

හර්තනය - 9 ශ්‍රේණිය

(පළමු වාරය)



e-පාඨාලය
අධ්‍යාපන

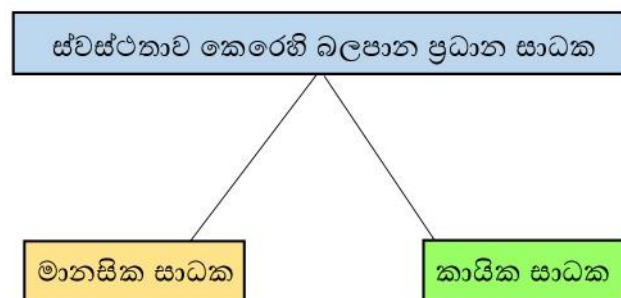
The National e-learning Portal for the General Education

නිපුණතා මට්ටම - 8.1

ක්‍රියාකාරකම - ශාරීරික ස්වස්ථතාව හා නර්තනය

ස්වස්ථතාව

- මිනිසා තුළ නිතැතින්ම ඇතිවන ශාරීරික තත්ත්වයන් ඉක්මවා ගොස් මානසික, ශාරීරික, අධ්‍යාත්මික සංවධර්නය සඳහා ඇතුළත් වන සංසිද්ධි ස්වස්ථතාව යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය. යම් පුද්ගලයකුගේ සිතිවිලි අනුව ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාකාරකම් විත්තවේගී ප්‍රකාශන සහ වර්යාරටා ගැඹුරින් නිරීක්ෂණය කිරීම තුළින් ඔහුගේ මානසික ස්වස්ථතාව අවබෝධ කරගත හැකිය.



මානසික සාධක

නිරෝගී මනසක් ඇති වන්නේ නිරෝගී ශරීරයක් තුළය. මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා මානසික නිරෝගී භාවය වඩාත් වැදගත් වේ. මනස නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා පහත කරුණු බලපායි.



එසේම මානසික ආශ්වාදය හෙවත් තෘප්තිය ළඟාකර ගැනීම සඳහා සෑම කෙනෙකුටම සෞන්දර්ය උපකාරී වේ.

• කායික සාධක

නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වාගෙන යාමට මානසික ස්වස්ථතාව සෘජු ලෙස බලපානු ඇත. ශරීරයේ නම්‍යශීලීත්වය හා හැඩය නිසිලෙස පවත්වාගෙන යාම, අස්ථිවල ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වාගෙන යාම, මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා සමබරතාව ආරක්ෂා කර කරගැනීම කායික වශයෙන් බලපාන ප්‍රබල සාධක ලෙස දැක්විය හැකි වේ.

ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා නර්තනයේ වැදගත්කම

මානසික ස්වස්ථතාව	ශාරීරික ස්වස්ථතාව
නර්තනය මානසික සුවය සඳහා මිනිසුන් යොදාගෙන ඇත්තේ මීට ශතවර්ෂ 4 කට පමණ පෙර සිටය. වසංගත රෝග, දරු ගැබ් ආරක්ෂා කිරීම, දරුවන් නොමැතිකම උදෙසා අතීතයේ සිට ශාන්තිකර්ම පවත්වා ඇති අතර මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා යොදා ගන්නා දේශීය ශාන්තිකර්ම උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැක. තවද සංගීතය ශ්‍රවණය කිරීම මගින් සිතෙහි ඇතිවන ආස්වාදය මානසික සුවයට හේතු වේ.	ශරීරයේ ඇතිවන ලෙඩ රෝග වන දියවැඩියාව, අධික තරබාරුකම, අධිරුධිර පීඩනය වැනි රෝගාබාධ මෙන්ම ආතතිය නිසා ඇතිවන මානසික ලෙඩ රෝග දුරු කරගැනීම සඳහා ක්‍රීඩාව මෙන්ම නර්තනය හා සංගීතය ඉවහල්වන බව පෙනේ. අද්‍යාතන ලෝකයේ බොහෝ රටවල නර්තන චිකිත්සා හා සංගීත චිකිත්සා මගින් බොහෝ දෙනෙකු තම ශරීර සුවතාව සඳහා යොමු වෙති. සංගීතයට අනුව වලන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වේ. ඒ තුළින් සමාජ සම්බන්ධතා මෙන්ම සංස්කෘතික හුවමාරුව ද සිදුවෙයි. එමෙන්ම ශරීර අභ්‍යාස සඳහා විවිධ වලන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් ශරීරයේ අනවශ්‍ය මේදය, සීනි ඉවත්කර තරබාරුකම ඉවත ලමින් ශරීරයේ හැඩය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකි වේ. ඒ අනුව පහත සඳහන් කරුණු ද ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වේ. • පෙණහැල්ලේ ඇතිවන ශ්වසන අපහසුතා දුරුකිරීම. • ස්නායු හා අස්ථි මතා ලෙස ක්‍රියාකාරී වීම. • මාංශපේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය ශක්තිමත් වීම. • රුධිර ක්‍රියාකාරීත්වය සමබර වීම. • ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා වීම යනාදිය වේ.

ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

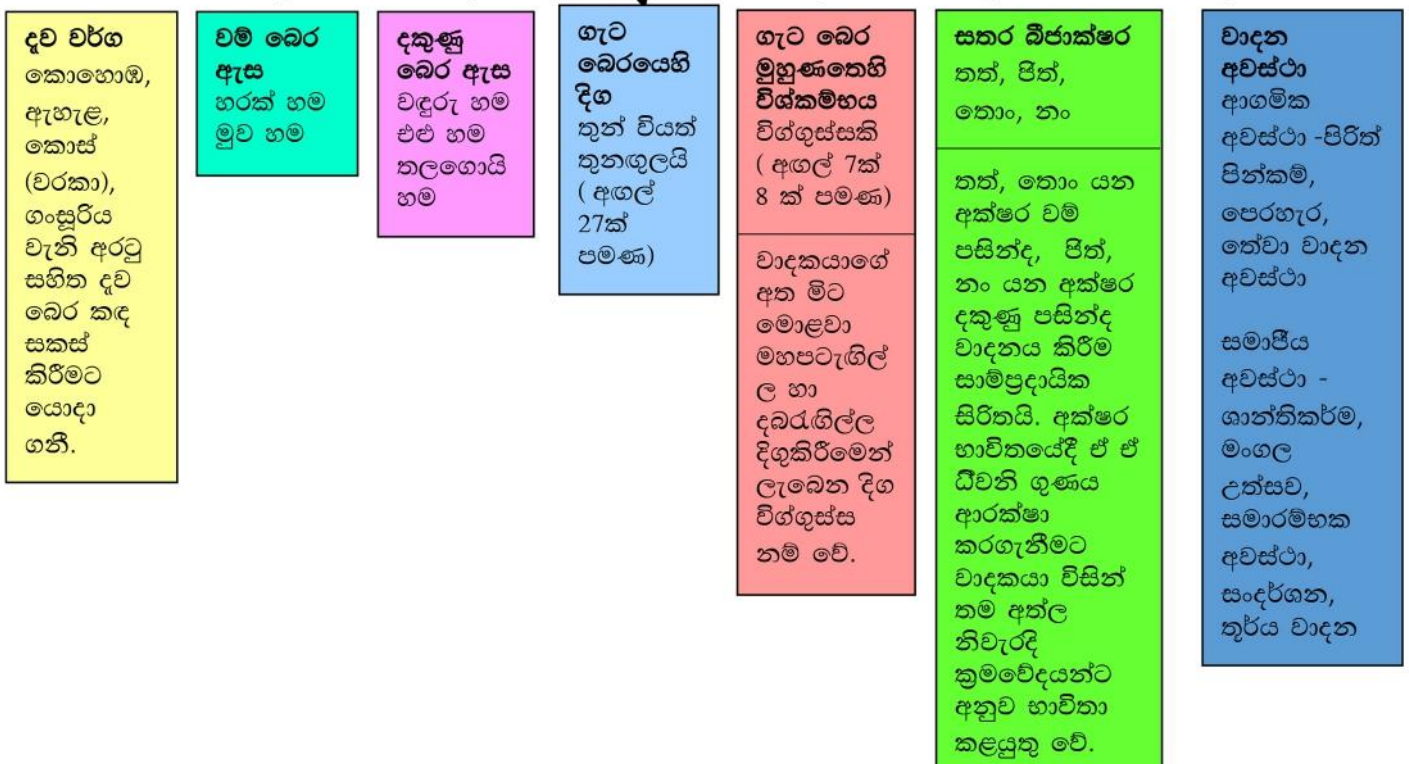
1. ශාරීරික ස්වස්ථතාව යනු කුමක්දැයි විස්තර කරන්න
2. ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක නම් කරන්න
3. නර්තනයේ දී ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගත යුතු අයුරු හඳුන්වන්න
4. ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා දිනපතා කළ යුතු කාර්යය පහක් ලියන්න
5. ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමේ වටිනාකම අගයන්න

