



සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු



සඳුනි සහ වමරි එක ම පන්තියේ ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකි. සඳුනිගේ ඇඳුම් පිළිවෙළ ය. පිරිසිදු ය. ඇය තම පොත් පත් ද පිළිවෙළට තබා ගනියි. ඉගෙනීමේ දී මෙන් ම ක්‍රීඩාපිටියේ දී ද ඇය උද්යෝගිමත් ව කටයුතු කරයි. එමෙන් ම ඇය සියල්ලන් සමග සුභදශීලී ව, සතුටින් කාලය ගත කරයි. එහෙත් වමරිගේ ඇඳුම් සහ වැඩකටයුතු අපිළිවෙළ ය. ඇය ක්‍රීඩාවට මෙන් ම ඉගෙනීමට ද එතරම් උනන්දුවක් නොදක්වයි. ඇය නිතර ම නොරිස්සුම් ස්වභාවයෙන් කාලය ගත කරයි. මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට මග පාදා දෙන යහපුරුදු පවතින්නේ සඳුනි තුළ බව ඔබට පෙනෙනවා නේද?

මේ පාඩම හැදෑරීමෙන් පසු ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මේ ලක්ෂණ පිළිබඳ ව ද, ඒවා පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පිළිබඳ ව ද අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.



සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය (Concept of health)

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනු ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මේ පූර්ණත්වයට ළඟා වීම යි.

1.1 කායික යහපැවැත්ම

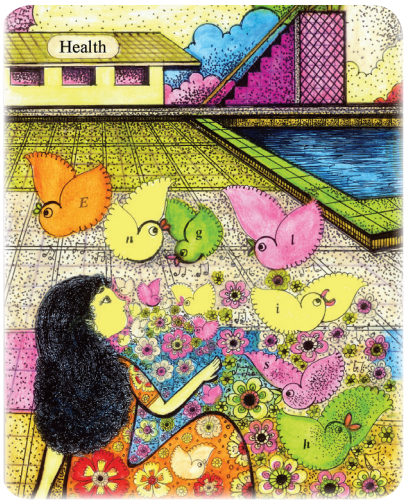
කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් තොර ව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම සහ, මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම වේ.

සමන් සහ අජන් යන දෙදෙනා ම නිරෝගී ළමයි වෙති. සමන්ට ඔහුගේ උසට සරිලන සිරුරක් ඇති මුත් අජන්ට තරමක් තරබාරු සිරුරක් ඇත. මේ දෙදෙනා ක්‍රීඩා කරද්දී අජන් ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. නමුත් සමන්ට වෙහෙසට පත් නොවී බොහෝ වේලා ක්‍රීඩා කළ හැකි ය. එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී ද සමන් අජන්ට වඩා ක්‍රියාශීලී ලෙස කටයුතු කරයි.

මේ දෙදෙනාගෙන් වඩාත් හොඳ කායික යහපැවැත්මකින් යුක්ත වන්නේ සමන් බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක සහ යහපුරුදු

1. පිරිසිදු වාතය
2. පිරිසිදු ජලය
3. සනීපාරක්‍ෂාව හා ස්වස්ථතාව
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර
5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම
6. නිසි විවේකය හා නින්ද
7. යහපත් පරිසරය



1.1 රූපය

1. පිරිසිදු වාතය

පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක ජීවත් වීම කායික යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.

- වාතය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දෑ
- වාහන නිසියාකාර ව නඩත්තු කර ඒවායෙන් පිටවන දුම් අවම කිරීම
 - යන්ත්‍රෝපකරණවලින් පිටවන දුම් පාලනය කිරීම
 - පොලිතින් පිලිස්සීමෙන් වැළකීම
 - නිසි පරිදි කසළ බැහැර කිරීම (කොම්පෝස්ට් සෑදීමට යොදා ගැනීම)

අපිරිසිදු වාතය ඇති ස්ථානවල ගැවසීමට සිදු වුව හොත් මුඛවාඩමක් (mask) භාවිතය මගින් පෙනහළුවලට සිදු වන හානි අවම කර ගත හැකි ය. පරිසරය අපවිත්‍ර වන ලෙස කටයුතු නොකිරීම, ගස් වැවීම ආදිය මගින් වාතය දූෂණය වීම අඩු කර ගත හැකි වේ.

2. පිරිසිදු ජලය

කායික යහපැවැත්ම සඳහා පිරිසිදු ජලය භාවිතය වැදගත් වේ. පානය කිරීම, ඇඟ සේදීම හා ස්නානය, ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීම ආදියට පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය වේ. විෂබීජවලින් මෙන් ම නොයෙක් කෘෂි රසායන හා කර්මාන්ත ශාලා අපද්‍රව්‍යවලින් ද ජලය දූෂණය විය හැකි ය. එබැවින් භාවිත කරන ජලය අපිරිසිදු වීම වළක්වා ගැනීමත්, ජල සම්පත සීමිත බැවින් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීමත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. පානය සඳහා පිරිසිදු ජලය යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මේ සඳහා උතුරවා නිවා ගත් ජලය වඩා යෝග්‍ය වේ. පෙරන (filter) භාවිතයෙන් ද ජලය පවිත්‍ර කර ගත හැකි ය. පාසල් යන වයසේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලීටර් 1.5ත් 2ත් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු වේ.

3. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව

ස්වස්ථතාව යනු පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම වේ. සනීපාරක්ෂාව යනු ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන තත්වයන් වේ (උදා: ජලය ප්‍රමාණවත් ව පැවතීම, වැසිකිළි පහසුකම් පැවතීම, අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස කළමනාකරණය). ස්වස්ථතාව කෙරෙහි සනීපාරක්ෂාව බලපාන බැවින් සනීපාරක්ෂාව ගැන විශේෂයෙන් උනන්දු විය යුතු ය.

ස්වස්ථතාව සඳහා පහත හොඳ පුරුදු අනුගමනය කිරීමට යොමු වන්න.

- දිනපතා දෙවරක්වත්, එනම් කෑමෙන් පසු හා නින්දට පෙර දත් මැදීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු ව නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර හා අනුභවයට පෙර සබන් යොදා දැන් සේදීම
- දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ඇඳුම් සහ ඔබ භාවිත කරන තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි ආදියෙහි පිරිසිදු බව ගැන සැලකිලිමත් වීම

- වැසිකිළි, මුළුතැන් ගෙය, එදිනෙදා පරිහරණය කරන පෞද්ගලික දෑ (පිගන්, කෝප්ප, පනා, ආදිය) පිරිසිදු ව තබා ගැනීම



1.2 රූපය

ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය

WASH

- WA** - WATER - ජලය
- S** - SANITATION - සනීපාරක්ෂාව
- H** - HIGIENE - ස්වස්ථතාව

ජලය, සනීපාරක්ෂාව සහ ස්වස්ථතාව නිරෝගී පැවැත්මට හේතු වේ. නොකඩවා ලැබෙන ජල සැපයුමක් පැවතීම හා එම ජලය පිරිසිදු බවෙන් යුක්ත වීම වැදගත් වේ. සනීපාරක්ෂාව සඳහා ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් පැවතීම, පරිසරයේ පිරිසිදු බව, අපද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි කළමනාකරණය වැදගත් වේ. සනීපාරක්ෂාව සමග බැඳුණු සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසි ලෙස අනුගමනය කිරීම නිරෝගී පැවැත්මට උපකාරී වේ.

මේ පිළිබඳ ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් තව දුරටත් අසා දැනගන්න.

අඔනර් ව උගනිමු

අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

- ★ නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- ★ පිරිසිදු ජලයෙන් අත් තෙමා ගන්න.
- ★ අත්ලේ සියලු මතුපිටවල් වැසෙන ආකාරයට සබන් ගාන්න.
- ★ පහත පියවරවලට අනුව අත්ල අතුල්ලන්න.
 - 1 අත්ල එකට පවතින සේ අතුල්ලන්න.
 - 2 අත්ලේ පිට පැත්ත අතුල්ලන්න.
 - 3 ඇඟිලි කරු අතර අතුල්ලන්න.
 - 4 ඇඟිලිවල පිටපැත්ත අතුල්ලන්න.
 - 5 මහපට ඇඟිල්ල මතුපිට අතුල්ලන්න.
 - 6 ඇඟිලි තුඩුවලින් අත්ල මැද තදින් පිරිමදින්න.
- ★ නැවත පිරිසිදු ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
- ★ පිරිසිදු රෙදි හෝ කඩදාසි අත්පිස්නාවකින් හොඳින් පිස දමන්න. (ස්වයංක්‍රීය අත්වියළනයක් ද භාවිත කළ හැකි ය).



1.3 රූපය - අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ විට සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එහි දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය

- පිරිසිදු බව
- ස්වාභාවික බව
- නැවුම් බව
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව



1.4 රූපය

තමාගේ පෝෂණ මට්ටමට අදාළ වන ලෙස ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතු වේ.

5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ.

ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසි:

- අස්ථි සහ ජේශ්‍රි ශක්තිමත් වීම
- හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය නිරෝගී වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- සිරුරේ බර පාලනය වීම
- විනෝදයක් ලැබීම



1.5 රූපය

එබැවින් දිනකට මිනිත්තු 30 ක් 60 ක් අතර කාලයක් ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩාවල යෙදිය යුතු ය. නිවැරදි උපදෙස් හා මග පෙන්වීම සහිත ව, විශේෂ ව්‍යායාම වැඩසටහන්වල නිරත වීමට ද හැකි ය. එදිනෙදා ඇඟ වෙහෙසවා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල දී හැකිතාක් ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කිරීම සුදුසු ය. උදා: විදුලි සෝපානය වෙනුවට තරප්පු භාවිතය, කෙටි දුරවල් පයින් ගමන් කිරීම.

