

විෂයය : නර්තනය

ශ්‍රේණිය: 10 ශ්‍රේණිය

වාරය : 01 වන වාරය

කාලය : පැය 02

ක්‍රියාකාරකම : ඉගෙන ගන්නා නර්තන සම්ප්‍රදාය ඇසුරින් නර්තන නිර්මාණයක්.

හැඳින්වීම : ඔබ ඉගෙන ගන්නා නර්තන සම්ප්‍රදායට අදාළව විවිධ පුහුණු වීම් හා අත්දැකීම් ලබා ඇත. සාම්ප්‍රදායික සරඹ, කස්තීරම්, නිර්මාණ පද, විවිධ තාලවලට අයත් වන්නම්හි පද, ඉරට්ටි, කලාසම් අඩවි ආදිය නර්තනය කිරීමට ඔබට හැකියාව ඇත. එම අත්දැකීම් සහ ඔබ නරඹා ඇති නර්තන අංග වල සුදුසුම දේ පමණක් ඔබේම නිර්මාණය සඳහා යොදා ගත හැකිය. නිර්මාණය සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වඩා වැදගත්ය. ඔබේ නිර්මාණය නර්තනය කර පෙන්වීමට ඇති සීමිත කාලය සහ සීමිත ඉඩ කඩ, නිර්මාණය සඳහා යොදා ගන්නා පද වල සාම්ප්‍රදායික ලක්ෂණ, අංගභාර වල පැහැදිලි බව, නිර්මාණයේ මූල - මැද - අග (නිමාව) ඒකාකාරී බවින් මිදීම, තල භාවිතය, ආදී කරුණු නිදහස් මනසින් යුක්තව සිතා බැලිය යුතුය.

ඔබේ නිර්මාණය වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීමට කැරකීම්, පැනීම්, සුරල්, කස්තීරම්, අඩවි, ගායනා ආදිය ද යොදා ගත හැකිය. ඔබ විසින්ම ස්වයංව සකස් කර ගත් නිර්මාණය ඉතා සතුටෙන්, ආඩම්බරයෙන්, රස විඳිමින් අන් අයට පෙන්වීමට හැකියා ලැබෙනු ඇත.

මෙම පාඩමේ පියවර ක්‍රමයේ උපදෙස් අනුගමනය කිරීමෙන් සාර්ථක නිර්මාණයක් ඔබටම සකස් කර ගත හැකිය.

ලභා කර ගත හැකි හැකියා / කුසලතා :

- ඉගෙන ගත් නර්තන සම්ප්‍රදාය ඇසුරින් ස්වයං නිර්මාණයක් ඉදිරිපත් කිරීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි.
- තමා ඉගෙන ගත් සාම්ප්‍රදායික නර්තන අංග මතක් කරමින් ඉදිරිපත් කරයි.
- නිර්මාණය සකස් කිරීමේ දී සීමිත ඉඩ කඩ සීමිත කාලය ගැන අවධානය යොමු කල යුතු බව ප්‍රකීශ කරයි. නිර්මාණයේ මූල - මැද - නිමාව වැදගත් බව විස්තර කරයි. විවිධ තාල, රංග රටා, තල භාවිතය පිළිබඳ අදහස් දක්වයි. විශේෂ දක්ෂතා වන පැනීම්, කැරකිලි, සුරල්, කස්තීරම්, අඩවි, ගායනා යනාදිය කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු බවට අදහස් දක්වයි.
- නිර්මාණය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තමාගේ සහ අන් අයගේ රස වින්දනයන්, ආත්ම විශ්වාසයන්, අභිමානයන්, නිර්මාණ හැකියාවන් ප්‍රාසංගික බවත් පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතු බව සාකච්ඡා කරයි.

පෙර සුදානම : තනි තනිව නිර්මාණයක් බිහි කිරීම සඳහා ලැප් ජාව, බිය, කම්මැලිකම අයිත් කල යුතුය. ඔබේ නිර්මාණය නරඹා සිතන විටම කිසිවකුත් නැත. එහෙත් ඔබේ ඉදිරිපත් වීම අගයන්නට ඒවා රස විදින්නට බොහෝ දෙනා සිටින බව සිතන්න. කවුරු හෝ නිර්මාණය කල දෙයට වඩා ඔබ තනිව සිතා කරන දෙයෙහි ඉහල වටිනා කමක් ඇත. එම නිසා උපදෙස් හොදින් සිතා ක්‍රියාත්මක කරන්න.

**පියවර 1 . සාම්ප්‍රදායික නර්තනය පුහුණු වීම් වූ ආකාරය මතක් කර ගැනීම.**

ඔබ නර්තනය කල සාම්ප්‍රදායික සරඹ හා කස්තිරම්, නිර්මාණ පද, විවිධ තාල රූප වලට අයත් වන්නම් වල පද, කස්තිරම්, කලාසම්, අඩවි, ආදිය එකින් එක සිහිපත් කරන්න.

නිර්මාණය සකස් කල යුත්තේ සීමිත ඉඩක නටන්න පුළුවන් ආකාරයටය. එය විනාඩි 05 වැනි කෙටි කාලයක දී නටා අවසන් කිරීමට පහසු එකක් විය යුතුය.

