
- ආත්ම විශ්වාසය (self confidence)

යන සාධකද ඒ සඳහා වැදගත් වේ. එම පෞරුෂත්වය ගොඩනගා ගැනීමට ඉහත කරුණු අප තුළ වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ. පෞරුෂත්වය කෙනෙකුගේ පෙනුම මත කිසිවිටෙකත් රඳා නොපවතී. අප සියළු දෙනාම අපගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා තව තවත් දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

විෂය සහ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඉහත කුසලතාවන් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට අප හැකි සෑම උත්සාහයක්ම ගත යුතුය. නායකත්වය සඳහා ලැබෙන කිසිදු අවස්ථාවක් මග නොහැර ඉන් උපරිම ප්‍රයෝජනගත යුතුය. අප සියළු දෙනාම එකිනෙකාට වෙනස්වූ අනන්‍යතාවයකින් යුක්ත බව අවබෝධ කරගත යුතුය.

නායකත්වය හිමි නොවන තැන බුද්ධිමත් නිර්මාණශීලී සුභවාදී අනුගාමිකත්වයද වැදගත් බව සලකන්න.



ජීවන නිපුණතා වර්ධනය කරගැනීම සඳහා පාසල් විෂය තුළින් සහ ඊට බාහිරව ලැබෙන අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

**අවදානම් වර්ගයන්ගෙන් වැළකෙමු**



යොවුන් විශේෂ පසුවන අප අලුත් අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඒවායින් සමහරක් යහපත් වන අතර (උදා- අලුත් කෑම වට්ටෝරුවක් සාදා බැලීම, නව නිපැයුම් කිරීම) සමහරක් අප නොසිතන විධියේ අහිතකර ප්‍රතිපල ළඟා කර දෙයි. (උදා- වේගයෙන් මෝටර් සයිකල් පැදීම, මත්ද්‍රව්‍ය අත් හදා බැලීම, නොදන්නා තැන්වල නෑමට/ පිහිනීමට යාම)

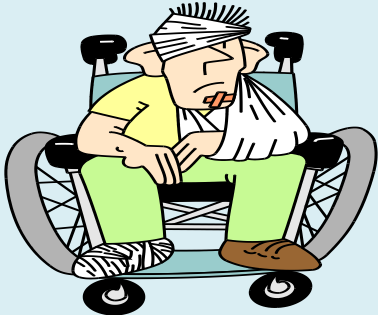
විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමඟ කිසිවෙකුත් නැති පාළු තැන්වල තනිවීමෙන් වැළකෙන්නට උත්සාහ ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

අනර්ථකාරී අවදානම් ක්‍රියාවන්ගෙන් වන්නේ හානියක්ම නිසා ඒවායින් වැළකීමට අදිටන් කල යුතුය අනුන්ගේ බලපෑම්, පෙළඹවීම් වලින් තමන්ට හෝ අනුන්ට හානියක් වන්නේ නම් එවැනි අවස්ථා මගහැරීමට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හුරුව අතීකර ගන්න



නව යොවුන් විදේදී ලිංගිකත්වය පිළිබඳ හැඟීම් ඇතිවීම ස්වාභාවිකය. එහෙත් එම ආශාවන්ට ඔබ වහල් වුවහොත් ඔබේ අනාගතය සම්පූර්ණයෙන් අදුරු විය හැකිය. එවැනි හැඟීම් ඇතිවන විට ඒ සඳහා වෙනත් විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග තුලින් ඔබට කිසියම් වින්දනයකට යොමුවිය හැකිය. (සෞන්දර්යාත්මක දේ නිර්මාණය කිරීම, උසස් මාදුලියේ සෞන්දර්යාත්මක අවස්ථා රසවින්දනය, ගායනය, වාදනය, වික්‍ර ඇඳීම, නාට්‍ය වික්‍රපට බැලීම)

අවුරුද්දකට ලොව පුරා මිනිසුන් විශාල ගණනක් දුම්වැටි නිසා මියයයි. ඒ වාගේම සිගරට් කොමිපැණි වාර්ෂිකව ඩොලර් මිලියන දහස් ගණනක් වියදම් කර, අප වැනි යෞවනයන් ඔවුන්ගේ ග්‍රහණයට ගැනීමට, ඔවුන්ගේ දුම්වැටිවල වහලුන් බවට පත් කර ගැනීමට සැලසුම් දියත් කරයි. ටෙලි නාට්‍ය, වික්‍රපටි, පුවත්පත් වෙළඳ දැන්වීම් සහ නොයෙක් ආකාරයේ වැඩ සටහන් මගින් දුම්වැටි සඳහා අනවශ්‍ය විරත්වයක් ආරෝපණය කරයි.



ඒවා දකින විට අපට සිතෙන්නේ සමාජයේ පිළිගැනීමකට ලක්වීමට, අන් අයගේ අවධානය දිනා ගැනීමට, යහළුවන් අතර විරයෙකු වීමට හා තරුණ කල්ලි තුල රැඳී සිටීමට දුම්වැටිය අවශ්‍ය බවකි. නමුත් කරුණු විමසා බැලීමේදී ඒවා බොරු මිථ්‍යාවන් බව ඕනෑම අයෙකුට පෙනේ.



## මාත් දුම්කොළ සමාගමේ ඉන්තෙක්, රැකඩයක් වෙනවාද?

අප වටා සිටින, නම ජීවිතය ජය ගත් අය දෙස බලන විට බහු ජාතික සමාගම්වල ඇස්බැන්දුම් වලට මුලා නොවී සමාජයේ පිළිගැනීමක් ඇති, බොහෝ දෙනා ආදරය කරන අය බවට පත්වීම එතරම් අපහසු කාර්යයක් නොවන බව පැහැදිලි වේ.

- දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන්වලින් අප ශරීරයට ඉතා හරක, හැවන නිවැරදි කළ නොහැකි තරමේ හානි ගෙනදෙන බව මතක තබා ගත යුතුය. උදා- පෙනහළු පිළිකා, මුඛ පිළිකා, හෘද රෝග
- ටෙලිනාට්‍ය, විනුපට, පුවත්පත් වෙළඳ දැන්වීම් දෙස විමසුම් ඇසින් තර්කානුකූලව බැලීමට අප පුරුදු විය යුතුය. බොහෝ දේ ප්‍රේක්ෂකයා ඇදබැඳුණු තබාගැනීමට පමණක් නිපදවා ඇති දෑ ලෙස හඳුනාගත යුතුය.
- අප යහළුවන් දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන්වල වහලුන් බවට පත් වී සිටි නම්, අසරණ වී සිටින ඔවුන්ව ඉන් මුදවා ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතුය.
- කවුරුන් හෝ දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් අත්හදා බලන්නට අපට ආරාධනා කළ විට නිර්භයව එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අපට ධෛර්යයක්, පෞරුෂයක් තිබිය යුතුය.
- එවැනි ආරාධනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේදී යහළුවන් අපිව “ගැහැණුන්” , “කොන්ද පණ නැත්තවුන් ” ලෙස හංවඩු ගසයි කියා සිතුවොත් අප උපක්‍රමශීලීව කුමක් හෝ නිදහසට කාරාණාවක් කියා එවැනි අයහපත් දේ වලින් ඈත් විය යුතුය. (උදා - අද මට සනීප නැහැ)

- අප රූපවාහිනී හා ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් විවාරාත්මකව විශ්ලේෂණය කල යුතුය. ඒවා රසවින්දනයට මිස ජීවිතයට අනුගත කරගැනීම උචිත නොවන බව මනක තබා ගත යුතුය.