එමෙන් ම නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ යුතු ය.

6. නිසි විවේකය හා නින්ද

යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ. දරුවෙකු අවම වශයෙන් පැය 8-10ක් නිදා ගැනීම අවශ්‍ය ය.

සිරුර විවේකී ව පවතින අවස්ථාවේ දී ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව ද, වර්ධනය ද සිදු වේ. මානසික පීඩාව අඩු වේ. නිසි නින්ද නොලැබුණ විට ඊළඟ දින කාර්යක්ෂමතාව ද අඩු වේ. වැඩ කරන අතරතුර කෙටි විවේකයක් ලබා ගැනීම ද සුදුසු ය.

7. යහපත් පරිසරය

යහපත් පරිසරය, යහපත් කායික පැවැත්මක් සඳහා ඉතා වැදගත් ය. යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණ;

- හොඳ වාතාශ්‍රය
- හොඳ ආලෝකය
- ගස් කොළන් සමතුලිත ව තිබීම
- අවට පරිසරය පිරිසිදු ව හා පිළිවෙළකට තිබීම



1.6 රූපය

අමතර ව උගනිමු

5S ඵලදායීතා සංකල්පය

ජපන් ජාතිකයන් විසින් හඳුන්වා දී ඇති මෙය, යහපත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන සංකල්පයකි. මෙමගින් තම පරිසරය ක්‍රමවත් ව සංවිධානය කර තබා ගත හැකි අතර කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව ද වැඩි කර ගත හැකි ය.

1. සංවිධිත බව (සෙයිර)

අවශ්‍ය දෑ හා අනවශ්‍ය දෑ හඳුනා ගැනීම හා අනවශ්‍ය දෑ බැහැර කිරීම

2. සුපිළිවෙල (සෙයිතෝන්)

අවශ්‍ය දෑ පහසුවෙන් පරිහරණය කළ හැකි පරිදි පිළිවෙළකට සකස් කිරීම/ ඇහිරීම

3. සුපිරිසිදුකම (සෙයිසෝ)

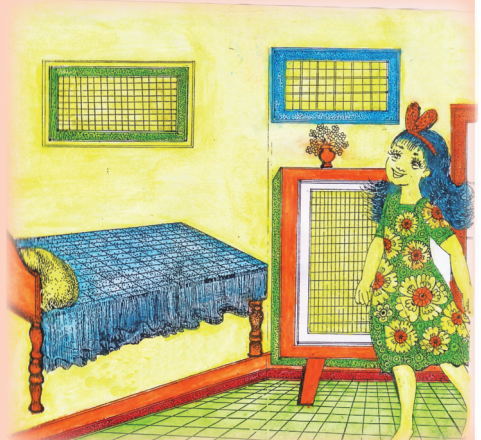
හොඳින් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම

4. සම්මතකරණය (සෙයිකෙන්සු)

ඉහත පියවර තුන අඛණ්ඩ ව වැඩිදියුණු කිරීම

5. ශික්ෂණය (ෂින්සුකෝ)

මේ පිළිබඳ ව අන් අය දැනුවත් කිරීම සහ එය ක්‍රියාත්මක කිරීම පුරුද්දක් බවට පත් කිරීම



1.7 රූපය

භාණ්ඩාගාර ඔලඹු

5S ඵලදායීතා සංකල්පය යොදා ගනිමින් ඔබගේ පංති කාමරය සහ ඔබ නිදන කාමරය පිළිවෙළට සකසා ගන්න.



කායික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි (මැනිය හැකි) ලක්ෂණ

කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිත කළ හැකි ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)
2. ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Physical fitness)
3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)
4. පෙනුම (Appearance)
5. ක්‍රියාශීලී බව (Being active)

1. පෝෂණ මට්ටම (Nutritional status)

එක් එක් පුද්ගලයා සතු පෝෂණ තත්වය පෝෂණ මට්ටම ලෙස අදහස් කෙරේ උදා: නිසි පෝෂණයෙන් යුතු වීම, මන්දපෝෂණය, අධි පෝෂණය, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාව.

ආහාර ගැනීමේ රටාව අනුව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට පෝෂණ මට්ටම වෙනස් වේ.

අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්වයන් වන මිටි බව හා කෘෂ බව ඇති වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගැනීම නිසා අධි පෝෂණ තත්වයන් වන අධි බර හා ස්ඵලතාව ඇති වේ. මේ සියලු පෝෂණ ගැටලු, විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මන්දපෝෂණය නිසා බෝවන රෝගත්, අධි පෝෂණය නිසා බෝ නොවන රෝගත් හට ගැනීමට ඇති අවදානම වැඩි වේ. සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර ලබා ගැනීම මගින් මනා ශරීර වර්ධනයක් සිදු වන අතර නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් යුතු ව, රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවස්ථාව ලැබේ. මේ අනුව කායික යහ පැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට නිසි පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වා ගත යුතු ය.

මෙම පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා පහත සඳහන් දර්ශක භාවිත කෙරේ.

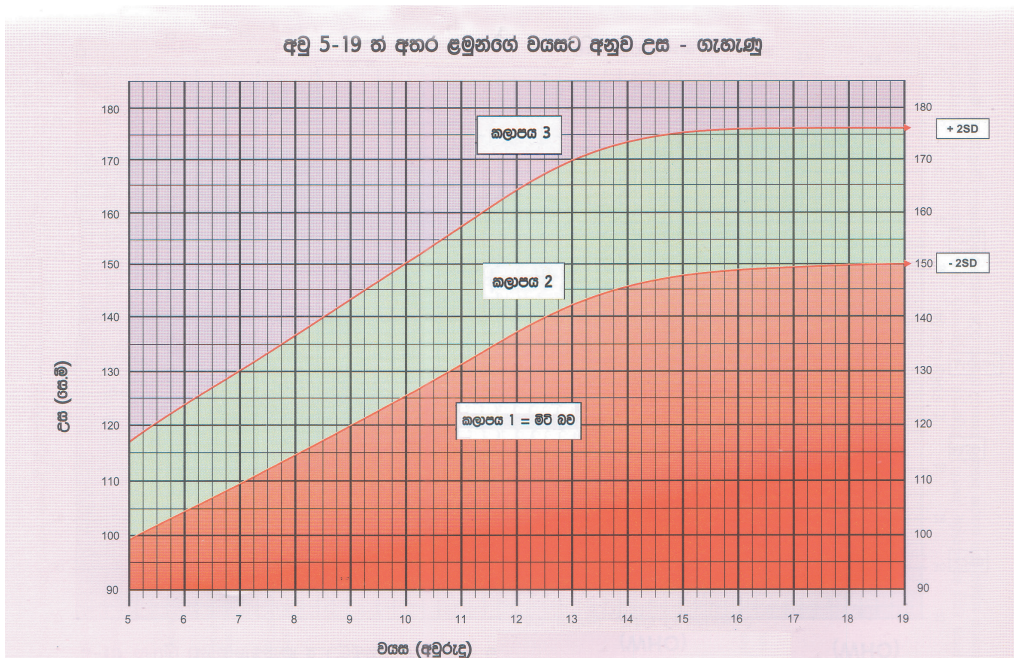
- I. උස (Height)
- II. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index)
- III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

I. උස (Height)

ඔබට වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතු ය.

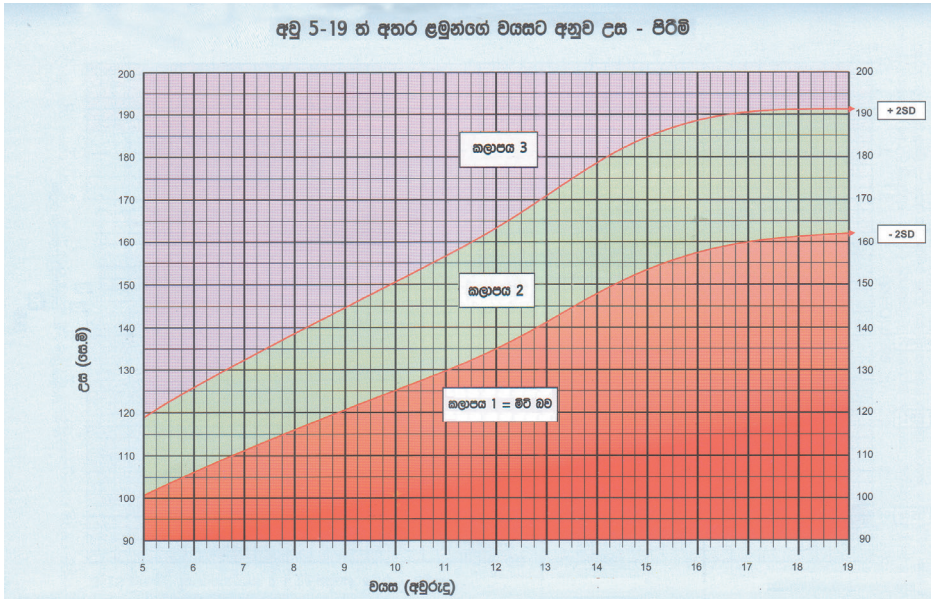
අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩය සඳහා උස මට්ටම නිර්ණය කිරීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව සකසා ඇති ප්‍රස්තාර භාවිත කළ යුතු ය. (මේ ප්‍රස්තාර නිවසේ ඇති, ඔබේ හෝ නංගි/මල්ලිගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සටහනේ දැක ගත හැකි ය.)