ඔබ සකස් කරන නිර්මාණය නරඹන්නාට ප්‍රිය වන සේ සෑදිය යුතුය. අප සමහර නර්තන නැරඹීමට අකමැති වන්නේ එහි ඒකාකාරී බව නිසාය. එබැවින් විවිධ ආකාරයේ ලස්සනක් තිබෙන පරිදි එය නිර්මාණය කල යුතුය.

පියවර 1 .ඔබ නර්තනය සකස් කරන විට සමස්ථ නිර්මාණයේ ආරම්භය (මුල), මධ්‍යස්ථ කොටස (මැද), අවසානය (නිමාව) කොටස් තුනකට ගොඩ නගා ගන්න.

ආරම්භය වේගවත් නොවිය යුතුය. සුළු තනි තනි වැනි තිත් සුදුසු නැත. ඒ සඳහා ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති

- 2 + 3 ( දොං ජිංත ගත දොංත )
- 3 + 4 ( දොං ජිං ජිං තකට දොංත )
- 2 + 4 ( දොං දොං ජිං ජිං ගජි ගත )
- 4 + 4 ( මහා තනි තිත )
- 3 + 3 ( මැදුම් තනි තිත )

ආදියෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් යොදා ගෙන එයට ගැලපෙන මාත්‍රයක්, කෙටි කස්තිරමක් නිර්මාණය කර ගත හැකිය.

මධ්‍යස්ථයේ දී ද ඉහත තාල වලින් එකක් හෝ කිහිපයක් නිර්මාණය සඳහා යොදා ගත හැකිය.

**පියවර 3. නර්තන පද නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේ දැයි සිතමු.**

ඔබ තෝරා ගත් තාලයට ගැලපෙන පරිදි නර්තන පද නිර්මාණය කල යුතුය. ඒ සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් නර්තන පද කොටස්, සරඹ පද කොටස් එකිනෙක සම්බන්ධ කර ගත හැකිය.

**මෙය අත්හදා බලන්න.**

ක්‍රියාකාරකම : වගුවේ A තීරයේ සහ B තීරයේ කොටස් ගෙන නිර්මාණ මාත්‍රයක් සකස් කර ගන්න.

A ආරම්භය සඳහා	B අවසානය සඳහා
<ul style="list-style-type: none"> <li>• පොළොවේ සම්පූර්ණ පාද තබන කොටසක්</li> <li>• තමා රවුමට ගමන් කරන කොටසක්</li> <li>• ඉදිරියට පස්සට ගමන් කරන කොටසක්</li> <li>• බිම වාඩි වී නැගිටන කොටසක් දෙපැත්තට පනින කොටසක්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උඩ පනින කොටසක්</li> <li>• කැරකෙන කොටසක්</li> <li>• සුරල් කොටසින් අවසාන කොටසක්</li> </ul>

උදා : A කොටස සඳහා සරඹ අභ්‍යාසයේ දී, වන්නම් නර්තනයේ දී නටන ලද පද කොටසක් ද B කොටස සඳහා පද කස්තිරම්, අඩව්, ඉරට්ටි, සඳහා භාවිත කල සුරල් පැහීම්, උඩ පනින ලද කොටස්, කැරකෙන කොටස් භාවිතා කල හැකිය.

මාත්‍රය අවසානයේ කෙටි කස්තිරමක් නැටීම ඉතා උචිතය.

**පියවර 4- නිර්මාණය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ**

ඔබ මීට පෙර සාම්ප්‍රදායික නර්තනය කිරීමේ දී මණ්ඩිය, ශරීරය, අත් පා හසුරුවා ගත් ආකාරය සිහියේ තබා ගත යුතුය. ඒවා වෙනස් නොකල යුතුය. එහෙත් නිර්මාණය සඳහා ඔබගේ අත් පා, හිස, මුහුණ, ඇස්, ආදිය නිර්මාණාත්මකව සකස් කර ගත හැකිය.

උදා : සරඹයේ දී අත් තබා ගත් ස්ථානය වෙනුවට,

- ❖ දැන් දෙකම හිසට ඉහළින් ගැනීම, පපු මත්තට පහළින් ගැනීම.
- ❖ දකුණට වමට සහ විවිධ කෝණ වලට ගැනීම.
- ❖ එක් අතක් ඉහළ සහ අනික් අත පහළට ගැනීම.
- ❖ නටන මාත්‍රයේ පාද තබන ස්ථානය විවිධ පැති වලට, කෝණ වලට තැබීම.

❖ ඔබේ නිර්මාණ පදයට ගැලපෙන පරිදි හිස, අත් පා කැරකවීම, ( ආරම්භයේ දී පාද කරකවන විට හිස ද එයට සමගාමීව කැරකවීම. )

මාත්‍රා / පද නිර්මාණය කර ගත් පසු එක් එක් තාලයට ගැලපෙන කෙටි කස්තිරමක්, ඉරට්ටියක්, අඩව්වක් සකස් කර ගැනීමට උත්සහ ගන්න. ( විනාඩි 05 වැනි කාලයක දී බොහොමයක් තාල යොදා ගත නොහැකිය. )

නර්තන නිර්මාණය අවසන් කිරීම හෝ නිමාව සඳහා ගමන් තාලයක්, කස්තිරම් / ඉරට්ටි / කලාසම් යොදා ගන්න. ඒ සඳහා ද මීට පෙර දක්වන ලද ඉහළ තලය, පහළ තලය, විවිධ කෝණ භාවිතය, ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබේ සතුව, ප්‍රියමනාප බව, සිනහව, ප්‍රේක්ෂකයා සමඟ බෙදා ගන්න. ඉදිරිපත් කරන නර්තනය සතුවීන් නටන්න.