- අන්තර්ජාලය හරහා එන නව යෞවනයාට සිදුවන අනිසි බලපෑම් වලින්ද කිසිසේත්ම ඔබට අයහපත් බලපෑම් ඇතිවිය හැකිබව සිතියේ තබාගැනීම වැදගත් වේ. උදා - ඡේෂ් ඉදඳුන සඳහා ඔබේ පෞද්ගලික තොරතුරු (ගෙදර ලිපිනය, දුරකතන අංක) ඇතුළත් කිරීමෙන් අනිසි පුද්ගලයන්හට ඔබ පිළිබඳ තොරතුරු අත්පත්වීම නිසා පහසුවෙන්ම ඔවුන්ට ඔබ වෙත පැමිණ ඔබට අහිතකර දෙයකට ඉඩකඩ සැලසිය හැකිය.

- නව යොවුන් වයසේ සිටින අපව වැරද්දට පොළඹවන අසහන වික්‍රමට බැලීමට, දුම්වැටි/මත් ද්‍රව්‍ය අත්හදා බැලීමට ඉඩ නොතබා සිත පාලනය කරගැනීම වැදගත් වේ. අපේ යහළුවන් එවැනිනකට යෝජනා කලොත් උපක්‍රමශීලීව එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අප සෑම විටම උත්සාහ කළ යුතුය.



උදා- ක්‍රීඩා උත්සවයකදී යහළුවන් ඔබට දුම්වැටියක බී බලමු යැයි යෝජනා කලොත් “අපෝ සිගරට් බිචුවාම හරිම ගඳයි” කියා එයින් වැළකීමට උත්සාහ කළ යුතුය. නැතහොත් “සිගරට් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වෙන්නේ මොළයට හානි වෙලා නියන අයනේ ” කියා කිව හැක.

## හිංසනයට ලක්වීම

කෙනෙක් වචනවලින් හෝ ක්‍රියාවෙන් තවත් කෙනෙකුට ඊදවීම, තර්ජනය කිරීම හෝ බිය කිරීම, විවිධ නම් පට බැඳීම, කෙනෙකුට තමන්ට අවශ්‍ය දේ කිරීමට හෝ අවශ්‍ය තැනට යාමට ඉඩ නොදීම ආදිය මේ යටතට වැටේ.

හිංසා කිරීමට පෙළඹෙන්නේ මානසික පීඩනයකින් පසුවන පුද්ගලයින්ය. ඔවුහු අනුන් පෙළන මානසිකත්වයකින් හා මානසික අසහනතාවයෙන් පෙළෙති. අනුන්ට ඊදවා සතුටක් ලබති. මෙම හිංසනය එක් අයෙකු විසින් හෝ කණ්ඩායමක් විසින් සිදු කිරීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම එය ක්‍රියාවෙන් හෝ වචනයෙන් හෝ එම දෙආකාරයෙන්ම විය හැක.



මෙසේ සිසුන් හිංසනයට, තාඩන පීඩන වලට ලක්වීම ඔහුට හෝ ඇයට මානසිකව බලපාන බැවින් ඒ සම්බන්ධව සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

හිංසනයට ලක්වීමේ පසුබිම වටහා ගෙන එයින් මිදීමට වහාම පියවර ගැනීම සුදුසුය. හිංසනයට ලක්වුවහොත් දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වසනීය වැඩිහිටියෙකුට නොවලහා පැවසීම වැදගත්ය. සුදුසු ක්‍රියාමාර්ගයක් අනුගමනය කර හිංසනයට ලක්වීමෙන් මිදෙන්නට අප උත්සාහ කළ යුතු අතර එම හිංසනයෙන් අප පීඩාවට හෝ පසුබෑමට ලක්වූ බවක් අන් අයට නොපෙන්වීම සුදුසුය.



බොහෝ දෙනෙකු අයහපත් දේවල් කිරීමට උනන්දු වේ. ඔවුන් වැරදි හැසිරීම්වලට ඔබව පොළඹවා ගන්න හඳුනා විට ඊට කෙලින්ම විරුද්ධ වන්න. කරුණු පහදා දී ඔවුන්වද එම වැරදි ක්‍රියාවලින් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

### ඔබ දැනගත යුතු දේ

- නිසහය වැරදි ක්‍රියාවකි.
- ඔබ නිසහයට ලක්වන්නේ නම් ඔබේ දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් සමඟ ඒ ගැන කතා කරන්න.
- එය සිදුවන්නේ ඔබේ වරදින් නොවන බව තේරුම් ගන්න. ඒ සඳහා යමක් කළ හැකි බවත්/එය වැලැක්වීමට හැකි බවත් තේරුම් ගන්න.
- නිසහයට ලක්වන්නේ ඔබ පමණක් නොවේ. තවත් දුරුවන් බොහෝ දෙනෙක් නිසහයට ලක්වන බව මතක තබාගන්න.
- ඔබ නිසහයට ලක්වන්නේ නම්, එයින් ගැලවීමට හැකිවන්නේත් ඔබටම පමණි. දෙමව්පියන් ගුරුවරුන් හෝ වෙනත් හිතවතුන්ට මේ සඳහා සහාය විය හැක.
- ජීවිතයේ ඇති අනෙක් බොහෝ සුබදායී, හොඳ දේවල් ගැන වැඩි වැඩියෙන් ඔබේ හිත යොමු කරන්න.
- ඔබේ දෙමව්පියන් සමඟ ඔබේ සිතේ ඇතිදේ විවෘතව කතා කරන්න. ඔබේ සිතුවිලි ඔවුන්ට පහදාදෙන්න, වෙනදාට වඩා උත්සාහ කරන්න.