1.1 සටහන - වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්තාරය, ගැහැණු



මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

1.2 සටහන - වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්තාරය, පිරිමි



මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

ඉහත සටහනට අනුව උස ප්‍රමාණය $-2SD$ ට අඩු නම් එම තත්වය මිටි භාවය ලෙස සැලකෙයි.

අඛණ්ඩ වූ උස

උස මැනීම

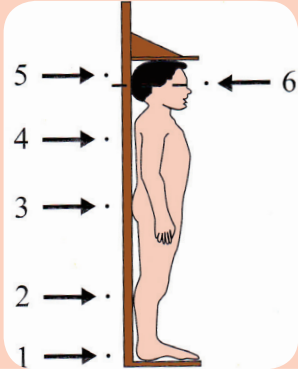
උපකරණ: බිත්තියට සවි කරන ලද මිනුම් කෝදුවක් භාවිතයෙන් උස මැන ගත හැකි ය.

ක්‍රමය

- ★ පාවහන් ඉවත් කරන්න.
- ★ හිස් වැසුම්, හිසේ උඩ මට්ටමට ළංව බැඳ ඇති කොණ්ඩා මෝස්තර හා කොණ්ඩා කටු ඉවත් කර හිස මුදුන මැනීමට පහසු වන පරිදි සුදානම් කර ගන්න.
- ★ බිත්තියේ එල්ලා ඇති ටේප් පටියට පිටු පා සිට ගන්න. එවිට සිරස් තීරයේ ඔබගේ විලුඹ, බත් කෙණ්ඩ, තට්ටම් ප්‍රදේශය, පිට මැද සහ හිස පිටු පස ස්පර්ශ වන ලෙස සිට ගෙන, කෙළින් ඉදිරිය බලා ගන්න.

- ★ වෙනත් කෙනෙකු විසින් අඩි කෝඳුවක් හෝ ලී පටියක් හිස මත තිරස් ව තබා (හිසේ ගැවෙන සේ කෙළින්) එයට ඇති උස කියවා සටහන් කර ගන්න.
- ★ උස සෙන්ටි මීටරවලින් සටහන් කරන්න.

නිවැරදි ව උස මැනීම සඳහා රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ස්ථාන ගත කළ යුතු වේ. සිරස් තීරයේ පහත සඳහන් ස්ථාන ස්පර්ශ විය යුතු ය.



1.8 රූපය - උස මැනීම

1. විලුඹ - Heel
 2. බත් කෙණ්ඩ - Calf
 3. තට්ටම් ප්‍රදේශය - Buttocks
 4. පිට මැද - Back of chest
 5. හිස පිටුපස - Back of the head
6. කෙළින් ඉදිරිය බලා සිටීම අවශ්‍ය වේ.
Person must be looking forward

II. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index)

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යනු තමාගේ උසට සරිලන බරක් තිබේ ද යන්න දැන ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා දර්ශකයකි. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සඳහා ඔබේ බර, උසෙහි වර්ගයෙන් බෙදිය යුතු ය. බර කිලෝග්‍රෑම්වලින් ද උස මීටර්වලින් ද මැනිය යුතු වේ.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

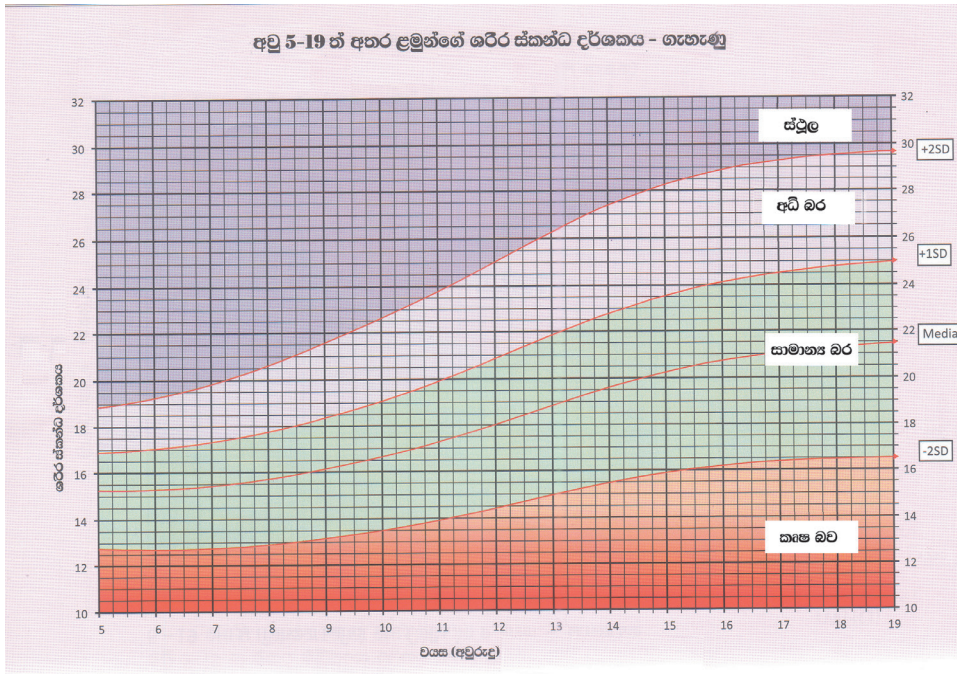
BMI

උදා: ඔබේ බර 29 Kg හා උස 1.4 m යයි සිතමු. එවිට ඔබේ BMI අගය වනුයේ 14.8 Kg/m²

$$\text{BMI} = \frac{29 \text{ kg}}{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}} = 14.8 \text{ kg/m}^2$$

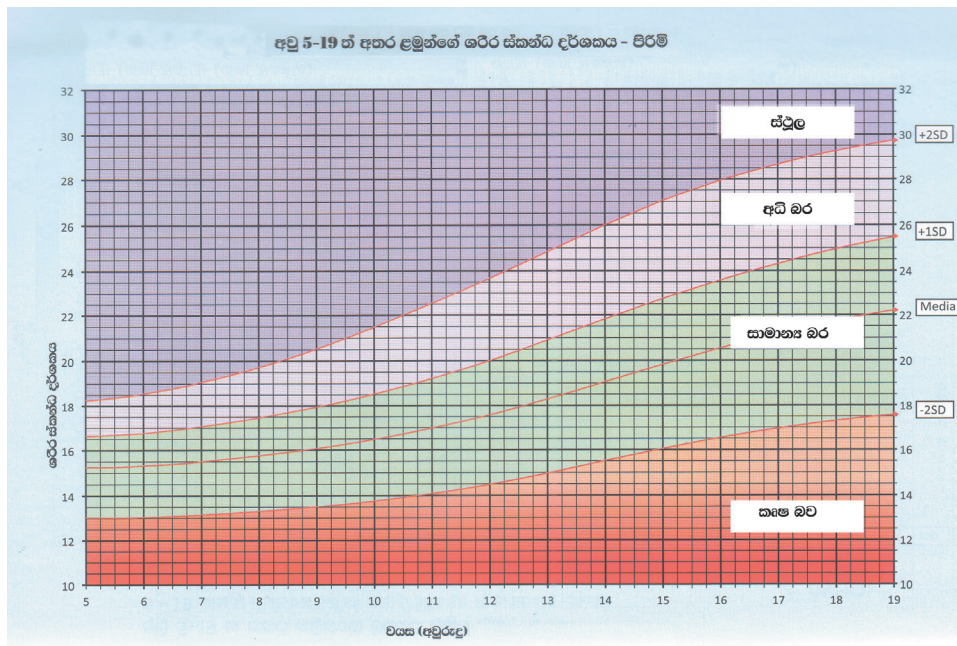
අවුරුදු 5 - 19 වයස් කාණ්ඩයේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව ඇති ප්‍රස්තාර භාවිත කළ හැකි ය. (1.3 සටහන සහ 1.4 සටහන)

1.3 සටහන - වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, ගැහැණු



මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

1.4 සටහන - වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය, පිරිමි



මූලාශ්‍රය - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය වයසට අනුරූප ව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව තෝරා ගත් ප්‍රස්තාරයේ සටහන් කරන්න. ඔබේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අයත් වන කලාපයට අනුව ඔබේ පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කර ගත හැකි ය.

-2SD ට අඩු	(තැඹිලි පාට) - කෘෂ බව
-2SD සිට +1SD අතර	(කොළ පාට) - නිසි බර
+1SD සිට +2SD අතර	(ලා දම් පාට) - අධි බර
+2SD ට වැඩි	(තද දම් පාට) - ස්ථූලතාව

අමතර ව දැනගනු

බර මැනීම

උපකරණ: තරාදියක්

ක්‍රමය

- ★ සැහැල්ලු ඇඳුමින් සැරසී බර මැනීම කළ යුතු වේ.
- ★ පාසල් නිල ඇඳුමට උඩින් ඇති ඇඳුම් ජැකට් ආදිය ඉවත් කරන්න.
- ★ පාවහන් ඉවත් කරන්න, සාක්කුවල ඇති සියලු දේ ඉවත් කරන්න.
- ★ තරාදියේ පාඨාංකය (ඉලක්කම / අංකය) බිංදුව පෙන්වන්නේදැයි බලන්න.
- ★ තරාදිය මතට නැග කෙළින් සිට ගන්න, අත් පහතට දමා සිරුර දෙපස පහසුවෙන් (ලිහිල් ව) හා නිදහස් ව තබා ගන්න.
- ★ සිරුර කිසිවක් සමග ස්පර්ශ නොකර හිස කෙළින් තබාගෙන ඉදිරිය බලන්න (තරාදියේ ක්‍රමාංකනය දෙස නොබැලිය යුතු ය).
- ★ තරාදියේ පාඨාංකය වෙනත් කෙනෙකුගේ (මිතුරෙකුගේ) සහාය ඇති ව කියවන්න.
- ★ බර කිලෝ ග්‍රෑම්වලින් සටහන් කර ගන්න.



