

# 13 ශ්‍රේණිය

## ගෘහ ආර්ථික

### විද්‍යාව

නිපුණතාවය 6

නව යොවුන් වියේ  
සංවර්ධනයේ ස්වභාවය  
විමසමින් පෞරුෂය  
සංවර්ධනය කර ගනියි.



මානසික ගැටලු වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

ආර්. එච්. එස්. දමයන්ති

කැ/ ශාන්ත මරියා විද්‍යාලය - කෑගල්ල

## නිපුණතාව 6 : නව යොවුන් වියේ සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගනියි.

### නිපුණතා මට්ටම 6.1 : මානසික ගැටලු වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

(1) පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වල නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. නිරෝගී මනසකින් යුත් අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- 1) පාසලේ හා නිවසේ වාතාවරණය සමඟ සුසංයෝගී වීමේ හැකියාව.
- 2) චිත්තවේග හැඟීම් අමුච්චි ඊට යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
- 3) තමන්ට නියමිත දෛනික කටයුතු අතපසු වීම.
- 4) ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම.
- 5) අන්‍යයන් විශ්වාස කිරීම.

2. මානසික නිරෝගීතාවය කෙරෙහි බලපාන ජානමය සාධකයකි,

- 1) යුධමය තත්වයන් අත්විඳීම
- 2) තමාගේ සමීපතමයන් වෙන්වීම
- 3) ස්වභාවික විපත් වලට ගොදුරු වීම
- 4) ශරීරයේ නිපදවන හෝමෝන වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- 5) මන්දපෝෂණය වැනි තත්වයන්ට ගොදුරු වීම

3. මානසික පීඩනය පෙන්නුම් කරන පෙන්නුම් කරන ප්‍රජානන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- 1) තීරණ ගත නොහැකි වීම
- 2) අවධානය තබා ගත නොහැකි වීම
- 3) කාලය ගැන තැකීමක් නොවීම
- 4) මතක තබා ගැනීමේ ගැටළු ඇති වීම
- 5) අධික ලෙස බිය වීම

4. මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් වන කථන “නිවාරණ ප්‍රතිකාර” ක්‍රමය යනු,

- 1) තමාට සහයෝගය දක්වන විශ්වාසවන්ත අයෙකු සමඟ ගැටලුව සවිස්තරාත්මකව ප්‍රකාශ කිරීම
- 2) ගී ගැයීම, නාට්‍ය රඟ දැක්වීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- 3) දැස් පියාගෙන දිය ඇල්ලක් ගලන ශබ්දයකට, මිහිරි කුරුළු ගීත වලට සිත යොමු කිරීම
- 4) සිත සන්සුන් කිරීමේ අභ්‍යාස වල නිරත වීම
- 5) කතාන්දර කීම තුළින් වාග් මාලාව පුළුල් කර ගැනීම

5. මානසිකව රෝගී වූ දරුවෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන වර්ග ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- 1) අනාගතය පිළිබඳ සෘණාත්මක ආකල්ප
- 2) හේතු රහිතව නිතර හැඬීම
- 3) ආත්ම විශ්වාසයෙන් කටයුතු කිරීම
- 4) අන් අය විශ්වාස නොකිරීම
- 5) පාසල් පැමිණීමේ අක්‍රමවත් බව

(2) මානසික නිරෝගීතාවය අර්ථකතනය කරන්න.

(3) මානසික නිරෝගීතාවය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පවුල, පාසල හා සමාජය තුළින් ගත හැකි පියවර 3 බැගින් ලියන්න.

(4) මානසික පීඩනය අවම කර ගැනීමේ උපක්‍රම 5ක් ලියන්න.

(5) මානසික නිරෝගීතාවය සඳහා බලපාන ජානමය ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.

**පිළිතුරු**

- 1)
  - 1. (3)
  - 2. (4)
  - 3. (5)
  - 4. (1)
  - 5. (3)

ලකුණු (1 x 5 = 5)

2) ළමයින්ගේ සමාජ, චිත්තවේග, ප්‍රජානන හා වර්ග නිරෝගී වීම මෙම මානසික නිරෝගීතාවය යි.

දරුවෙකු තම වයසට අනුව හා සංවර්ධන අවධි වලට අනුව හැසිරෙයි නම් එය මානසික නිරෝගීතාවයයි.

ලකුණු 5

3)

පවුල	මව දරු සම්බන්ධතාව යහපත් වීම. ආදරය හා රැකවරණය සහිත පවුල් පරිසරය පිරිසිදු ජලය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, පිරිසිදු වාතය හා සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දීම
පාසල	ඉගෙනුම් උත්තේජක හා නව අත්දැකීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම. ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම.
සමාජය	හැකි පමණ සමාජ අත්දැකීම් මුනගැසීම කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනයට අවස්ථාව ලබා දීම.

ලකුණු 6

4) සිත සතුටු කරවන ක්‍රියාමාර්ග වල යෙදීම.

තමා රුවි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීම.

උදා: මල් වැවීම, මැහුම් ගෙතීම, සුරතල් සතූන් ඇති කිරීම, වගා කිරීම  
ක්‍රීඩා සඳහා යොමු වීම.

ගත සිත ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස කිරීම (හුස්ම ගැනීමේ අභ්‍යාස, මාංශ පේෂි ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස)

ලකුණු 5

5) කායික ලක්ෂණ

බුද්ධිමය ලක්ෂණ(මානසික ලක්ෂණ)

සුවිශේෂී හැකියා

සමහර ලෙඩ රෝග

ලකුණු 4

මුළු ලකුණු 

25
----