- නිංසනගෙන් මිදීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාදැයි විමසීමේදී සිතා බලන්න. ඒවා එකින් එක ලියන්න. ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග, ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද, ඒවායින් ඇතිවිය හැකි හොඳ, නරක ප්‍රතිඵල මොනවාදැයි සිතා බලන්න.
- මෙම ක්‍රියාමාර්ග ගැන තීරණ ගැනීමේදී ඔබේ ගුරුවරුන්ගේ දෙමව්පියන්ගේ හෝ වැඩිහිටි සහෝදර සහෝදරියන්ගේ සහාය ලබාගන්න.
- අනෙක් අය ඔබට එක එක නම් පටබැඳු විහිලූ කරනවානම් හැකිනාක් දුරට ඒවා අමතක කර සාමාන්‍ය ලෙස හැසිරෙන්න උත්සාහ කරන්න. තමන් ඒවා ගණන් නොගන්නා බව ඇගවීම තුළින් නිංසාකරන්නන් පසුබෑමට ලක්කල හැකිය

**තරහ ගැනීම**

අසාධාරණයට විරුද්ධ වීම නව යොවුන් වියේ විශේෂ ලක්ෂණයකි. නමුත් අසාධාරණය පිටුදැකීම සඳහා අප තරහා ගෙන කෝප වී ක්‍රියාකළහොත් අපගේ අරමුණ ඉෂ්ඨ නොවනු ඇත. ඒ වෙනුවට අප මිත්‍රශීලී සබඳතාවන් පළිඳු කරගනු ඇත. එහිසා තරහ පාලනය කර ගෙන අපගේ වැඩ කටයුතු කරගැනීමට අප සැම විටම උත්සාහ කළ යුතුය.

තරහා ආ විට තමන්ට තරහා ආ බව තේරුම් ගන්න. එම ස්ථානයෙන් ඉවත්ව වෙනත් කාර්යයක නිරත වන්න. ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන හැකිතරම් වේලාවක් හුස්ම රඳවාගෙන සිටින්න. හෙමිනිට 1 සිට 10 දක්වා ගණන් කරන්න. තමන්ට තරහා ඒමට හේතු වූ ගැටුම් වලක්වා ගැනීමට සැමවිටම උත්සාහ කරන්න (යහපත් ගති පැවතුම් ඇති අය ආශ්‍රය කරන්න. නොගැලපෙන ක්‍රියාවක් වූ විට ඒ ගැන සාකච්ඡා කර විසඳාගන්න).

## සම වයස් අයගේ බලපෑම

සමාන අදහස් ඇති, සමාන අරමුණු ඇති අය සමග එකතුව කාලය ගත කිරීමට නව යොවුන් වියේ සිටින අප වඩා කැමතියි.

මෙම කණ්ඩායම් හැසිරීම නොහොත් කල්ලි ගැසීම අපේ ජීවිතයේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම, සන්නිවේදන කුසලතාවන් සහ අවස්ථානුකූලව තීරණ ගැනීම, ගැටළු විසඳාගැනීම ආදී හැකියාවන් දියුණු කර ගැනීමට උදව්වේ. සැමගේ අදහස්, දක්ෂතා උපයෝගී කරගෙන බොහෝ දෙනාගේ සුභ සිද්ධිය උදෙසා විවිධ නව නිර්මාණ බිහිකිරීමටද, අපට හැකි අයුරින් සමාජ සේවා කටයුතුවල යෙදීමටද උත්සාහ කරමු.

සමවයස් අයගෙන් අපට හොඳ මෙන්ම නරක බලපෑම්ද ඇතිවන බව තේරුම් ගනිමු. ඔවුන්ගෙන් ඇතිවන නරක හෝ අයහපත් බලපෑම් (අපේ අනාගතයට අයහපත් ලෙස බලපාන දේවල්) අසිරුවෙන් වුවද, ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අප උත්සාහ ගත යුතුය. උදා: දුම් බීම, මත්පැන්/ මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම, ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවල යෙදීම හා අන් අයට හිංසා කිරීම, ලිංගික හැසිරීම්වල යෙදීම ආදී දේවල්

මෙම වයසේදී අපගේ ප්‍රධාන අරමුණ ඉගෙනීමය. ජීවිතයේ පසු කලෙක කොපමණ අවශ්‍ය වුනත්, කොපමණ වියදම් කලත් නැවත අපට පාසැල් අවධියක් ලබා ගැනීමට නොහැක.

එමනිසා මෙම වටිනා කාලය අපතේ හරින්නේ නැතිව පොතපත ගැන මෙන්ම ජීවිතය ගැනත් ඉගෙන ගනිමින්, හොඳ මිතුරන් ඇසුරු කරමින් ජීවිතය ජය ගන්න සිතට ගනිමු.

## ජීවන නිපුණතා

අප තුළ ඇති ජීවන නිපුණතා හඳුනා ගෙන ඒවා දියුණු කර ගනිමින් ජීවිතයේ අපට මුහුණ පෑමට සිදුවන විවිධ අභියෝග ජය ගැනීම පහසු වනු ඇත.

- ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගනිමු
- තමන්ගේ වටිනාකම හඳුනාගනිමු
- තමන්ව අගය කිරීමට පුරුදු වෙමු
- අන් අයගේ ඇගයීමට ලක්වන දේ කිරීමට උත්සාහ කරමු
- තමන්ව අවතක්සේරු නොකරමු
- අනෙක් අයගේ දක්ෂතා සමග තමන්ගේ දක්ෂතා සැසඳීමෙන් වලකින්නට බලමු
- සමාජ සුභ සාධනයට අන් අයට පිහිට වීමට සෑම විටම උත්සාහ කරමු. එවිට නිතැතින්ම අපව අනෙක් අයගේ ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වේ
- නිවැරදි තීරණ ගනිමු

තීරණ ගැනීම පුද්ගල අයිතිවාසිකමක් වුවද ජීවිතය පිළිබඳ සමහර වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී දෙමාපියන් ගුරුවරුන් දැනුවත් කර, ඔවුන් සමඟද ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කර තීරණගැනීම වැදගත් වේ.

චින්තවේගීය තත්ත්වයන් තුළ හැඟීම්වලට බරව ගන්නා තීරණ තමන්ට අවාසිදායක වෙන්න පුළුවන්. හදිසි තීරණ ගැනීමට සිදුවන අවස්ථාවලදී වුවද හැඟීම්වලට යටතොටී බුද්ධිමත්ව තීරණ ගත යුතු වේ.

නව යොවුන් අවධියේදී වැඩිහිටියන්ගේ බලපෑම වලින් මිදී අපට ඊසියේ තීරණ ගැනීමට, වැඩ කිරීමට අප වඩාත් කැමතිය. සමහරක් දේ ගැන අපට මෙලෙස ස්වාධීන තීරණ ගත හැක.

උදා: පාඩම් කිරීමට සුදුසු වේලාවන් තීරණය කිරීම.  
අවස්ථාවට ගැලපෙන ඇඳුම් තෝරා ගැනීම.  
ශරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර තෝරාගැනීම.

නව යොවුන් දරුවන් තීරණ ගැනීමේදී, එයින් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵලයක් ගැන සිතීමට තරම් ඔවුන්ගේ මොළය වැඩි නැති අතර ඔවුන් අත්දැකීම්වලින්ද මුහුණදා ගොස් නැත. ඒ නිසා අපේ ජීවිතයේ සමහර වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී අපේ දෙමවුපියන්, ගුරුවරුන් හා වැඩිහිටියන් ගේ සහායද ලබා ගෙන වඩාත් සුදුසු තීරණ ගැනීම අපට බොහෝ වාසි සහගත වේ.