1.9 රූපය - බර මැනීම

හැකිදැයි බලමු

ඔබගේ හා මිතුරන්ගේ උස හා බර මැන BMI අගය සොයන්න
1.3 හා 1.4 සටහන් උපයෝගී කර ගෙන පෝෂණ මට්ටම් නිර්ණය කරන්න

III. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (Waist circumference)

ශරීරයේ ඇති මේදය තැන්පත් වී ඇති ප්‍රමාණය සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධකයක් වේ. ඔබගේ ඉණ වටා මේදය එකතු වීම බොහෝ බේරු නොවන රෝග ඇති වීමට හේතු වේ. එම නිසා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවතිදැයි පහත අනුපාතයෙන් සොයා ගත හැකි ය.

$$\frac{\text{ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$

මෙම අගය 0.5 ට වඩා අඩු වීම සුදුසු වේ.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තමාගේ උසින් භාගයකට වඩා අඩු විය යුතු ය.

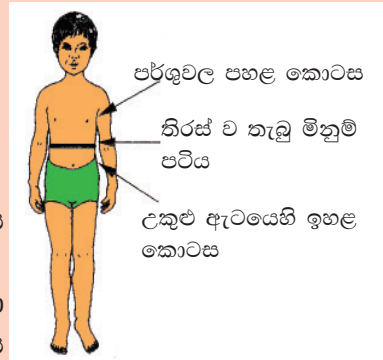
අඔතර ව ළඟින්ම

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම

උපකරණ: මිනුම් පටියක්

ක්‍රමය:

- ★ රූප සටහනේ පෙනෙන ආකාරයට මිනුම් පටිය ගත යුතු වේ.
- ★ නිවැරදි ව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ස්ථාන ගත විය යුතු වේ.
- ★ කිහිල්ලේ සිට පහළට දිවෙන සිරස් රේඛාවට අනුගත ව පර්ශුවල පහළ ම කොටස සහ උකුල් ඇටයෙහි ඉහළ ම කොටස ඇති ස්ථාන ලකුණු කර, එම ස්ථාන දෙක මැද ලකුණු කර ගන්න.
- ★ මෙය ශරීරයේ දෙපැත්තේ ම සිදු කරන්න.
- ★ මෙම ස්ථාන දෙක ස්පර්ශ වන ලෙසට මිනුම් පටිය තිරස් ව තබන්න. මෙහි දී ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සිටිය යුතු ය.



1.10 රූපය - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම

2. ශාරීරික යෝග්‍යතාව (Physical fitness)

ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ඵදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අප තුළ ඇති හැකියාව ය.

එදිනෙදා ජීවන ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙන් ම ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේදීත් අපගේ ශරීරය වෙහෙසට පත් වේ. එවැනි ශරීරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්හි වැඩි වේලාවක් නිරත වීමට හා නැවත මුල් සිටි තත්වයට ඉක්මනින් පැමිණීමට හැකි නම් හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටින බව දැක්විය හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳ මට්ටමක පවතී නම් එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් පහසුවෙන් කිරීමටත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි දක්ෂතාවක් දැක්වීමටත් හැකි වේ.

3. ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Immunity)

ඔබගේ පන්තියේ සමහර සිසුහු විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වෙති. ඒ නිසා නිතර පාසලට නොපැමිණෙති. නමුත් සමහර සිසුහු එසේ නොවෙති. නිතර රෝගී වන හා රෝගී නොවන ළමයි සිටිති. මේ තත්වය ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද?

බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇති වීමට හේතුව රෝග කාරක විෂබීජ සිරුරට ඇතුළු වීම ය. හොඳ පෝෂණ තත්වයක්, සෞඛ්‍යවත් පුරුදු හා ව්‍යායාම මගින් රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

4. පෙනුම (Appearance)

ඔබගේ ඇඳුම් පැලඳුම්, හිසකෙස්, දත්, නිය, සම ආදිය පිරිසිදුවටත් පිළිවෙළටත් තබා ගැනීමත් එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයත් මගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ප්‍රසන්න පෙනුම ඔබේ කායික යහපැවැත්ම පමණක් නොව, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ද පෙන්නුම් කරයි. සමාජීය යහපැවැත්ම ද වැඩි දියුණු කරයි.



1.11 රූපය

5. ක්‍රියාශීලී බව (Activeness)

එදිනෙදා කටයුතුවල කඩිසර ව නිරත වීම ක්‍රියාශීලී බවයි. නිවැරදි ඉරියව්වලින් ක්‍රියාශීලී බව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය. ඉහත දැක්වූ සියලු ම සාධක ද ක්‍රියාශීලී බවට හේතු වේ.

1.2 මානසික යහපැවැත්ම

එක් දිනක් අමාලි සහ පියුම් පාසල ඇරී ගෙදර යන විට මග දී හමු වූ අමුත්තෙක් ඔවුන්ගෙන් පාසලට යන පාර ඇහුවා. ඔවුන් පාර නිවැරදි ව කියා දී යාමට සැරසෙන විට, අමුත්තා මේ දෙදෙනාට ටොෆි බෑගයක් දුන්නා. ඔවුන් දෙදෙනාට ම මෙය ගැනීමට ආශාවක් ඇති වුණා. ඔවුන් දෙදෙනා මේ ගැන අමුත්තාට නොඇසෙන සේ සාකච්ඡා කළා.

පියුම් - අපි ටොෆි බෑගය ගමු.

අමාලි - එපා අම්මා කියලා තියෙනවනේ නාඳුනන අයගෙන් කිසි දෙයක් ගන්න එපා කියලා.

පියුම් - ඒත් මේ මාමා හොඳ කෙනෙක් වගේ. එයා ඇහුවේත් පාසලට යන පාරනේ.

අමාලි - ඒ වුනාට හරියට ම අපි එයාව අඳුරන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා ගන්න එපා. ඔයාට මතක නැද්ද උදෙසේ සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය කිව්වා නාඳුනන අය දෙන දේවල් ගන්න එපා කියලා.

පියුම් - ඒත් අපි දෑත් කොහොමද එපා කියන්නේ.

අමාලි - මාමේ, අපේ අම්මා අපි එතකල් බලාගෙන ඉන්නවා. කෑම කන්නත් තියෙන නිසා අපිට දෑත් ටොෆි එපා. බොහොම ස්තූතියි.

ඉන්පසු දෙදෙනා ඉක්මන් ගමනින් ගෙදර යන්න පිටත් වුනා.

ඉහත දැක්වූ අවස්ථාවේ දී අමාලි සහ පියුම් යහපත් මානසිකත්වයෙන් කටයුතු කර සිදු විය හැකි අනතුරකින් උපක්‍රමශීලී ලෙස ගැලවුණු අකාරය ඔබ හඳුනා ගන්නට ඇති.

එසේ නම් මානසික යහපැවැත්ම යනු කුමක් ද? එය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික සෞඛ්‍යය වනුයේ;

තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්, එලදයි ලෙස කටයුතු කරමින්, සමාජයට ද යහපතක් කරමින්, සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.

ඒ අනුව සතුටින් හා සාර්ථක ලෙස ජීවත් වීමට මානසික යහපැවැත්ම ඉවහල් වේ.



මානසික යහපතට අත්‍යවශ්‍ය අතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

1. ක්‍රීඩා කිරීම
2. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාමාර්ගවල නිරත වීම
3. විනෝදාංශයක නිරත වීම
4. සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම
5. කාල කළමනාකරණය
6. උපදේශනය ලබා ගැනීම
7. භාවනා කිරීම



1.12 රූපය

1. ක්‍රීඩා කිරීම

ක්‍රීඩා කිරීම මගින් කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීමටත්, ජය පැරදුම දෙක ම සතුටින් භාර ගැනීමටත් හුරු වේ. ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ශාරීරික මෙන් ම මානසික සුවයක් ද ලබා ගත හැකි ය. එමගින් ලෙඩ රෝගවලින් මිදී සිටීමට ද හැකියාව ලැබේ. පුරුද්දක් ලෙස දෛනික ව යම්කිසි ක්‍රීඩාවක නිරත වීම සුදුසු වේ.

2. සෞන්දර්යාත්මක හා නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

සංගීතයට ඇහුම්කන් දීම, ගායනය, වාදනය, නර්තනය හෝ විත්‍ර ඇඳීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිතට සහනයක්, සුවයක් හා වින්දනයක් ලැබේ. විවිධ නිර්මාණ කටයුතුවල නිරත වීම එනම් කවි, කෙටිකතා ආදිය නිර්මාණය, මැහුම් ගෙතූම් අත්වැඩ ආදියෙහි යෙදීම මගින් සිතට සතුටක් ලබා ගත හැකි ය.



1.13 රූපය

3. විනෝදාංශයක නිරත වීම

විනෝදාංශ ලෙස ගී, කෙටි කතා රචනය වැනි නිර්මාණ කටයුත්තක නිරත වීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම වැනි ක්‍රීඩාවක නිරත වීම, මුද්දර එකතු කිරීම, සංගීතයට සවන්දීම වැනි සිතට සතුට ගෙන දෙන යහපත් කාර්යයක නිරත වීම සුදුසු වේ.

4. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම

එදිනෙදා ජීවිතයේදී තමාට අත්‍යවශ්‍ය දේ පමණක් ලබා ගැනීම හා එයින් තෘප්තිමත් වීම සරල ලෙස ජීවත් වීම යයි දැක්විය හැකි ය. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම මගින් ඔබට ඇති වන බොහෝ ගැටලු මග හරවා ගත හැකි වේ. තමන්ට අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත්, ලබා ගැනීමට කැමති දේ ආශාවන් වේ. ආශාවන්වලට සීමාවක් නැත. ආශාවන් පසුපස යාමෙන් ජීවිතය ගැටලුකාරී වේ. එනිසා සරල ව ජීවත් වීම මානසික යහපැවැත්මට උපකාරී වේ.