ගමන් මාත්‍රයක් කර කස්තිරම්, ඉරට්ටි, කලාසම්, අඩවි නැටීම වඩාත් සුදුසුය. ඒවා නටන විටද ඒකාකාරී බවින් මිදිය යුතුය.

උදා : ගමන් මාත්‍රය සුපුරුදු ලෙස ඉදිරියට, පස්සට පමණක් නොව විවිධ ගමන් රටා අනුව සිදු කල හැකිය. ඒවා විවිධ කෝණ වලට ඉදිරිපත් කල හැකිය.

පියවර 4.- ඔබ ගොඩනගා ගත් නර්තනය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී එය නරඹන්නන් සතුවු කරන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබේ මිතුරෙකු හෝ නර්තන ඉදිරිපත් කරන්නෙකු බිම බලා ඕනෑවට එපාවට නටයි නම් ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාරය කුමක් විය හැකි ද? .එබැවින් ඔබේ මුහුණ, ඇස්, සිනහව, අත් හා අවකාශය දෙසට හරවනවා මෙන්ම ප්‍රේක්ෂකයා දෙසට යොමු කිරීමට වග බලා ගත යුතුය.

ඔබ විසින්ම සිතා ඔබේම උත්සාහයෙන් ස්වයංච නිර්මාණය කර ගත් නර්තනය රසවිඳිමින් සතුවෙන්, ආඩම්බරයෙන් අන් අයට පෙන්වන්න. එවිට ඔවුන් ඔබ ගැනත්, ඔබේ නිර්මාණය ගැනත් ඉහළින්ම අගයනවා ඇත. හැමෝම " හරිම හොඳයි " කියයි.

පසු වැට : ඔබ නිර්මාණය කර ගත් නර්තනය ළඟම මිතුරන්ට ගුරුතුමාට, දෙමාපියන්ට කර පෙන්වා හොඳ සහ අඩු පාඩු අසා ඒවා සංවර්ධනය කර ගන්න.

ඔබේ නිර්මාණය විඩියෝ ගත කර, ඒවායේ අඩු පාඩු පවතී නම් නැවත සකස් කර ගන්න. මෙවන් නිර්මාණ සෑදීමට තව තවත් උත්සහ ගන්න.

**තක්සේරු කරණය.**

නිර්ණායක		4	3	2	1
		ඉතා හොඳයි	හොඳයි	සාමාන්‍යයි	දුර්වලයි
1.	සාම්ප්‍රදායික නර්තනය ඇසුරින් නර්තනය කිරීමට ස්වයංච කටයුතු කිරීම.				
2.	සාම්ප්‍රදායික නර්තනය ඇසුරින්, එහි අංගහාර ආරක්ෂා කර ගනිමින් නිර්මාණයේ මූල - මැද - නිමාව මනා ලෙස ගැලපීම මනා ලෙස ප්‍රදර්ශනය කරයි.				
3.	නිර්මාණයේ ප්‍රාසංගික බව වැඩි කිරීම සඳහා විවිධ ශිල්ප ක්‍රම භාවිතා කරයි. (හැඩ, තල, දිසා, විශේෂ හැකියා )				
4.	විශ්වාසයෙන් යුතුව වගකීමකින් නර්තනය නිර්මාණය ඉදිරිපත් කිරීමට ඉදිරිපත් වීම.				
5.	තම නිර්මාණයේ සාර්ථකත්වයට සහ සංරක්ෂණය සඳහා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම.				

විෂයය : නර්තනය

ශ්‍රේණිය: 10 ශ්‍රේණිය

වාරය : 01 වන වාරය

කාලය : පැය 02

ක්‍රියාකාරකම : තෝරා ගත් සිද්ධියක් රංග වින්‍යාසය සහිතව නර්තන මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.

හැඳින්වීම

වර්තන නිරූපණයේ දී අදාල වර්තන හා සම්බන්ධ සිද්ධියක් ගොඩ නඟා ගත යුතු වේ. එම වර්තයට මුහුණ පෑමට සිදු වන අවස්ථා ඇත. ඒවා තවත් අයට කියා පෑමට වචන භාවිතා කල නොහැකිය. එහෙත් ඒ සඳහා අපට මාධ්‍යයක් ඇත. එය නර්තන වලනය ( අපගේ අංග, ප්‍රත්‍යංග, උපාංගයි. )

අදාල සිද්ධිය නර්තන මාධ්‍යයන් අර්ථවත්ව, මනා ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමේ දී රංග වින්‍යාසය යනු සීමිත කාලයක් සහ සීමිත ඉඩක් තුළ ඉදිරිපත් කරන නර්තනයේ මූල - මැද - අග මනා ලෙස පෙළ ගැස්වීමයි.

ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා සිද්ධි අවස්ථා පෙළ ගැස්වීමේ දී වර්තයට, අවස්ථාවට, සිද්ධියට, ගැලපෙන පරිදි ඊට උචිත වලන නිර්මාණය කල යුතු අතර ඒවා අනුකරණ ඉරියව් නොවිය යුතුයි. වලන නිර්මාණයේ දී ඉහළ තලය, මැද තලය, පහළ තලය, භාවිතා කල හැකිය. නිර්මාණයේ අදහස, ක්‍රියා අතර සම්බන්ධතා, ප්‍රාසංගික බව, හා අපූර්වත්වය වැඩි කර ගැනීම සඳහාත්, ඒකාකාරී බවින් මිදීම සඳහාත් ඔබට ලැබෙන සීමිත ඉඩ තුළ විවිධ දිසාවන්ට ඔබේ වලන නිර්මාණ සකස් කර ගත හැකිය.