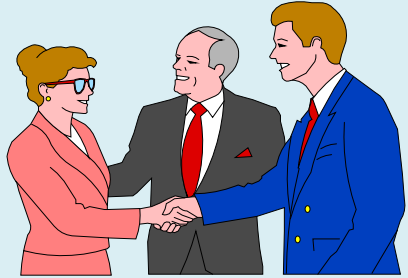
උදා: උසස් පෙළට කළ යුතු විෂයයන් තෝරා ගැනීම

තීරණ ගැනීමට උදව්වන මොළයේ ඉදිරිපස කොටස සම්පූර්ණයෙන් වැඩි නැති නිසා වයස අවුරුදු 18-20 වනතුරු අප බොහෝ විට තීරණගන්නේ ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතාය. වයස අවුරුදු 18-20 දක්වා වයස් කාණ්ඩයේදී වුවද මානසික ආතතියකට ලක්වූ විටකදී වැඩිදුර නොසිතා තීරණ වලට එළඹිය හැක. මේ නිසා අපේ ජීවිතයේ සියලුම වැදගත් තීරණ ගැනීමේදී අපේ දෙමවුපියන්, ගුරුවරුන් හා වැඩිහිටියන් ගේ සහාය ලබා ගැනීම වඩා උචිත වේ.

**ඉගෙනීමට සහ අනාගත අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීමට මුල්තැන දෙන්න ආදර සබඳතා වලට මුල්තැන ලබාදෙනහොත් එය ඉගෙනීමට බාධාවක් වනු ඇත.**

## අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, නෑදෑයන්, ගුරුවරුන්, සම වයස් කණ්ඩායම්, අනෙක් වැඩිහිටියන් ආදීන් සමග අපට විවිධාකාරයේ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදුවේ. අපට පාසැලේදී, පන්තියේදී අනෙකුත් පිරිමි හා ගැහැනු ළමුන් අතර සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට සිදුවේ.

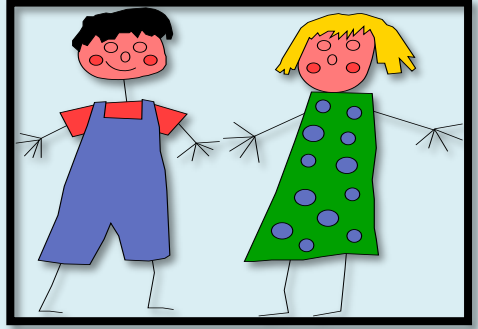


**ඔබට සහාය වීමට පාසැලේ උපදේශක ගුරුතුමිය, පන්ති භාර ගුරුවරු, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු/ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්, මගපෙන්විය හැකි වැඩිහිටියන් ඔබ වටා සිටින බව අමතක නොකරන්න. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඔවුන්ගේ උපදෙස් ලබා ගන්න.**

අප එකිනෙකා අතර සුහද මිත්‍රශීලී බව තබාගැනීමට

- වගකීම් බෙදාගනිමු. එක්ව තීරණ ගනිමු. තීරණ ගැනීමට සම අවස්ථා ලබා දෙමු.
- අනෙක් අය තුළ බිය, සැක සහ අනාරක්ෂිත බව ඇති නොවීමට වගබලාගනිමු.
- වෙනස් වෙනස් අදහස් දැරුමට හා ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අනිකාට ඇති අයිතිය පිළි ගනිමු.

➤ අනෙකාට සවන් දෙමු.  
 තේරුම් ගනිමු. ඔහුගේ හෝ  
 ඇයගේ මතය අගය කරමු.



➤ තර්ජනය කිරීම, වැරදි  
 තොරතුරු පැතිරවීම,  
 කේලාම් කීම, ආවේගශීලීව  
 හැසිරීම, යහළුවන් තනිකිරීම, කායික මානසික හිංසනය ආදියෙන්  
 වැලකෙමු.

➤ නොහඳුනන පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමේදී  
 ඉතාම සැලකිලිමත් වෙමු. වැඩිහිටියන්ගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම  
 මේ සඳහා යොදා ගනිමු.

අප කරදරයකට පත්වූ විට, දුකට පත් වූ විට අපේ දුක් කරදර බෙදා  
 හදා ගැනීමට සුදුසු කෙනෙකු සිටිනම් එය අපට මානසිකව ලොකු  
 ශක්තියක් වේ.

මෙම වයසේදී අප විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ශනය වීම සාමාන්‍ය  
 දෙයකි. නමුත් අපේ අනාගත සහකරු හෝ සහකාරිය තෝරා ගැනීමට  
 කරම් අප මුහුකුරා ගොස් නැති බව අප අමතක නොකල යුතුය.  
 එබැවින් ජීවිතයේ එවැනි වැදගත් තීරණ ගැනීම පසුවට කල් තැබිය  
 යුතුය. පාසැල් ජීවිතයේදී අප මුල් තැන දිය යුත්තේ ඉගෙනීමටයි. මක්  
 නිසාද පාසැල් කාලය ගෙවුණු පසු එවැනි කාලයක් නැවතත් අපට  
 නොලැබෙන බැවිනි.

අනාගත බලාපොරොත්තු (අනිලාශයන්) ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට ඇති  
 වටිනාම අවස්ථාව පාසලේ ඉගෙනුම් කාලයයි.

හිතියට අනුව වුවද අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ වන තුරු අපට විවාහ විය නොහැකි බවත් අවුරුදු 16 ට අඩු ගැහැණු දරුවකු සමග ලිංගිකව හැසිරීම හිතියෙන් දුටුවම් ලැබිය හැකි වරදක් බවත් අප මතක තබා ගත යුතුය. නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් තම අත්දැකීම් අඩුකම හිසා ලිංගික අතවරවලට ලක්වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.

**ඔබට ලිංගික අතවර කිරීමට සූදානම් වෙන අය මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එයට අසුනොවී සිටීමට උත්සාහගන්න. විශ්වාසනීය වැඩිහිටියෙක් ළග නොමැති විට උපක්‍රමිකව එතැනින් ඉවත්වන්න. යමෙකු ඔබව පාඨ ස්ථානයකට ගෙනයාමට හෝ අනවශ්‍ය ස්පර්ශ කිරීමකට ඔබව පොළඹවාගන්නම් එයින් මිදෙන්න උත්සාහ කරන්න. ඔහුගේ අවධානය වෙනතකට යොමුකරවීමට උත්සාහ කරන්න, උදව් ඉල්ලා කැඟසන්න. (ඔබගේ බඩ රිදෙන බවක් හෝ ඔබට වමනය යන්නට එන බවක් හෝ පවසා) උපක්‍රමශීලීව එතැනින් ඉවත් වී වහාම වැඩිහිටියෙකුට දන්වන්න.**

සමහර විට අපේ ඉරියව් / හැසිරීම් / විලාසිතා / කථා විලාශය හිසා අන් අය තුල අනවශ්‍ය පෙළඹවීම් ඇති කරවීමට ඉඩ ඇත. ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමෙන් එය බොහෝදුරට වළක්වාගත හැක. එහිසා අපගේ ආරක්ෂාව තහවුරුවන අන්දමින් හැසිරිය යුතුය. කථා කල යුතුය. තම පවුලේ හිතවත් අයෙකුගෙන් වුවද අපවාර සිදුවිය හැකිය.