5. කාල කළමනාකරණය

යම් කාල රාමුවක් තුළ දී කළ යුතු කාර්යයන් ගැන අවබෝධයෙන්, ප්‍රමුඛතාවට අනුව කටයුතු සැලසුම් කර ගැනීම කාල කළමනාකරණයයි. මේ සඳහා ඔබට දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගේ ද සහයෝගය ලබා ගත හැකි ය. කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීම, වැඩ කල් නොදැමීම, කල් වේලා ඇති ව ඕනෑ ම කාර්යයක් සඳහා සුදුනම් වීම වැනි දෑ නිසා කටයුතු මනා ලෙස ඉටු කර ගත හැකි වේ. මනා කාල කළමනාකරණයක් තුළින් සතුටක් හා සිතට නිදහසක් දැනේ. මේ නිසා විභාග හෝ තරගවලට පිඩනයකින් තොර ව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ.

6. උපදේශනය ලබා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට විවිධාකාර පීඩාකාරී හෝ ගැටලුකාරී අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවල දී මිතුරන්, ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් හෝ වෙනත් සුදුසු වැඩිහිටියන් සමග සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ උපදෙස් මත ක්‍රියා කිරීම සුදුසු වේ. එසේ ම පාසලේ ඇති විශේෂ උපදේශන සේවාවන් මගින් ද, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ ‘‘සුව සැරිය’’ මගින් ද, රෝහල්වල ඇති මිතුරු පියස මගින් ද උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකි ය.

සුව සැරිය

දුරකථන අංකය 0710107107 / වෙබ් අඩවිය www.suwasariya.gov.lk

7. භාවනා කිරීම

පහසු ඉරියව්වක දෙනෙත් වසා ගෙන නිසොල්මන් ව, සිත එක අරමුණක තබා ගෙන විනාඩි කිහිපයක් සිටීමෙන් භාවනා පුහුණුව ආරම්භ කළ හැකිය. කුඩා කල සිට ම තමන් අදහන ආගම අනුව සුදුසු භාවනාවක් කිරීමෙන් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ. සිත එකඟ කර ගැනීම, ඉවසීම වැනි ගුණාංග ද වැඩි දියුණු වේ.

හැකිදා මෙම

මබේ පාසලේ විශේෂ උපදේශන සේවා ගුරුකුමිය/ගුරුකුමා හමුවී එම සේවය ලබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.



මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකු සතු කුසලතා හා ලක්ෂණ

1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය
(Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)
4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විචාරශීලී චින්තනය (Critical thinking)
6. නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative thinking)
7. චිත්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම
(Being happy and lively)
9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

මෙයට එක් කළ හැකි තවත් ලක්ෂණ මොනවාදැයි සිතා බලන්න.



1.14 රූපය

1. ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය (Self-understanding and self-esteem)

තමාගේ හැකියාවන් පිළිබඳ ව ඇති වන විශ්වාසය ආත්මාභිමානය වේ. මුලින් ම තමාගේ හැඟීම්, අදහස්, අපේක්ෂාවන්, දක්ෂතා පිළිබඳ ව ඔබට නිවැරදි තක්සේරුවක් තිබිය යුතු ය. එය ආත්මාවබෝධය යි. ආත්මාවබෝධය තුළින් ආත්මාභිමානය ඇති කර ගත හැකි ය. මෙය හුදෙක් උඩගුකමක් නොව තමාගේ දක්ෂකම් හා සීමාවන් ගැන අවබෝධය නිසා ඇති වන නිහතමානී ආඩම්බරයකි. ආත්මාභිමානයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකුට අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දිය හැකි වේ.

දක්ෂතා, හැකියාවන්, යහපත් ගතිගුණ, ප්‍රසන්න හැසිරීම සහ හොඳ මිතුරන් ඇසුරු කිරීම මගින් ඔබගේ වටිනාකම වැඩි කර ගෙන ආත්මාභිමානය දියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.

2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)

යම් කාර්යයක් කිරීමේ හොඳ ම ආකාරය කුමක්දැයි සිතා තෝරා ගැනීම නිවැරදි තීරණයක් ගැනීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. තීරණයක් ගැනීමේ දී එහි හොඳ හෝ නරක, තමාට හා අන් අයට වන වාසි හා අවාසි ගැන සිතා බලා නිවැරදි තීරණයක් ගත යුතු වේ. ඔබේ දැනුම හා අත්දැකීම් මේ සඳහා යොදා ගත යුතු ය. එම අවස්ථාව පිළිබඳ ව දන්නා කරුණු ප්‍රමාණවත් නොවන විට අත්දැකීම් බහුල අයකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම සුදුසු වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව තීරණ ගැනීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට නමාශීලී විය යුතු ය. හදිසි තීරණ ගැනීම සහ හැඟීම්බර අවස්ථාවල දී තීරණ ගැනීම සුදුසු නොවේ.



1.15 රූපය

තීරණය ගැනීමට පෙර

- ඊට සම්බන්ධ සියලු තොරතුරු සොයා ගැනීම
- ඒ සඳහා ඇති සියලු ම විකල්ප පිළිබඳ ව සිතීම
- ගන්නා තීරණය හේතු සහිත ව පහදා දිය හැකි වීම

**තී
ර
ණ
ය**

තීරණය ගැනීමෙන් පසු

- ඒ පිළිබඳ වගකීම් භාර ගැනීම
- එහි ප්‍රතිඵල ගැන සොයා බැලීම
- කණ්ඩායමක් ලෙස ගන්නා තීරණවලට ගරු කිරීම

3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving)

ඔබට ජීවිතයේ එන නොයෙකුත් ගැටලුවල දී කලබල නොවී ඒවා බුද්ධිමත් ව විසඳා ගැනීම කළ යුතු ය. සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීම සඳහා, පළමු ව ගැටලු ව කුමක්දැයි නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම කළ යුතු වේ. ඕනෑ ම ගැටලුවක් විසඳීම සඳහා විවිධ වූ විකල්ප මාර්ග ඇත. එනිසා ඔබේ ගැටලු ව විසඳිය හැකි විකල්ප මාර්ග සියල්ල සොයා බලා, බුද්ධිමත් ව වඩාත් සුදුසු ම මාර්ගය තෝරා ගැනීම කළ යුතු ය. මෙහි දී අනිත් අයගේ මෙවැනි අත්දැකීම් ද සලකා බැලිය යුතු ය. ගැටලු ව තනි ව විසඳීමට නොහැකි වූ විට අන් අයගේ සහයෝගය ලබා ගත යුතු ය. අමාලින් පියුමින් මුහුණ දුන්නේ ගැටලුවකට ය. ඔවුහු එය සාකච්ඡා කර විසඳා ගත්හ.

4. ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම (Coping with stress)

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. උදහරණයක් ලෙස විභාගයකට හෝ තරගයකට මුහුණ දීම, අළුත් පාසලකට ඇතුළත් වීම, හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම වැනි අත්දැකීම් නිසා සිත් තැවුලක් හෝ පීඩාකාරී තත්වයක් ඇති විය හැකි ය. එය ආතතියයි. අප මුහුණ දෙන ආතතියට හේතු සොයා ගෙන විසඳුම් සොයා ගත යුතු ය. විසඳුම් සෙවීමේ දී අත්දැකීම් සහිත විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුගේ සහාය ලබා ගත හැකි ය. ඔබගේ සිතට ආතතිය ඇති කරන ප්‍රශ්නයක් ඇති විට ඒ ගැන කතා කිරීමට එවැනි විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු සිටීම ඉතා වැදගත් ය. ඒ පුද්ගලයා මව්පියන්, ගුරුවරුන්, හිතමිතුරන් අතරින් කෙනෙකු විය හැකි ය.

ජීවිතයේ වෙනස් කළ නොහැකි දේවල් ඒ ලෙස පිළිගෙන එයට මුහුණ දීමට ද ඔබ ශක්තිමත් විය යුතු ය. ජය පරාජය දෙක ම දරා ගැනීමටත් අනෙකෙකුගේ ජයග්‍රහණයක දී සතුටු වීමටත් ඔබට හැකි විය යුතු ය.

ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ක්‍රීඩා කිරීම
- සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම
- විනෝදාංශයක නිරත වීම
- කාල කළමනාකරණය
- දරා ගත හැකි ප්‍රමාණයට අභියෝග භාර ගැනීම
- භාවනා කිරීම



1.16 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

5. විචාරශීලී වින්තනය (Critical thinking)

විචාරශීලී වින්තනය යනු යමක් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් ව, බුද්ධිමත් ව, සිතා බැලීම වේ. මෙහිදී තර්කානුකූල ව සිතා බැලීම ද වැදගත් වේ. එනම් යමක ඇති හොඳ නරක, වාසි අවාසි සහ ඇති වන ප්‍රතිඵලය ගැන විවිධ පැතිකඩවලින් බැලීම යි. මෙය නිවැරදි තීරණ ගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

6. නිර්මාණශීලී වින්තනය (Creative thinking)



1.17 රූපය

නිර්මාණශීලී වින්තනය යනු එදිනෙදා ඕනෑම කටයුත්තක් නවතාවකින් නව අදහස්වලට අනුව කිරීම ය. එවිට වඩාත් ආකර්ෂණීය ලෙසත්, ඵලදායී ලෙසත් කාර්යය ඉටු කර ගත හැකි වේ. නව නිෂ්පාදන සහ සොයා ගැනීම් සඳහා නිර්මාණශීලී බව හේතු වේ. එදිනෙදා ගැටලු, අභියෝග හමුවේ වඩා සාර්ථක ව ක්‍රියා කිරීමට නිර්මාණශීලී බව උපයෝගී වේ.