යම් සිද්ධියක් ඔබට ලැබුණහොත් එහි වර්තය ඔබ වේ නම්, එකී සිද්ධිය රංග වින්‍යාසය සහිතව නර්තන මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට අවශ්‍ය හැකියා නිර්මාණය කර ගැනීම සඳහා මෙම පාඩමේ පෙර සුදානම සිට අවසානය දක්වාම පියවරෙන් පියවර දී ඇති උපදෙස් ඉතා හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

ළඟා කර ගත හැකි හැකියා / කුසලතා :

- සිද්ධියට අදාල වර්තන ස්වභාවය ගැන අදහස් දක්වයි.
- සිද්ධියේ අවස්ථා මූල - මැද - අග ක්‍රමිකව පෙළ ගැස්වීමට හැකි බව ප්‍රකාශ කරයි.
- වර්තයට, අවස්ථාවට, සිද්ධියට උචිත වලන නිර්මාණයේ දී අවකාශය, තල, දිසා භාවිතා කරන අයුරු පිළිබඳව විචාරාත්මකව අදහස් ඉදිරිපත් කරයි. ( ප්‍රකාශ කරයි. )

- නිර්මාණයේ දී අනුකරණය නොව ඊට උචිත නර්තන වලන යොදා ගන්නා ආකාරය කර පෙන්වයි.
- සිද්ධියක් රංග වින්‍යාසය සහිතව නර්තන මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට කැමැත්ත ස්ව ප්‍රකාශ කරයි.
- තම නිර්මාණයේ සාර්ථකත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට තාක්ෂණය භාවිතා කල හැකි අයුරු සාකච්ඡා කරයි.

පෙර සුදානම : ලැජ්ජාව, කම්මැලිකම, බිය නැති කර ගන්න. ඒ වෙනුවට ආශාවක්, කැමැත්තක් ඇති කර ගන්න. මේ පාඩමෙන් ඔබේම නිර්මාණ හැකියාව ඔබටම සංවර්ධනය කර ගත හැකිය. මෙය තමාට කල හැකි බව විශ්වාසයේ තබා ගන්න. ඕනෑම දක්ෂ නිර්මාණකරුවෙකු එක් මොහොතකින් බිහි වී නැත. අපේ රටේ, ලෝකයේ බිහි වූ දක්ෂ ශිල්පීන්ගේත් ආරම්භය ඔබ වගේමයි. 10 ශ්‍රේණියේ නර්තනය ඉගෙන ගන්නා ඔබ අන් අයට වඩා දක්ෂය. අත්දැකීම් පහළ ශ්‍රේණි වල අයට වඩා ශක්තිමත්ය. මෙම පාඩම කැමැත්තෙන් කිරීම තුළින් ඔබේ නිර්මාණය සාර්ථක කර ගත හැකිය. ඔබේ නිර්මාණය නරඹා සතුටු වීමට බොහෝ දෙනා සිටී. එබැවින් මෙම පාඩමේ උපදෙස් හොඳින් ක්‍රියාත්මක කරන්න.

පියවර 1. ඔබ මීට පෙර ලැබූ අත්දැකීම් සිහිපත් කරන්න. මිනිස් වර්ත, සත්ව වර්ත, (සිව් පා, පක්ෂී ) වගේම වර්තයේ වයස, විවිධ ස්වභාවයන්, හා ඔවුන්ගේ හැසිරීම් සහ ඉරියව්, හැඟීම් ආදිය ඔබේ මනසෙන් මවා ගන්න.

පියවර 2. තෝරා ගත් සිද්ධියේ වර්තය ඔබ යැයි සිතන්න.

උදා :

- කුමාරියක් උයනේ සිරි නරඹමින් සිටිය දී කරදරයක් සිදු වේ. යන සිද්ධියේ - කුමාරිය ඔබය.
- දඩයම්කරුවෙකු දඩයමේ ගොස් දඩයම නෙළාගෙන එන සිද්ධියේ - දඩයක්කරු ඔබය.
- මුවෙක් වනයේ සතුටින් ආහාර බුදිමින් සිටිය දී දඩයක්කරුවෙකුට හසු වී ජීවිතය බේරා ගෙන පලා යන සිද්ධියේ - මුවා ඔබය.
- රජ කුමාරයෙක් වන සිරි නරඹමින් අසු පිටින් ගමන් කරයි. අතරමඟ දී සටන්කරුවෙකු හමු වී සටන් කර ජයග්‍රහනයක් ලබයි. යන සිද්ධියේ - රජ කුමාරයා ඔබය.

වර්තයේ අංග ලක්ෂණ, ඉරියව් මතක් කරන්න. එම වර්තය ඔබ නම් ඔබේ ශරීරාංග වලන මඟින් අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නේ කෙසේ දැයි සිතන්න. ඉදිරිපත් කරන හැම වලනයකම, නර්තන ස්වභාවයන්, ඒවායේ භාව ප්‍රකාශයත් තිබිය යුතුය.