තම නිවසට හිතර යන එන අය හෝ නෑදෑයන් හෝ ඔබට අනවශ්‍ය විනිච්චි කරනවානම් හෝ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කරන්නට උත්සාහ



කරනවානම් හෝ ඔබත් සමග තනිවන්නට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් එවැනි අයගෙන් ඔබට අනවර වීමේ ඉඩකඩ වැඩිය.

එවැනි අවස්ථාවන්වලදී නොපැකිලව එකිනරව ඔබේ නොකැමැත්ත අප්‍රසාදය පළකරන්න. ඒ ගැන ඔබේ වැඩිහිටියන්ටද දැනුම් දෙන්න.

අනවරවලින් ගැලවීමට අප කල්පනාකාරීව, උපායශීලීව, සුක්ෂම හා දක්ෂ ලෙස කටයුතු කල යුතුය.

ඔබව අනවරයකට ලක්වන්නට යන බව ඔබට සිතුවොත් උදව් ඉල්ලා කෑගසන්න. (ඔබට වමනය යන්නට එන බව හැත්තමි ඔබට වැසිකිලියට යායුතු බව පවසන්න.)

ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වුවොත් අප නැවත නැවත ඒ ගැන කල්පනා කිරීමෙන් පලක් නැත. සිදුවූ දෙයින් කම්පා නොවී, අපේ මානසික තත්ත්වය ගොඩ නගා ගෙන ධෛර්යමත්ව ජීවිතය ජය ගැනීමට අදිටන් කර ගත යුතුය. සෑම විටම තමාට ආරක්ෂාකරී පරිසරයක සිටීමට උත්සුකවන්න.

උදා :- රාත්‍රි ටියුෂන් පන්නි, රාත්‍රි ගමන් වලින් අත්වන්න - අනාරක්ෂිත යැයි හැඟෙන සෑම විටම වැඩිහිටියෙකු සමග ගමන් කරන්න

ඕනෑම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවකදී ඒ ගැන සිතමින් ශෝක වෙමින් කාලය අපතේ නොහරින්න. සෑම දෙයකටම විකල්ප තිබෙන බව අමතක නොකරන්න.

## දෙමාපිය සබඳතා

දෙමාපියන් අපට සිටින වටිනාම මගපෙන්වන්නන්ය. ඔවුන් අපේ දියුණුව නිරතුරුව අපේක්ෂා කරයි.

ඔවුන් දිගුකලක් තිස්සේ ලබා ඇති අත්දැකීම් තුළින් කරන යෝජනා වලට ඇහුම්කන් දෙමු. නීතිපතා ඔවුන් සමඟ ඒදිනෙදා සිදුවීම් සාකච්ඡා කරමු. ඔවුන් සමඟ විනෝද ගමන් යමු. සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට උදාවන අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගනිමු.

උදා - නිවසට අමුත්තකු පැමිණි අවස්ථාවක ඔවුන් පිළිගැනීම, සංග්‍රහ කිරීම ආදී කටයුතු අප විසින් කළ යුතුය

දෙමාපියන් සමඟ නොරැස්නා අවස්ථා ඇති වුව හොත්, සාකච්ඡා කර එම ගැටළු නිරාකරණය කරගත යුතුය. සෑම විටම ඔවුන් අපට වඩා අත්දැකීම් බහුල අය බව අප අමතක නොකළ යුතුය. සමහර විට දෙමාපියන් කාර්ය බහුල නම් අප බලාපොරොත්තු වන සියලුම අවස්ථා වලදී ඔවුන්ට අප හා සිටීමට නොහැකිවනු ඇත. අප එම තත්ත්වය අවබෝධ කර යුතුය.

යම් හෙයකින් ඔබ කෙරේ දෙමාපියන්ගේ ආදරය අඩු බවක් දැනේ නම් ඒ පිළිබඳ ඔවුන් හා කතා කරන්න. ඉගෙනීම් අත්දැකීම් අඩුවුවත් අපේ දෙමවුපියන්ට, වැඩිහිටියන්ට අපට වඩා ජීවිත අත්දැකීම් බහුලයි. ඔවුන් ජීවිතයෙන් ගොඩාක් දේවල් ඉගෙන ගෙන ඇත. එමනිසා ඔවුන්ගේ අවවාද උපදෙස් මගපෙන්වීම් හැඳුලුවට ලක් නොකරන්න. ඔවුන් ඉක්මවා යන්නට ගොස් පරිණත



නොවූ අප අමාරුවේ වැටිය හැකිබව සිතියේ තබාගන්න. ඔවුන්ගේ ඒ වටිනා දැනුම සහ අත්දැකීම් අපගේ ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා යොදා ගැනීමට අප සෑම විටම උත්සාහ කලයුතුයි.

විවිධ අත්දැකීම් ලබන්නට රාත්‍රී ආහාරය පවුලේ සියළු දෙනා හා එක්ව ගැනීම වැදගත් වේ. එය අපගේ ඵලදායී අත්දැකීම් දෙමාපියන් සමඟ බෙදා හදාගැනීමේ මහඟු අවස්ථාවකි.

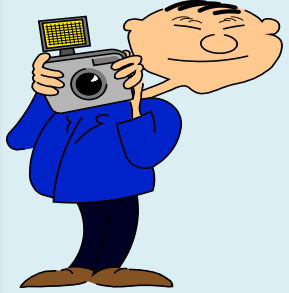


සුරතල් සතුන්ට ආදරය කිරීම අප නිවස අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ මල් වැවීම මගින් විත්තවේගීය සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගත හැකිය. විවේකී සෑම අවස්ථාවකදීම පරිසරයේ අලංකාරවත් බව වින්දනයට මෙන්ම සංගීතය රස විඳීමට අමතක නොකරන්න.

**ඔබ දක්ෂ කුමන ක්ෂේත්‍රයටදැයි සිතා බලන්න. ක්‍රීඩා, සංගීතය, නැටුම් හෝ සමාජ සේවා ආදී කුමන හෝ ක්ෂේත්‍රයකට ඔබ දක්ෂනම් එය වැඩි දියුණු කරගන්න. ඒ තුළින් ඔබට යහපත් සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගතහැකි වනු ඇත. එය ඔබේ අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කරයි.**

**වැඩිහිටියන්ගේ අත්දැකීම් අපට වැදගත්ද?**

අනෙක් අයගේ අත්දැකීම්වලින් ඉගෙන ගැනීම තරම් වටිනා, පහසු එමෙන්ම විශ්වාසදායක ක්‍රමයක් නවත් නැති බව අප අමතක කරන්න හොඳ නැහැ. ගැටළුවක් ආවිට, එය විශ්ලේෂණය



කර, එයට හේතු විමසා බලා, එම ගැටළුවට දිය හැකි විකල්ප විසඳුම් මොනවාද කියා විමසා බලමු. අපට සිතෙන විකල්ප සියල්ලම ලියා ඒවායේ හොඳ සහ හරක ප්‍රතිඵල සහ ඒ විසඳුම් ක්‍රියාවට නැගීමට අපට ඇති ප්‍රායෝගික හැකියාවන් සහ සීමාවන් මොනවාද කියාත් මුල් අවස්ථාවේම හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත්.