7. විත්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)

විත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්වයයි. විත්ත වේග ඉතා වේගවත් ව, ක්ෂණික ව සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. මේවා ප්‍රසන්න විත්තවේග වන සතුට, අනුකම්පාව, කරුණාව හා අප්‍රසන්න විත්තවේග වන තරහ, හය, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී ලෙස ආකාර දෙකකි. විත්තවේග සමතුලිතතාව යනු විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත් ව සිතා බලා ඔබේ හැසිරීම සමබර ව පවත්වා ගැනීමයි.

අයහපත් විත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ,

- ඊට හේතු වන අවස්ථාව මග හැරීම
- සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම
- 1 සිට 10ට ගණන් කිරීම
- ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම
- වතුර විදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම

සතුට වැනි විත්තවේග ඇති වූ විට දී එයට ඔබ දක්වන ප්‍රතිචාර තමාට හා අන් අයට බාධාවක් නොවිය යුතු ය.

8. ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම (Being happy and lively)

අලස නොවී කඩිසර ව කටයුතු කිරීමට ඇති මානසික සූදානම ප්‍රබෝධවත් බව වේ. එවිට ඔබේ වැඩ කටයුතු වඩාත් කාර්යක්ෂම ලෙසත් ඵලදයී ලෙසත් ඉටු කර ගත හැකි වේ. තමාගේ ප්‍රබෝධවත් බව තමා අවට සිටින අන් අයගේ ප්‍රබෝධවත් බවට ද බලපායි.



1.18 රූපය

සතුට සිතෙහි ඇති වන ධනාත්මක, ප්‍රසන්න හැඟීමකි. තවත් කෙනෙකුට කරදරයක් නොවන ලෙස හැසිරීම සහ තමන් ලද දෙයින් සැහීමට පත් වීම මගින් සතුටින් සිටීමට හැකි වනු ඇත.

9. ස්වයං විනය (Self-discipline)

ඔබේ හිතට එන හැම සිතුවිල්ලක් ම හොඳ ම, නිවැරදි ම ඒවා නොවිය හැකි ය. ඒ හැඟීම්, අවස්ථාවට ගැළපෙන ලෙසත්, සදාචාරයට හා සමාජ සම්ප්‍රදයට අනුකූලවත් තමා විසින් පාලනය කර, තමාට හා අනුන්ට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කිරීම ස්වයං විනයයි. එනම්, හැඟීම්වලට යටත් නොවී ඒ ඒ අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය.

උදා: පමාවී තිබුණත් පෝලිමක තමාගේ වාරය එනතුරු සිටීම
මාර්ග නීති අනුගමනය
කසළ තැන තැන නොදමීම

මෙවැනි දේ සිදු කරන්නේ දඬුවමකට හෝ නීතියකට ඇති බිය නිසා ම නොව, එසේ නිවැරදි ව කටයුතු කිරීමෙන් තම සිතට දූනෙන සතුටත්, අන් අයට කරදරයක් නොවී සිටීමට හැකි වීමත් නිසා ය.



1.19 රූපය

හැකියම් මට්ටම

1. අමාලිගේ හා පියුම්ගේ සිදු වීමේ දී ඔවුන් පහත දැක්වෙන කුසලතා දැක්වූ ආකාරය සඳහන් කර පන්තිය ඉදිරියේ ඒවා සාකච්ඡා කරන්න.

කුසලතාව	පෙන් වූ අවස්ථාව
<ol style="list-style-type: none"> 1. නිවැරදි තීරණ ගැනීම 2. ගැටලු විසඳීම 3. විචාරශීලී චින්තනය 4. ස්වයං විනය 5. නිර්මාණශීලී චින්තනය 	

2. ඔබ මිතුරන් සමග එකතු වී ගැටලුවක් නිරාකරණය කර ගත් අවස්ථාවක් විස්තර කරන්න.
3. ඔබ දන්නා අයකු අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක හැසිරුණු ආකාරය විස්තර කරන්න.
4. ඔබ හෝ යහළුවෙකු / යෙහෙළියක තීරණයක් ගැනීමේ දී වැරදුණු අවස්ථාවක් විස්තර කර එහි දී ගත හැකි වූ වඩාත් සුදුසු තීරණය දක්වන්න.

1.3 සමාජීය යහපැවැත්ම

සමාජීය යහ පැවැත්ම යනු අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි.

අලුත් පාසල් වාරය ඇරඹීමත් සමග නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ උණුසුම මුළු පාසල පුරා ම පැතිර ගියා. ගැමුණු නිවාසය පසුගිය වසරේ අඩු ම ලකුණු ලබා ගත් නිසා මෙවර ක්‍රීඩා උත්සවය ඔවුන්ට ඉතාමත් විශේෂ වුණා. එනිසා ගැමුණු නිවාසය භාර ගුරුවරුන් වගේ ම සිසුන් ද කැප වීමෙන් හා උනන්දුවෙන් කටයුතු කළා.

ගැමුණු නිවාසයේ නායකයා

උපුල් - මේ පාර අපි හැමෝම එකතු වෙලා මහන්සි වුනොත් දිනන්න පුළුවන් වෙයි.

කසුන් - දිනුවත් නැතත් අපි පුළුවන් උපරිමයෙන් ම මහන්සි වෙමු.

ඉන්දික - අපි කොහොමද මේ පාර නිවාසය සරසන්නේ.

උපුල් - ඔව් අපි ඒ ගැනත් කල්පනා කරමු. මොකද හොඳ ම සැරසිලිවලටත් ලකුණු ලැබෙනවානේ.

රමණි - ඒකට වියදම් කරන්න අපි අසල්වැසියන්ගෙන් මුදල් එකතු කරමු ද?

කසුන් - නෑ, අපි පාසලේ පොළක් පවත්වමු.

උපුල් - මමත් කැමති පොළක් දාන්න. ඔය ගොල්ලෝ මොකද කියන්නේ ඉන්දික ඇතුළු සියලු දෙනා ම - අපිත් කැමතියි ඒ වැඩේට.

අස්වර් - මොනවද අපි පොළේ විකුණන්නේ.

ඉන්දික - අපි ගෙදරින් කෑම හදගෙන එමු. මම අග්ගලා ගේන්නම්.

රමණි - හරි, මම මඤ්ඤේකා තම්බා ගෙන එන්නම්.

ගෞරි - මම ලඩ්ඩු ගේනවා. ආතිමා බුන්දි ගේන්න.

උපුල් - කසුන් මේ වැඩේ නායකත්වය භාර ගන්න.

කසුන් - හරි. එහෙනම් අපි පොළ ලබන සිකුරාදා විවේක කාලයේ දී පවත්වමු.

නොවරදවා ම හැම දෙනා ම රසවත් ගුණදායක කෑම වර්ගයක් අරගෙන එන්න. තවත් දෙයක් තියෙනවා මේක පාසලේ පැවැත්වෙන එකක් නිසා විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය අරගන්න ඕනෑ.

උපුල් - මම නිවාසය භාර ගුරුතුමාට මේ ගැන කියන්නම්. ඉන් පසු විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය ලබා ගන්න ඕනෑ.

කසුන් - බොහොම ස්තුතියි. ආතිමා ඔයාට ලස්සන දැන්වීමක් හදන්න පුළුවන් නේද? අපි අවසර ගත්තට පස්සේ ඒක දැන්වීම් පුවරුවේ දමමු. සිසු පොළ ඉතා සාර්ථක ව පැවැත් වූ අතර රු 2000/- ක මුදලක් රැස් කර ගැනීමට ගැමුණු නිවාසයේ සිසුහු සමත් වූහ.

ඒ මුදලින් ද, නිර්මාණශීලී ව කැපවීම තුළින් ද ඔවුහු තම නිවාසය ඉතා ම ලස්සනට සැරසූහ. ඔවුන් නියෝජනය කළ ගැමුණු නිවාසය මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීමට ද සමත් විය.

ඉහත කතාවේ දී සිසුන් කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ඔවුන්ට තිබූ බාධක මග හැර අවසානයේ ජයග්‍රහණය ලබා සතුටට පත් වූ අයුරු ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පවුලේ අය සමග ද, පාසලේදී ගුරුවරුන් හා මිතුරු මිතුරියන් සමග ද, මගතොටේ දී හමු වන වෙනත් පුද්ගලයින් සමග ද විවිධ ආකාරයෙන් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට ඔබට සිදු වේ. මේ සබඳකම් කෙතරම් සාර්ථක ව, එලෙසී ව හා සුහද ව කෙරේ ද යන්නෙන් සමාජීය යහපැවැත්ම විඳහා පායි.



සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

1. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
2. අන් මත ඉවසීම
3. නමාශීලී වීම
4. අන් අයට ගරු කිරීම
5. පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම

තනි ව කටයුතු නොකර කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම සමාජීය යහපැවැත්මේ වැදගත් ගුණාංගයකි. මෙසේ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද, එම මත ඉවසීම ද කළ යුතු වේ.



1.20 රූපය

සමහර විටෙක අන් අයගේ අදහස්වලට අනුව ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු වේ. නිතර ම අන් අයට ගරු කිරීමට ද පුරුදු විය යුතු වෙයි.