උදා : වනයේ සිරි නරඹමින් යන අවස්ථාවට බිම බලා ගෙන යන ඉරියව් පෙන්වීම උචිත නොවේ.

ඔබට නර්තන නිර්මාණය ඉදිරිපත් කිරීමට ලැබෙන්නේ සීමිත කාලයක් හා සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණයකි. එයට ගැලපෙන පරිදි ඔබේ නිර්මාණය සකස් කල යුතු බව සිහියේ තබා ගන්න.

සිද්ධියට ගැලපෙන ඔබට නර්තන මාධ්‍යයන් කල හැකි අවස්ථා එකින් එක මනසින් ගොඩනගා ගෙන කොළයක සටහන් කරගන්න. ඒවා ආරම්භය, මැද, අවසාන වශයෙන් ගොනු කර ගන්න. තවත් ආකාරයකින් කිවහොත් සිද්ධියේ මූල - මැද - අග පෙළ ගස්වා ගන්න.

සිද්ධියේ ආරම්භය, මැද, අග සඳහා සුදුසු වලන නිර්මාණය කරගන්න. ඔබ ඉගෙන ගත් වලන වුවද මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය.

අවස්ථාවට, ක්‍රියාවට, වර්තයට ගැලපෙන උචිත වලන නිර්මාණය කිරීමේ දී තල හා දිසා භාවිතා කරන්න. ඉහළ තලය, මධ්‍ය තලය, පහළ තලය භාවිතා කිරීමට සුදුසු අවස්ථා ඔබම සිතන්න. භාවිතයට සුදුසු තලය ලියන්න.

ක්‍රියාකාරකම	භාවිතයට සුදුසු තලය
<ul style="list-style-type: none"> <li>• සිරි නැරඹීම.</li> <li>• ඉහළ මල් නෙළීම.</li> <li>• ජලයේ මල් නෙළීම.</li> <li>• පිහිනීම.</li> <li>• සතෙකුගේ ගමන් මඟ පරික්ෂා කිරීම.</li> <li>• සතාට දුන්නෙන් විදීම.</li> <li>• සටන් කිරීමේ දී පාදයට ගසන පහරකින් බේරීම.</li> </ul>	

පියවර 3

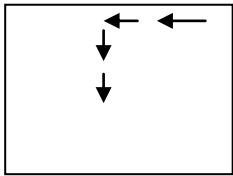
ඔබේ නිර්මාණය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ලැබෙන අවකාශයේ දිසා භාවිතයට ගන්න. ප්‍රේක්ෂකයා ඉදිරියෙන් ඔබේ ඉදිරිපත් කිරීම දෙස බලා සිටී. එබැවින් ඒ ඒ අවස්ථාවට ගැලපෙන පරිදි යොදා ගන්න. වලන විවිධ දිසාවන්ට කල හැකිය. එහෙත් ඒවා සිද්ධියේ ගලා යමට බාධා විය යුතු නැත. එක් එක් අවස්ථාවට සම්බන්ධ විය යුතුය.

උදා :

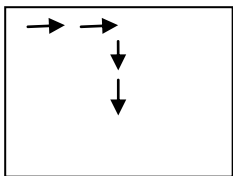
- ❖ දඩයක්කරු ආපු දෙසට ආපසු යා යුතුය.
- ❖ සටන් කරන්නේ නම් සටන්කරුට මුහුණලා සටන් කරන ආකාරයට වලන හැසිර විය යුතුය.
- ❖ දඩයක්කරු දුන්නෙන් නීය විද්ද දෙසට ගරිරාංග හැසිර විය යුතුය.



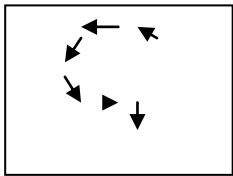
වර්තය රංගයට ප්‍රවේශ වීමේ දී එයට ගැලපෙන ගමන් කාලයක්, නර්තන වලන මාධ්‍යයන් ඉදිරිපත් කල යුතුය. එමෙන්ම ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් හා දිසාවන් තෝරා ගන්න. පහත සඳහන් දල රූප සටහන ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඔබේ ඉදිරිපත් කිරීම ආරම්භක අවස්ථාව සුදුසු පරිදි තෝරා ගන්න.



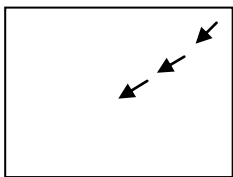
දකුණු පස කෙළවර සිට මැදට පැමිණ ඉදිරියට පැමිණීම.



වම් පස කෙළවර සිට මැදට පැමිණ ඉදිරියට පැමිණීම.



වේදිකාවේ පසු පස මැදින් ආරම්භ කර ඉදිරියට පැමිණීම.



වේදිකාවේ පසු පස කෙළවර සිට මැද කොටස දක්වා පැමිණීම.

මෙම රටා නිර්මාණය ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර මතකයේ තබා ගන්න. අවස්ථාවට අනුව ගලපා ගන්න.

සිද්ධියේ අවස්ථා අනුකරණය කල යුතු නැත. සාමාන්‍ය ජීවිතේ හැසිරීම් එහි දී ඉදිරිපත් නොකල යුතුය. ඉදිරිපත් කරන සෑම ඉරියව්වක්ම නර්තන වලන විය යුතු බව සිහි තබා ගත යුතුය. නර්තන පද, කස්තීරම් මේ සඳහා යොදා ගත හැක.