සම වයස් දරුවන් සමග ක්‍රීඩා කිරීම මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කිරීම තුළින් ඔබගේ ඉදිරිපත්වීමේ හා බෙදාහදා ගැනීමේ හැකියාවන් මෙන්ම පොදු විසඳුම් සෙවීමේ හා පොදු විසඳුම් වලට එළඹීමේ හැකියාවන් ද දියුණු වේ. ඔබ මිතුරන් ඇති කරගැනීමේදී ඔවුන් නිවසට කැඳවීම මෙන්ම දෙමාපියන්ට හඳුන්වා දීමද ඉතා වැදගත්ය. එවිට අපගේ ආශ්‍රයට ඔවුන් සුදුසු ද නුසුදුසු ද යන්න තීරණය කිරීමට දෙමාපියන්ට ඉඩ ලැබේ. මිතුරන් නිසා අමාරුවේ වැටෙන්නට පෙර ඔවුන් හඳුනා ගැනීමට දෙමාපියන්ගෙන් ලැබෙන සහාය පිළිබඳ අනිත්ක් ඇතිකර නොගන්න.

**එලදායි ලෙස ගැටළු විසඳීමේ පියවර**

- 1 ගැටළුවට හේතුව හා අදාළ විස්තර සෙවීම
- 2 ඒ පිලිබඳ නිවැරදි තොරතුරු සැලකිල්ලට ගැනීම
- 3 අන් අයගේ නිගමනද සැලකිල්ලට ගැනීම
- 4 කරුණු පෙන්වාදුන් විට තම ස්ථාවරය වෙනස්කර ගැනීම
- 5 ගැටළු විසඳාගත හැකි එලදායි ක්‍රම අතරින් හොඳම ක්‍රමය සොයා තෝරා ගැනීම
- 6 ගැටළු විසඳීමේදී ක්‍රියාත්මක විය යුතු අනුපිළිවෙල හඳුනාගැනීම
- 7 කණ්ඩායම ගැටළුවකට මුහුණ පා ඇතිවිට එය සාමූහිකව විසඳා ගැනීම
- 8 බලාපොරොත්තු වූ ආකාරයට විසඳුම ක්‍රියාත්මක වන්නේදැයි සොයා බැලීම
- 9 ගැටළුව සාර්ථකව විසඳාගැනීමට නොහැකි නම් අන් අයගේ සහයෝගය ලබාගැනීම

**කිසිම ගැටළුවක් සඳහා සිය දිවි තොර කර ගැනීම විසඳුමක් නොවන බව සිතට ගන්න. එසේ කිරීමෙන් ඔබ කිසිවක් කරගත නොහැකි දුර්වලයෙකු ලෙස ලොවට පෙනෙන බව අමතක නොකරන්න.**

**සිද්ධි අධ්‍යයනයන් මගින් ඔබගේ විශ්ලේෂණාත්මක වින්‍යනය දියුණු කරගන්න**



එදිනෙදා පුවත්පත්වල සහ ජනමාධ්‍යවල පලවන පුවත් දෙස විශ්ලේෂණාත්මකව බැලීමට අප උත්සාහ ගත යුතුය. එම පුවතේ ගැන මතුපිටින් පෙනෙන දේ ගැන පමණක් නොව ඊට හේතු සාධක විය හැකි දේවල්, එම සිද්ධිය/ ප්‍රශ්නය සඳහා ගත හැකිව තිබූ විකල්ප ක්‍රියා මාර්ග මොනවාදැයි සොයා බැලීමෙන් අපගේ ජීවිතයට බොහෝ දේවල් එකතු කර ගත හැක.

**ඔබ සහි අග පුවත්පතක් ගෙන මෙසේ කර බලන්න.**

එහි පලවී තිබෙන පුවතක් ගෙන ඉහත පරිදි විශ්ලේෂණය කර බලන්න. ඔබේ විශ්ලේෂණයන්ගේ හොඳ නරක ගැන වැඩිහිටියන් ගුරුවරුන් සමඟ කතා කරන්න. මේ තුළින් ඔබගේ විශ්ලේෂණාත්මකව සිතීමේ හැකියාව සහ නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිවන සැටි ඔබටම තේරුම් යනු ඇත.

## ජනමාධ්‍ය නිවැරදිව භාවිතා කරමු

රූපවාහිනී නාලිකා හා ගුවන් විදුලි නාලිකා මගින් පෙන්වන දේ, ප්‍රේක්ෂකයා ඇඳ බැඳ තබා ගැනීම සඳහා පමණක්ම බවත්, ඒවා සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී සිදුනොවන බව අප අවබෝධ කරගත යුතුය.

- හිංසාකාරී ක්‍රියා සහිත වැඩසටහන් මගහරිමු
- රූපවාහිනී හා ගුවන් විදුලි නාලිකා අපගේ ඒදිනෙදා වැඩකටයුතුවලට බාධාවක් කර නොගනිමු
- වැදගත් වැඩසටහන් දෙමාපියන්, සහෝදරයන් සමග සාකච්ඡා කරමින් හරඹමු
- රූපවාහිනී හා ගුවන් විදුලි නාලිකාවන්ට අපව පාලනය කිරීමට ඉඩ නොතබමු
- ටෙලිනාට්‍යය යනු බලා රසවිඳීමට ඇතිදෙයක් මිස ජීවිතයට බද්ධ කර ගැනීමට හෝ ආරෝපණය කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරමු



## අනවශ්‍ය අභියෝග භාර නොගනිමු

අනවශ්‍ය ලෙස සියළුම දේ බදා නොගෙන අපගේ අරමුණු කරා යාමට අවශ්‍යවන දේ පමණක් ලං කර ගනිමට අප උත්සාහ කළ යුතුය. අපගේ අනාගතය සැලසුම් කිරීමේදී අපට හැකි දේ නොහැකි දේ මොනවාද, අපට ඇති සම්පත් මොනවාද, ආදිය සලකා බැලීම ඉතා වැදගත්ය.