නිපුණතා මට්ටම - 3.1

ක්‍රියාකාරකම - ගැට බෙරය හා එහි වාදන අවස්ථා පිළිබඳ තොරතුරු විමසමු

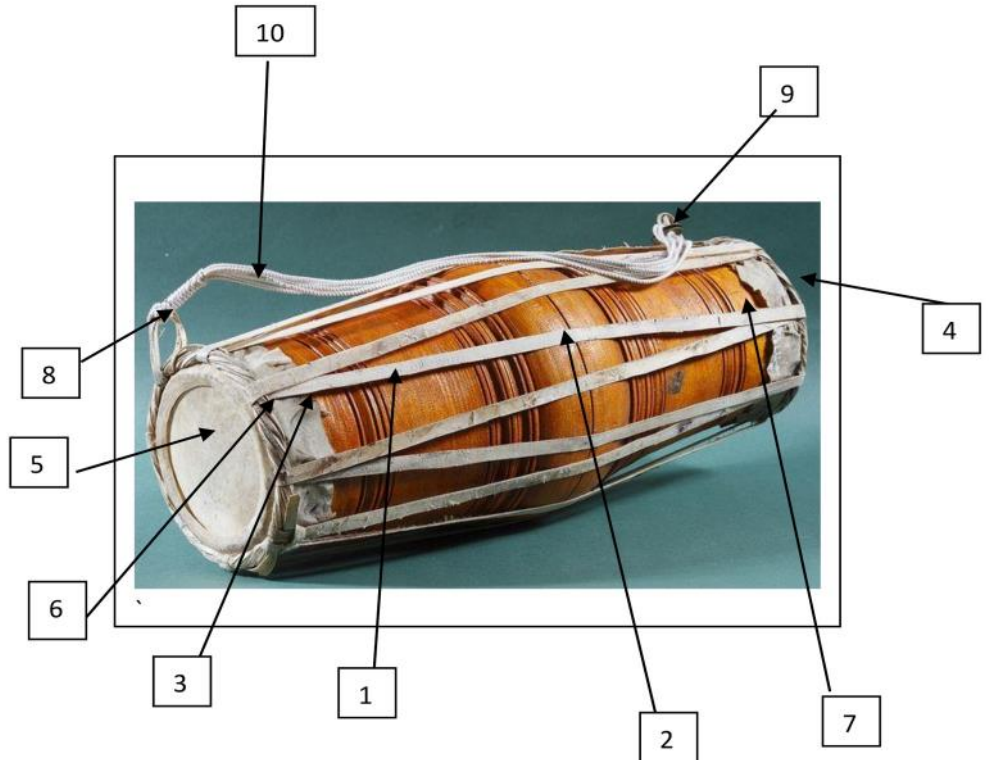
ගැට බෙරය

උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ ප්‍රධාන වාද්‍ය භාණ්ඩය ගැට බෙරය වේ. මැදින් ගැටයක්, බෙර පුහුලක් සේ පෙනෙන බැවින් මෙසේ හැඳින්වේ. ගැට බෙරය පිළිබඳ ව්‍යුහාත්මක අධ්‍යයනය පහත දැක්වේ.



ගැට බෙරයෙහි කොටස්

1. බෙර කඳ
2. බෙර පුහුල
3. කැපුම්හම
4. වම් ඇස
5. දකුණු ඇස
6. චෙනිවර කැරැල්ල
7. වරපට
8. කන්වරය
9. කයිපුඩි වළල්ල
10. බෙර ලණුව
11. සුරත්තටුව



ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1. ගැට බෙරය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න.
2. ගැට බෙරය සකස් කිරීමට යොදාගන්නා අමුද්‍රව්‍ය ලැයිස්තු ගත කරන්න.
3. ගැට බෙරයෙහි රූප සටහනක් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
4. ගැට බෙරය වාදනය කරන අවස්ථා නම් කරන්න.
5. දේශීය වාද්‍ය භාණ්ඩයන්ගේ සැකැස්ම හා ව්‍යුහය පිළිබඳ තොරතුරු ගොනුවක් සකස් කරන්න.