සිද්ධියේ නිමාවක් තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබට වේදිකාවේ දිසා භාවිතා කල හැකිය. කුමන පැත්තකින්, කුමන ස්ථානයකින් නිර්මාණය අවසන් කරන්නේ දැයි ඔබ සිතිය යුතුය.

#### පියවර 4

මෙම පාඩමේ දී ඔබ නැවත නැවතත් සිහිපත් කල යුතු කරුණු ඉතා කෙටියෙන් පහත දැක්වේ. ඒවා හොඳින් අධ්‍යයනය කර නිර්මාණය ඉදිරිපත් කරන්න.

- ලැජ්ජාව, බිය, කම්මැලිකම ඉවත් කර විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීම.
- සිද්ධියට අදාල වර්තයේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම.
- සිද්ධියට අදාල අවස්ථා එකිනෙකට සම්බන්ධ වන අයුරින් ගොඩනගා ගැනීම.
- සිද්ධියේ ආරම්භය, මැද, සහ අවසානය හොඳින් තේරුම් ගැනීම.
- සියලුම ක්‍රියා නර්තන වලන මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- වර්තය ඔබම කියා සිතීම. සියලු ක්‍රියා අවස්ථාවට ගලපා භාවය සමඟ ඉදිරිපත් කිරීම.
- අවස්ථාවට, වර්තයට ගැලපෙන පරිදි ඉහළ තලය, මධ්‍ය තලය, පහළ තලය භාවිතා කිරීම.
- ඒ ඒ නර්තන වලන කුමන දිසාවට කිරීමෙන් ප්‍රේක්ෂකයාගේ අවධානය ලබා ගන්නේ දැයි සිතීම.
- උඩ පැනීම, කැරකීම, සුරල්, බිම පෙරළීම, ආදිය යොදා ගත හැකි අවස්ථා සිතා බැලීම.
- ඒකාකාරී බවින් මිදී මොහොතින් මොහොත වෙනස් වන සිද්ධියට ගැලපෙන නර්තන වලන නිර්මාණය අතරට ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කර ගත් සිද්ධියක් යහළුවන්ට, ගුරුවරුන්ට, නිවැසියන්ට කර පෙන්වන්න. ඔබගේ නිර්මාණය විචියේ ගත කරමින් අන් අයට ද පෙන්වා විනෝද වන්න. එහි අඩු පාඩු සකස් කර ගත සාර්ථක නිර්මාණයන් ඉදිරිපත් කර ගන්න.

නිර්ණායක	4 ඉතා හොඳයි	3 හොඳයි	2 සාමාන්‍යයි	1 දුර්වලයි
----------	----------------	------------	-----------------	---------------

1.	සිද්ධිය ගොඩනගා ගෙන එහි අවස්ථා පෙළ ගස්වමින් නිරූපණය කිරීම.				
2.	රංග චිත්‍රාසය භාවිතා කිරීම. ( ඉහළ - මධ්‍ය - පහළ තලය දිසා භාවිතය )				
3.	වර්තයට, සිද්ධියට, අවස්ථාවට ගැලපෙන උචිත වලන මාධ්‍ය යොදා ගැනීම.				
4.	තෝරා ගත් සිද්ධිය නර්තන මාධ්‍යයෙන් අන් අයට කර පෙන් වීමට ස්ව කැමැත්තෙන් ඉදිරිපත් වීම.				
5.	තම නිර්මාණයේ සාර්ථකත්වය සඳහා තාක්ෂණික භාවිතය. ( වීඩියෝ කර අඩු පාඩු සකස් කර ගැනීම )				

විෂයය - නර්තනය

ශ්‍රේණිය - 06

වාරය - 01

කාලය - පැය 02

**ක්‍රියාකාරකම** - ස්වාභාවික පරිසරයේ සෞන්දර්ය රස විඳිමින් එහි සුන්දරත්වය වලන මගින් ඉදිරිපත් කරයි.

**හැඳින්වීම** -

අප ජීවත්වන ස්වාභාවික පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන ගස්-වැල්, ගංගා-ඇල දොලවල්, සතා සිව්පාවා . ආදී වස්තූන් හරිම සුන්දරය. ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා එකිනෙක සම්බන්ධය ස්වභාවධර්මය විසින්ම සිදුකර ඇත. එම සුන්දරත්වය නරඹා සතුටක් ලැබීමට නම් නිදහස් මනසක් සහ විවේක කාලයක් අපට අවශ්‍ය වනු ඇත.

ස්වාභාවික පරිසරයේ ඇති වස්තූවල අපට දැකගත හැකි ප්‍රධාන හැඩතල සහ වර්ණ වගේම වැඩි වේලාවක් ඉතා ඕනෑකමින් නරඹන විට පෙනෙන සියුම් හැඩතල සහ වර්ණ පරිසර අලංකාරවත්බව වැඩි කරයි .එම පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්ද හා නාදවල විවිධත්වය අසා සතුටක් ලැබීමට ද අප ඉතා කැමතිය.

පරිසරය ඉතා ඕනෑකමින් , අශාවෙන් නරඹන විට එයින් අපේ සිතට අපූරු අත්දැකීමක් ලබා ගත හැකිය. උදෑසන,සවස, රාත්‍රිය, වියලි , තෙත්, ආදී කාලවලදී මොහොතින් මොහොත පරිසරයේ සුන්දරත්වය වෙනස්වන ආකාරය බලා රසවිදීමට කැමැත්තෙමු .