උදා :- තම පන්තියේ අනෙක් ළමුන් යන සෑම විෂයන් පන්තියකටම යෑමට උත්සාහ කිරීම, එක විෂයකට අමතර පන්ති 2-3 බැගින් යාමට උත්සාහ කිරීම, අනෙක් ළමුන් කරන නිසා සංගීත, හැටුම්, චිත්‍ර, කරාවේ වැනි සියළුම දේවල් ඉගෙන ගැනීමට සිතීම

## ඵදිනෙදා වැඩ සැලසුම් කරමු

අප දෛනිකව සිදුකල යුතු වැඩ සැලසුම් කිරීමෙන් නොයෙක් වාසි සැලසේ. මෙය පෙර දින රාත්‍රියේදී හෝ ඵදින උදුයේ කල හැක. එසේ කිරීමෙන් කල යුතු වැඩ සියල්ලම අමතක නොකර, නිවැරදිව සහ කලට වේලාවට අපට කර ගත හැක. කාලය අපතේ යාම වැලැක්විය හැක.



අපට මෙය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ විභාග ආසන්න වන විටය.

- ඵදිනෙදා සිදුකල යුතු වැඩ ඒවායේ වැදගත්කම අනුව ප්‍රමුඛතා ලැයිස්තුවකට ගෙන අවශ්‍ය පරිදි ඒ සඳහා කාලය බෙදා ගෙන කාල සටහනකට ඇතුලත් කරගන්න.



- ඔබට නිදහසේ සිටීමටද එහි වෙනම කාලයක් වෙන් කිරීම ඉතා වැදගත් බව අමතක නොකරන්න. එය ඔබගේ මනසේ ආතතිය අඩුකිරීමට උදව් වේ.
- සැලසුම් කිරීම සහ සැලසුමකට වැඩ කිරීමේ ගුණාංග කුඩා කල සිටම පුරුදු පුහුණු වූ විට අපට අනාගතයේදී උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන විට නැත්නම් රැකියාවක් කරන විට එය ඉතා පහසුවක් වේ.

**ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී සිටීම**

සාමාන්‍යයෙන් නව යොවුන් වියේ සිටින අප නිරෝගිමත් කණ්ඩායමක් ලෙස සැලකුවද සැමවිටම එය එසේ නොවේ.

- උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග වලට අමතරව සෙල්ලම් කරන විට ඇතිවන අනතුරු ආදියටද අපට නිතර මුහුණ දීමට සිදු වේ.
- වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග සිදුවන කායික සහ මානසික වෙනස්කම්ද අපට විවිධාකාර ලෙස බලපෑම් කරයි.
- ඇදුම, හන්දි රෝග, හෘද රෝග වැනි දීර්ඝ කාලයක් පවතින කායික රෝගද



- මානසික අවපීඩනය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, හැසිරීම් රටාවේ ගැටළුද
- නිවසේ/ පාසලේදී ඇතැම්විට සිදුවිය හැකි හිංසනය ආදී ගැටළුද අපට නිතර බලපෑම් ඇති කරයි.

දීර්ඝ කාලීන නිදන් ගත රෝග වලින් පෙළෙන විට (උදාහරණ වලිප්පුව, ඇදුම වැනි) එම රෝගවලට නියමිත බෙහෙත් ප්‍රතිකාර ආදිය නිවැරදිව ගැනීම සහ අදාල සායන වලට සහභාගී වීම ඉතා වැදගත්ය.

එමගින් අපේ රෝගය පාලනය කරගෙන අපේ අධ්‍යාපනය සහ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අපට හැකි වේ. රෝහල් තුළ පාසල් ළමුන් සඳහා වෙන්වූ සායන ඇත. මේවායින් නොමිලයේ ඖෂධ ලබාගත හැකිය.

වැඩිහිටියන් සහ අප අතර පවතින අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමේ දුර්වලතා සහ ගැටළුද මෙම තත්ත්වය උග්‍ර කරයි. නමුත් දැන් දැන් වැඩිහිටියන් අපගේ ප්‍රශ්න ගැන වැඩියෙන් අවධානය යොමු කිරීම සතුටට කාරණාවකි.

අපගේ කායික, මානසික සහ සමාජයීය මනහේද හා ගැටළු ගැන කතා කිරීමටත් ඒ ගැන උපදෙස් දීමටත් පාසලේ උපදේශන ගුරුතුමා/ ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ඇතුළු ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම, ඔබට සේවාවක් සැපයීම සඳහා ඉදිරිපත් වී සිටී.

පාසලේදී ලිවීමේ කියවීමේ දුබලතා ඇති අයට සහාය වීමට ඒ සඳහා විශේෂ පුහුණුව ලැබූ ගුරුවරු සිටිති. ඔවුන්ගෙන් උදව් ලබාගෙන අපගේ දුර්වලතා මග හරවා ගැනීමට අප උනන්දු විය යුතුය.

## අපගේ මානසික සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

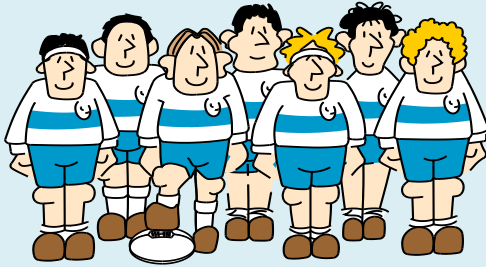
චිත්තචේත වලට සහ මානසික ආතතීන්ට සාර්ථකව මුහුණදීමට අපගේ මානසික සෞඛ්‍යයය දියුණු කරගත යුතුය. මානසික සෞඛ්‍යයය රැකගැනීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් ලෙස කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, භාවනාව, ගත සිත සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම (සංයම ව්‍යායාම), ආගමික වතාවත්වල නිරතවීම, විවේකය යනාදිය ගතහැක.

දෛනිකව ආගමික වතාවත්වල නිරතවීම, දිනකට පැයක්වත් කුමක් හෝ ක්‍රීඩාවක/ විනෝදාංශයක යෙදීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් මගින්ද අපගේ සිත සැහැල්ලු කර ගත හැක. තවද අපගේ සිත කලබල වූ විට/ කළකිරුණු විට/ තරහා ආ විටදී වත්තේ ඇති ගසක් දෙස / අප අවට පරිසරය දෙස මිනිත්තු කිහිපයක් බලාගෙන සිටීමෙන් අපගේ සිත සන්සුන් කර ගැනීමට හැකි වේ.



කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් අපේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, සන්නිවේදන කුසලතා, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ආදිය දියුණු වේ.

වර්තමානයේ බොහෝ රැකියාවලට තෝරාගැනීමේදී කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් වැඩකිරීමේ හැකියාව සලකා බලනු ලැබේ. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩානුලින්ද බාලදක්ෂ වැඩසටහන් ආදියට දායක වීමෙන්ද කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩකිරීමට ඉගෙනගත හැක.



• බොහෝ ක්‍රීඩා තුළින් ඉක්මනින් නිවරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාවන් දියුණු වේ.

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වේ.
- යාළු මිත්‍රකම් දියුණු වේ.
- එකිනෙකාට ගරුකිරීමට ඉගෙන ගනී.
- අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීමට ඉගෙන ගනී.