ස්වභාවික පරිසරය හා වස්තූන් දෙස බැලීමෙන්ද , ඇසීමෙන්ද , ලබා ගත් අත්දැකීම් අන් අයට කර පෙන්වීමත් ,විනෝද වීමටත්, අපට මාධ්‍යයක් ඇත. එය ශරීරයේ වලනයයි .

අප ඉතා කැමැත්තෙන් රස විදි පරිසරයේ ස්වභාවික වස්තූන් අප යැයි සිතමු.

ඒ ඒ අවස්තාවට අනුව ඒවා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය අපගේ ශරීරයේ කද, අත ,පය, හිස , බෙල්ල .,ඇඟිලි තුඩු , ඇස් , අභිබැම ආදිය වලනය කිරීම මගින් සිදු කළ හැක. අපගේ එම ක්‍රියාවන් බැලීමට බොහෝ දෙනෙක් කැමතිය . එය අනාගතයේ සාර්ථක නිර්මාණ බිහිකිරීමට ද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

ලගා කරගත හැකි හැකියා /කුසලතා

- ස්වාභාවික පරිසරයක් නරඹා රස විදීමට නම් ඉවසීම , හික්මීම, කැපවීම , ඕනෑකම ආදී ගුණාංග තිබිය යුතු බව ප්‍රකාශ කරයි,
- පරිසරයේ සුන්දරත්වය රසවිදීම සඳහා සවන්දීම, නැරඹීම , නිරීක්ෂණය වැදගත් වන බව කියයි.
- එම පරිසරයේ ස්වාභාවික වස්තූන්වල තිබෙන හැඩය , වර්ණය, ශබ්ද නාද නැවත නැවත නරඹා සතුට වීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි.
- ස්වාභාවික පරිසරයෙන් හෝ තාක්ෂණික භාවිතයෙන් දුටු විවිධ වලන ශරීරාංග වලන මගින් ඉදිරිපත් කරයි .
- විවේකය ඉතා සතුටින් ගත කිරීම සඳහා පරිසරයේ සෞන්දර්යාත්මක බව හා වටිනාකම අගය කරයි
- ..
- රස විදීමෙන් ලබාගත් අත්දැකීම් නිර්මාණ සඳහා යොදාගත හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කරයි .

පෙර සුදානම -

මෙම මොඩියුලයේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට සතියකටක් පෙර පරිසරයේ නැරඹිය යුතුදේ පිළිබඳ සිතා බලන්න....ඔබට එදිනෙදා හෝ අන්තර් ජාලයෙන් ලබාගත් ස්වභාවික දර්ශනයන්හි ගස් වැල් දිය ඇලි ගංගා සතුන් ආදී දේ නරඹන්න .....

ඒවායේ හැඩය , වර්න ශබ්ද , නාද සෙලවීම්, වලනයන් නිරීක්ෂණය කරන්න ... ඒවා එකිනෙකට බැඳී ඇති අයුරු ගැන හොඳින් සිතන්න.....

**පියවර.1.**

ස්වාභාවික පරිසරයේ රසවිඳීම සඳහා ශ්‍රවණය කිරීම. ( සවන් දීම ). ...මේ සඳහා බාහිර ශබ්ද වලින් දුරස් වූ , නිදහස් ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.....

(ක්‍රියාකාරකම)

ඔබට මෙහෙයවන්නෙකුගේ සහාය ලබා ගන්න...(ගුරුතුමා,දෙමව්පියන්,වැඩිහිටියන්,)

පහත සඳහන් වගුවේ A කොටසේ මෙහෙයවන්නාගේ උපදෙස් ක්‍රියාවලියද , B කොටසේ ඔබගේ ප්‍රතිචාරයද දක්වා ඇත.මේ සඳහා ඔබට කාලය ගන්න (ඉක්මනින් . කලබලයෙන් කටයුතු නොකරන්න.)

A මෙහෙයවන්නා	B ක්‍රියාවෙහි යෙදෙන ඔබ
--------------	------------------------

<p>1. සුදුසු ස්ථානයක් හෝ විධියො දර්ශණ නැරඹීමට සුදුසු ස්ථානයෙ වාඩිවීම හෝ පහසු ක්‍රමයකට සිටීමට උපදෙස්...</p> <p>2. දැස් පියා ගැනීමට උපදෙස් දීම.</p> <p>3. ඉතා හොඳින් හුස්ම ගෙන හෙමින් පිට කිරීමට උපදෙස් දීම...(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>4. සියළු ශබ්ද ඉතා හොඳින් අසන ලෙසට උපදෙස් දීම ...(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>5. සුළඟ, දිය ඇලි ආදියෙහි ශබ්ද අසන්නට අවස්තාවක් දීම.(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>6. සතුන්ගේ නාද ඇසීමට උපදෙස් දීම.(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>7. පක්ෂීන් කී දෙනෙකුගේ හඬ ඇසෙන්නේ දැයි එකිනෙකාගෙන් ඇසීම..(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>8. ලගින් ඇසෙන පක්ෂීන්ගේ නම් එකිනෙකාගෙන් ඇසීම...(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>9. ඇතින ඇසෙන් සතුන්ගේ නම් එකිනෙකාගෙන් වෙන් වෙන්ව ඇසීම .(කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>10 . එකම පක්ෂියකුගේ නාද කීප වරක් අසන ලෙස උපදෙස් දීම .( කාලය ලබා දෙන්න)</p> <p>දැස් විවර කරන ලෙසට උපදෙස් දීම</p>	<p>උපදෙස් අනුව සහභාගී වීම</p> <p>උපදෙස් අනුව සහභාගී වීම</p> <p>උපදෙස් අනුව සහභාගී වීම</p> <p>පිළිතුරු දීම/ ප්‍රතිචාර දීම</p> <p>ප්‍රතිචාර දැක්වීම</p> <p>දැස් විවර කිරීම</p>
---	--

## පියවර - 2

### ස්වභාවික පරිසරයේ හැඩතල හා වර්ණ දෙස බලා රස විඳීම

ඒ සඳහා නිවස ගෙවත්ත පාසල උද්‍යානය කැලය ආදී ඔබට පහසුම ස්ථානයක් තෝරාගන්න....

අන්තර් ජාලයෙන් හෝ පටිගත කල දර්ශණයක්ද තෝරා ගන්න.

**පියවර - 3**

ඔබ ඉතා හොඳින් නැරඹිය යුතු දේවල්

ගස් වැල්වල පිහිටීම , එහි පිලිවෙල , ඒවායේ කඳ, අතු ,කොල ,දළු, මල් ගෙඩි ආදියේ හැඩය ( උදා- .දිගටි බව, මහත බව, රවුම් බව , සිහින් බව,) ඒවායේ එක් එක් පාට හා ලස්සන.. බලන්න

දිය ඇළි. ගංගා - ඇළ දොළ වැව් - පොකුණු ආදියෙහි, හැඩය හා එහි තැනින් තැන ඔබට පෙනෙන පාට හා ලස්සන නරඹන්න...

සතුන්ගේ ශරීර හැඩය , පාද, ඇඟිලි , නියපොත, කට ,හොට ආදියෙහි හැඩය හා එහි වර්ණ

**විනාඩි 15.**

**පියවර 4.**

ඔබ නරඹන ලද පරිසරයෙහි හැඩ තල සහ වර්ණ පිලිබඳ මිතුරන් වැඩිහිටියන් සමඟ කතා කරන්න

**විනාඩි .10**

**පියවර 5.**

විවිද ස්වභාවික වස්තූන්වල ක්‍රියාකාරීත්වය නරඹා ඒවා ඔබේ ශරීරාංග වලන මගින් ඉදිරිපත් කිරීම .

( ක්‍රියාකාරකම )

ඔබ ගසකි..... යැයි සිතන්න...

ගසේ කඳ ..... ඔබේ ශරීරය ලෙස ද,

ගසේ අතු..... ඔබේ අත් ලෙස ද,



ගසේ කොළ මල් ..... ඔබේ ඇඟිලි හා ඇඟිලි තුඩු ලෙස ද, සිතා සිට ගන්නා

පහත උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

- මද සුළඟක් එන විට ගසේ කොළ මල් සෙලවනවා සේ සිතා ඔබේ ඇඟිලි, සහ ඇඟිලි තුඩු වලනය කරන්න...
- සුලඟ මදක් වැඩි වනවිට මල් කොළ අතු එහා මෙහා පැද්දෙනවා..... ඒ වගේම ඔබේ අත් ඇඟිලි තුඩු වලනය කරන්න..... පැද්දෙන්න
- සුලඟේ වේගය වැඩිවත්ම ගසේ කද , අතු. කොළ, මල්, ඇඹරෙනවා වගේම.... ඔබේ.. කද අත් දෙපා ඇඟිලි වලනය කරන්න.
- සුළඟින් ගස් බිම ඇද වැටෙනවා වගේම ඔබත් කර පෙන්වන්න.

## පියවර 06

වාදනයට හෝ සංගීතය කණ්ඩායකට ගස් වැල් සුළඟට ක්‍රියා කරන ආකාරය හෝ ඔබ කැමති වස්තුවක් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කර පෙන්වන්න.( ගුරුවරයාගේ ,හෝ තාක්ෂණයේ සහාය ලබා ගන්න)

## පසු වැඩ.

- දිනපතාම පාන්දර අවදිවී විවිධ ශබ්ද නාද ශ්‍රවනය කිරීමට පුරුදු වී සිත සතුටෙන් තබා ගන්න.
- පරිසරයේ විවිධ අවස්ථාවන් නැරඹීමෙන් සතුටක් ලබන්න.

- ඔබේ ගෙවත්තේ ගස් , මල් වැවීමටත් එහි වර්ණ ගලපා ස්ථානගත කර තැබීමටත්,එහි ක්‍රියාකාරීත්වය නැරඹීමටත් පුරුදුවීම තුළින්. ඔබ මෙන්ම අන් අයද සතුටු වන බව සිතන්න..
- මෙම මොඩියුලයේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කලේ නම් පහත සඳහන් ආකාරයේ ලකුණු ලබා ගත හැකිය.

ඇගයීම

	ලකුණු හිමිවන දේවල් නිර්ණායක	4	3	2	1
01	පරිසරය රස විදීමට ස්වයං සහභාගීත්වය				
02	ගුරු/වැඩිහිටි උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම.				
03	සියළුම ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වී අදහස් ප්‍රකාශය				
04	ලබාගත් අත්දැකීම් ගර්භාංග වලන ඉදිරිපත් කිරීම				
05	සාමූහිකව ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියා පුද්ගලිකව කිරීම				