**ඉහත ප්‍රයෝජනවලට අමතරව ක්‍රීඩා කිරීමෙන්**

- අපගේ ශරීරයට ව්‍යායාම ලැබේ.
- අපගේ අස්ථි ශක්තිමත් වේ.
- ශරීරයේ අධික ස්ඵලතාව හැනි වී සිත් ගන්නා සුළු පෙනුමක් ලැබේ.
- අනාගතයේදී දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හෘදරෝග ආදී රෝගවලට ඇති අවදානම අඩු කරයි.

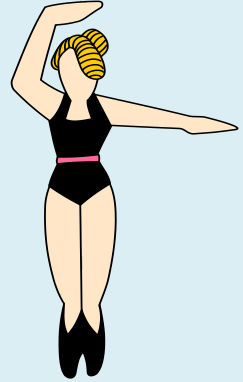


මෙහිදී අප මතක තබා ගත යුත්තේ අප උත්සාහ කල යුත්තේ මිතුරන් සමග වෛරයෙන් තරඟ කරන්නට නොව විනෝද වීමටය. අපගේ ජයග්‍රහණය නිහඬවනිව භුක්ති විඳීමටත් පරාජයේදී අධිෂ්ඨානශීලීව, ධෛර්යමත්ව හැගීසිටීමටත් දිරිමත් විය යුතුය. සෑම පරාජයක්ම ඉගෙනුම් අත්දැකීමක් බවට පත්කර ගත යුතුය.

## ව්‍යායාම කරමු

ව්‍යායාම කිරීමෙන් මොළයෙන් ශ්‍රාවය වන එන්ඩොෆින් වැඩිවී සිතට ප්‍රබෝධයක් ලබාදේ. ව්‍යායාමයෙන් ලැබෙන වෙනත් වාසි -

- අස්ථි ශක්තිමත් කරයි
- හෘදය සහ ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිකරයි
- බහිසුඵය පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය නංවයි
- රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අඩුකරන අතර රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය අගයේ පවත්වාගැනීමට උදව් වේ
- කොන්ද අමාරු සහ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් අඩු කරයි
- මාංශපේශී සහ හන්දිවල නැමෙනසුළු බව දියුණු කරයි
- විත්තවේගිව ස්ථාවර වේ/ සිත කලබලගතිය අඩුවේ
- ආතතිය අඩුවීම හා එය දුරාගැනීමට හැකිවේ
- සුවදායී හින්දක් ලබාදේ
- ඔබගේ ප්‍රතිරූපය වැඩි දියුණු කරයි



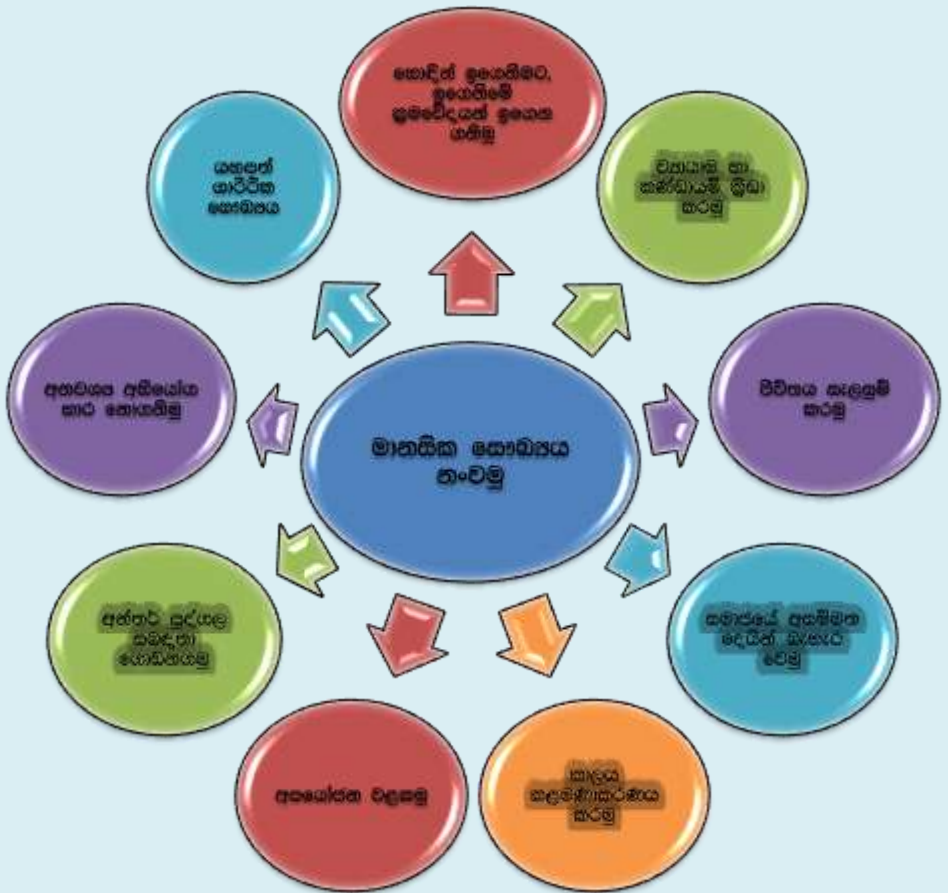
සතියකට දින 3 ක්වත් පැය 1/2 බැගින් ඔබට දුරාගත හැකි වේගයකින් පහසු ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.

උදා - දිවීම, බයිසිකල් පැදීම වැනි

**-ව්‍යායාම ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු**

- ඔබට යම්කිසි දිගු කාලීන රෝගයක් තිබේනම් ව්‍යායාම ගැනීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න
- පහසු ඇඳුමක් ඇඳින්න
- හෙමින් පටන්ගන්න. සති කිහිපයක් පුරා ව්‍යායාමය හා ව්‍යායාම කරන කාලය හා වේගය ක්‍රමයෙන් වැඩිකරන්න
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇතිවුවහොත් ව්‍යායාම කිරීම නවත්වන්න
- ව්‍යායාම කිරීමට පෙර හා කරන අතරතුර හා පසුව ජලය පානය කරන්න
- ඔබට අසනීපයක් ඇති බව හැඟෙන වෙලාවට ව්‍යායාම නොකරන්න.
- ව්‍යායාමයට පෙර ඇඟ උණුසුම් කරගැනීම සහ ව්‍යායාම අවසන් වූ පසු ශරීරය ඉහිල් කරගැනීම අවශ්‍යය.
- දිවා කාලයේ තද නිරූ රක්ෂිතයට ලක්වන සේ ඵලිමහනේ ව්‍යායාම කිරීම සුදුසු නොවන බව සලකන්න.





පාසල් හා නව යොවුන් සෞඛ්‍ය ඒකකය  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය  
නො 231, ද සෙරම් පෙදෙස  
කොළඹ 10

Tel 011 2692746

Fax 011 2692746

E mail sh\_fhb@yahoo.com

Web - www.familyhealthgov.lk