විවිධ පුද්ගලයෝ රූපයෙන් මෙන් ම ක්‍රියාවෙන් ද විවිධ ආකාර වෙති. එසේ විවිධාකාර වූ පුද්ගලයින් සමග සහයෝගයෙන්, සමගියෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට සතුටින් ජීවත් වීමට මග පෑදේ. එමෙන් ම විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග සහයෝගයෙන් හා ගෞරවයෙන් කටයුතු කිරීම, ගැහැණු පිරිමි භේදයකින් තොර ව එකමුතු ව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. තමා අත්විඳීමට අකමැති දේ අන් අයට නොකිරීම සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රගුණ කර ගැනීමට භාවිත කළ හැකි සංකල්පයකි

භූමිදාය මලම

ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන් නම් කරන්න. ඔවුන් එකිනෙකාගේ වෙනස් ගුණාංග මොනවාද?

පවුලේ පොදු කටයුත්තක දී පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනා එක් ව කටයුතු කළ අවස්ථාවක් පත්තියේ කිහිප දෙනෙකු එකතු වී නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ පහත සඳහන් ගුණාංග දැකිය හැකි වේ. මෙම ගුණාංග ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් තුළ ද තිබුණේ දැයි විමසන්න.



සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා

1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා (Good interpersonal relationships)
2. ඵලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)
3. නම්‍යශීලී බව (Flexibility)
4. සහකම්පනය (Empathy)
5. නායකත්වය (Leadership)
6. අනුගාමිකත්වය (Followership)
7. නීතිගරුක බව (Being law-abiding)

මෙයට තවත් එකතු කළ හැකි ලක්ෂණ මොනවාදැයි සිතා බලන්න.

1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා. (Good interpersonal relationships)

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන විවිධ පුද්ගලයින් සමඟ පවත්වන විවිධ ආකාරයේ සම්බන්ධතා මෙයට අයත් වේ. යහළු යෙහෙළියන්, දෙමාපිය, වැඩිහිටියන් සමඟ මෙන් ම සේවකයන් සමඟ ද සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදු වේ. ඉවසීම පුරුදු වීමෙන්, අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා කටයුතු කිරීමෙන්, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් හා නමැගිලි වීමෙන් මනා සබඳතා ගොඩ නැගීම පහසු වේ. විවිධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගෙන උචිත ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම මගින් ඔබ සියල්ලන්ගේ ම ආදරය දිනා ගත්, ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු බවට පත් වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ නම්;

- පන්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩි වේ
- සුභද ව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩි වේ
- අන් අය සමඟ සුභද කතා බහ වැඩි වේ
- ගේ දොර හා පොදු වැඩවල දී සහභාගිත්වය වැඩි වේ
- ඇසුරු කරන අය සමඟ ගැටුම් අඩු වේ



1.21 රූපය

ඔබටත් මෙබඳු ලක්ෂණ ඇත්දැයි සිතා බලන්න.

2. ඵලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)

තමාගේ අදහස් පැහැදිලි ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමත්, අනෙක් පුද්ගලයින්ගේ අදහස්වලට සවන් දීමත් මෙයට ඇතුළත් වේ. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් එකිනෙකාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම හා එකිනෙකාට සවන් දුන් ආකාරය මෙයට හොඳ උදාහරණයකි.



1.22 රූපය - සන්නිවේදනය

3. සහකම්පනය (Empathy)

අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම සහකම්පනය යයි.

සහකම්පනය ඇති ඔබ පහත ලක්ෂණවලින් යුක්ත වේ.

- උපකාර අවශ්‍ය විට ඔවුන්ට උදව් කිරීම
- දුර්වලතා ඇති අය සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
- දුකට, කරදරයට පත් වූ අයගේ තත්වය තේරුම් ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවල ඔවුන්ට සහනයක් ලැබෙන සේ කටයුතු කිරීම
- සතුටට පත් වූ අය සමග ඒ සතුට බෙදා හදා ගැනීමට හැකි වීම



1.23 රූපය

4. නම්‍යශීලී බව (Flexibility)

අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම ද, ඒවාට ගරු කිරීම ද, ඇතැම් විට ඒ අනුව තමන් හැඩ ගැසීම ද නම්‍යශීලී බව වේ. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී තනිව ම තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි ම ක්‍රියා කළ නොහැකි ය.

උදා: ඉහත කතාවේ රමණී ඇයගේ අදහසට අනෙක් අය අකමැති වූ නිසා වැඩිදෙනාගේ කැමැත්ත පරිදි ක්‍රියා කිරීමට එකඟ විය.



1.24 රූපය

5. නායකත්වය (Leadership)

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට ඇතැම් විට නායකයකු වීමට ද නැතහොත් නායකයකු යටතේ ක්‍රියා කිරීමට ද සිදු විය හැකි ය. කිසියම් පොදු අරමුණක් කරා අන් අයව සාර්ථක ලෙස මෙහෙය වීම හොඳ නායකයකු විසින් සිදු

කරනු ලබයි. එසේ ම ඔහු කණ්ඩායමේ අනෙක් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දිය යුතු වේ.

කසුන්ගේ නායකත්වයෙන් සිසු පොළ සාර්ථක ව සිදු කිරීමට ගත් උත්සාහය මෙයට හොඳ උදාහරණයකි.



1.25 රූපය

6. අනුගාමිකත්වය (Followership)

කිසියම් නායකයකු යටතේ අරමුණ ඉටු කර ගැනීමට ඔහු (නායකයා) සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම අනුගාමිකත්වයයි.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී නායකයෙකුගේ මග පෙන්වීම යටතේ අරමුණ සාර්ථක ලෙස ඉටු කර ගැනීමට සහාය වීම මෙහි දී සිදු කෙරේ.

උදා: ගැමුණු නිවාසයේ සිසුන් පිරිස කසුන්ට සිසු පොළ සඳහා දැක්වූ සහයෝගය ඔවුන්ගේ අනුගාමිකත්වය පෙන්නුම් කරයි.

7. නීතිගරක බව (Being law-abiding)

පාසලේ දී හා සමාජයේ දී පිළිගත් නීති රීතිවලට අනුකූල වන පරිදි කටයුතු කළ යුතු වේ. නීති රීතිවලට අනුගත ව ක්‍රියා කිරීම මගින් යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීමට හැකි වේ.

උදා: සිසු පොළ පැවැත්වීමේ දී පාසල තුළ පවතින නීති රීතිවලට අවනත ව සිසුන් ඒ සඳහා අවසර ලබා ගත් අයුරු බලන්න.

1.4 ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

ප්‍රීතීමත් ව, ජීවත් වීමේ අරුත දැන, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ආධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මේ මූලික පදනම වේ.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සන්සුන්, ප්‍රීතීමත් මිනිසෙකු බිහි කරන අතර හෙතෙම තමා අවට සිටින්නවුන් ද සතුටින් තබනු ඇත.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාර වන මූලික කරුණු කිහිපයකි.

1. පරිසරය රස විඳීම
2. සංගීතය, චිත්‍ර කලාව වැනි කටයුතුවල යෙදීම
3. සමූහ වශයෙන් වැඩ කිරීම
4. භාවනාව, යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම
5. ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
6. කාල කළමනාකරණය
7. උපදේශනය ලබා ගැනීම
8. ආගමානුකූල ව ජීවත් වීම



1.26 රූපය

මිතුරුබව, අනුන්ගේ කරදරවල දී පිහිට වීම, අනුන්ගේ සතුටේ දී සතුට වීම, දුක සැප සම ව දරා ගැනීම, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ප්‍රතිඵලයි.

තරිඳු සහ සුපුන් දෙදෙනා ම ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂය. තරිඳුගේ අරමුණ වන්නේ වෛද්‍යවරයෙකු වී අසරණ ලෙඩුන්ගේ ජීවිත යහපත් කිරීමයි. සුපුන්ට එසේ පැහැදිලි අරමුණක් නැත. තරිඳු දෙමව්පියන් සමග නිතර ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වේ. ඔහු ඉතාමත් කාරුණික, සාමකාමී කෙනෙකි. වැඩිහිටියන්ට හා ගුරුවරුන්ට ගෞරවයෙන් සලකයි. සුපුන් ඊට වෙනස් ය. ඔහු ආගමික කටයුතුවලට එතරම් ළැදි බවක් නොදක්වයි. නිතර ම කනස්සල්ලෙන් හා දුකින් කාලය ගත කරයි. අනෙක් සිසුන් සමග අඬ දබර ඇති කර ගනියි.

මේ දෙදෙනාගෙන් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇත්තේ තරඳුට බව ඔබට පැහැදිලියි නේද?



ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු

ඔබ නිවසේ සිටින වැඩිහිටියන්ට ද, අසල්වාසී වැඩිහිටියන්ට හා වෙනත් ඕනෑ ම වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට ද ගරු කිරීමට කුඩා කල සිට ම පුරුදු වන්න. වැඩිහිටියන් දුටු විට හුනස්නෙන් නැගිට, ආචාර කරන්න. ඔවුන් සමග එකට එක කීමෙන් වළකින්න. වැඩිහිටියන්ට හැකි පමණින් උපකාර කරන්න.

දෙමව්පියන් සමග දිනපතා ආගමික කටයුතුවල නිරත වන්න. ආගමික ස්ථානවල ආගමික වතාවත්වලට සහභාගී වන්න. දහම් පාසල් යාම ද ඉතා වැදගත් වේ. තමන්ගේ ආගමට හා සංස්කෘතියට අනුව ගොඩනැගුණු සාරධර්ම අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ.

උදා : තම දෙමව්පියන් නැමදීම

සොබාදහමෙහි කොටසක් වන මිනිසාගේ පැවැත්මට සොබා දහම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනිසා පරිසරය රැක ගැනීම ඔබගේ වගකීමකි. එමෙන් ම සොබා අසිරිය රස විඳීමෙන් මානසික සුවයක් සහ සන්සුන් බවක් ඇති වේ.



සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී කොන්ද කෙළින් තබා ගෙන ඇස් පියා ගන්න. ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියක් වන නාසයෙන් හුස්ම ඇතුළු වීම, පිට වීම ගැන සිහිය පිහිටුවා ගන්න. හුස්ම ගන්නා විට ඒ බව දැන ගෙන හුස්ම ගන්න. හුස්ම පිට කරන විට ඒ බව දැන ගෙන හුස්ම පිට කරන්න.

ඕනෑ ම ඉරියව්වක සිට ඇස් පියා ගන්න. තමා කුඩා වෘත්තයක මධ්‍යයේ සිටින බව සිතන්න. තමාට සතුට, ප්‍රීතිය, නිරෝගීකම ප්‍රාර්ථනා කරන්න. ඊළඟට වෘත්තයේ වට ප්‍රමාණය මඳක් වැඩි කොට ඒ තුළ තම නිවසේ අය සිටී යයි සිතන්න. ඒ අයගේ සැපත පතන්න. දැන් පියවරෙන් පියවර වෘත්තයේ ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් ඒ තුළ සිටින පුද්ගලයින් ගණන වැඩි කරන්න. එසේ තමාගේ, ගමට, නගරයට, රටට, ලෝකයට හා අවසානයේ විශ්වයට යහපත, ප්‍රාර්ථනා කරන්න.



පහසු ඉරියව්වක වාඩි වෙන්න. දැස් පියාගන්න. තමා ඉදිරියෙන් දිය ඇල්ලක් ඇතැයි සිතන්න. දිය ඇල්ලේ රුව මනසින් අත්විඳින්න. දැන් දිය ඇල්ලේ හඬට මනස යොමු කරන්න. දිය ඇල්ලෙන් විසි වන දිය බිඳුවල පහසු විඳින්න. අසල ගසක වසා සිටින කුරුල්ලන්ගේ මිහිරි හඬට සිත් යොමු කරන්න.

ඔබ කවර ආගමකට අයත් වුවත් යම් වේලාවක් ආගම සිහි කිරීමට පවුලේ සියලුන් ම සමග එකට එකතු වන්න. වන්දනාව මෙහෙය වීමේ වගකීම පවුලේ සාමාජිකයන් මාරුවෙන් මාරුවට (දිනකට එක අයෙකු බැගින්) සිදු කරන්න.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයින්ගේ දැක්වීමට ලැබෙන ගුණාංග

1. ආචාරශීලී බව (Being respectful)

තම වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, මිතුරන් මෙන් ම සියලු දෙනා කෙරෙහි ගරු බුහුමණින් යුක්ත ව කටයුතු කිරීම



2. කාරුණික බව (Kindness)

අසරණ මහලු වැඩිහිටියන්, සතුන් හෝ වෙනත් ඕනෑ ම කෙනෙකු කෙරෙහි දයාව කරුණාව දැක්වීම



3. කෘතචේදී බව (Being grateful)

තමන්ට උදව් උපකාර කළ අයට කළ ගුණ දැක්වීම

1.27 රූපය

4. ප්‍රතිභනනාත්මක බව (Being optimistic)

සැම විට ම ශුභවාදී ව සිතීම, තමාට සිදු වූ අවාසිදයක තත්වයක් පවා වාසිදයක තත්වයකට පත් කර ගැනීම

5. සාමකාමී බව (Peacefulness)

නිතර ම කා සමගත් සාමයෙන් කටයුතු කිරීම, කලහකාරී හැසිරීම් ප්‍රිය නොකිරීම

6. සොබා දහමට ප්‍රේමී බව (Nature-loving)

සොබා සුන්දරත්වය විඳීමට කැමති වීම. පරිසරය රැකීමට උනන්දු වීම.



1.28 රූපය

7. සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූල ව ද ජීවත් වීම (Living according to the religion and moral values)

තමන් අදහන ආගම කුමක් වුවත්, ඊට අනුකූල ව යහපත් ලෙස ජීවත් වීම



1.29 රූපය

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරන තවත් ගුණාංග ඔබ දන්නවා ද?

කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික ලෙස යහපැවැත්ම කොටස්වලට වෙන් කර ඉගෙන ගත්තත්, ඒවාට අයත් ලක්ෂණ එසේ පැහැදිලි ව වෙන් කළ නොහැකි බව ඔබට වැටහෙනවා නේද? උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රසන්න පෙනුම කායික යහපැවැත්මේ මෙන් ම මානසික යහපැවැත්මේ ද ලක්ෂණයක් වේ. මානසික යහපැවැත්ම, සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබ මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් කරුණු තහවුරු කර ගැනීමට පහත කථාන්දරය රස විඳිමින් කියවන්න.

භාතිය විවේකය අවසන් වෙද්දී පන්තියට දුවගෙන ආවා.

සුමේධ මේසයට හිස තබා ගෙන නිදි.

“සුමේධ, සුමේධ, නැගිටින්න සිනුව ගැහුවා.”

සුමේධ හිස එසෙව්වා. සුමේධගේ ඇස්වල පිරුණු කඳුළු කම්මුල දිගේ ගලා ගෙන ගියා.

“ඇයි සුමේධ? මොකද වුණේ?”

භාතිය සුමේධ ළඟ වාඩි වුණා.

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

සුමේධ සිටියේ ලොකු සිත් වේදනාවකින්. එයා මොනවදෝ කියන්න හදනවා.

ආතතිය, විත්තවේග

ඉස්සරහා පුටුවේ සිටි නිර්මලී පසුපස බැලුවා.

“මේ භාතිය, සුමේධට ඔලුවෙ කැක්කුමයි ලු. කෑවෙත් නැහැ.”

භාතිය බිම වැටිලා තිබුණු පෑන අහුලලා සුමේධගේ පැන්සල් පෙට්ටියට දමමා.

සහකම්පනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

“ඉන්නකො මං ඔයා ළඟට එන්නම් සුමේධ”

භාතිය පාසල නිම වන තුරු ම හිටියේ සුමේධගේ කිට්ටුවෙන්.

රවනය ලියන්නත් එයාට උදව් කළා.

“මට ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියනවා භාතිය.” සුමේධ ශාරීරික අධ්‍යාපනයට ක්‍රීඩා පිටියට යද්දී කිව්වා.

භාතිය සුමේධ ගේ අතින් අල්ලා ගත්තා.

ලස්සනට හිනා වුණා.

සහකම්පනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

“ප්‍රශ්න නැත්තේ කාටද සුමේධ? අපේ අම්මා මේ වෙලාවෙන් පිළිකා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබනවා. මං අද උදේ තාත්තාත් එක්ක එකතු වෙලා කොස් ගෙඩියක් කපලා තම්බලා තියල යි ආවේ. නංගිට යි, මට යි ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගිහින් කන්න.”

ආත්ම අවබෝධය, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ආතතියට මුහුණ දීම, ගැටලු විසඳීම, විචාරශීලී චින්තනය

සුමේධ ගල් ගැහිලා බලා සිටියා. භාතිය ම යි නැවත කථා කළේ. “යමු සුමේධ, ගුරුතුමා කිවුවානේ, ක්‍රීඩා කාමරයෙන් වොලිබෝල් දෙකක් අරගෙන එන්න කියලා...”

චින්තවේග පාලනය

සුමේධ බොහොම පරිස්සමෙන් භාතිය දිහා බැලුවා. භාතියගෙ මුහුණේ තිබුණේ බෙහොම තැන්පත්, කල්පනාකාරී පෙනුමක්.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, චින්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

භාතිය පන්තියේ අනිත් ළමයින්ගේ එක්ක එදා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමට සහභාගි වුණේ හරි ම උදෙසාගයෙන්. ඒ නිසා ම සුමේධටත් එයා ගේ ප්‍රශ්න අමතක වෙලා තිබුණා.

අන්තිම කාලපරිච්ඡේදයේ දී භාතියටත් කලින් සුමේධ ගණන් ටික හැඳුවා. “ඇත්තටම භාතිය, ඔයා කොහොමද ඔව්වර ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙද්දීත් ඔහොම හිතා වෙලා සතුටින් ඉන්නේ?”

සුමේධ ගුරු පාර දිගේ යද්දී භාතිය ගෙන් ඇහුවා. භාතිය හිතා වුණා.

වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, චින්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම

“සුමේධ, මට දැන් තියෙන ලොකු ම අභියෝගය තමයි නංගීන් හදා ගෙන, තාත්තාටත් උදව් කර ගෙන, හොඳට ඉගෙන ගෙන, සමාජයේ හොඳින් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ද කියන එක.

මේ වෙලාවේ හැම දේම තියෙන්නේ මගේ අතේ කියලා මං හිතනවා. මං හැම පැත්තක් ම කල්පනා කරනවා. මං හඬා වැලපුනොත් අපේ පවුල ම පරාද යි.”

විවාරශීලී චින්තනය, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම, සන්නිවේදනය, ආත්ම අවබෝධය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, ආතතියට මුහුණ දීම

ගෙදර ළඟ දී සමූහයන්ට පෙර සුමේධ භාතියට එයාගේ ප්‍රශ්නය කිව්වා. “භාතිය, අපේ තාත්තා රට ඉඳලා ආවේ ඊයේ. ආවාට පස්සේ තමයි අම්මා කිව්වේ මං ශිෂ්‍යත්ව විභාගය අසමත් වුණා කියලා.”

සන්නිවේදනය

“තාත්තාට හොඳට ම තරහා ගියා. මට කෑ ගහලා බැන්නා. ගෙනාපු බයිසිකලය වත් දෙන්නේ නෑ කිව්වා. මට දැන් ගෙදර යන්න වත් හිතෙන්නේ නැහැ.”

ආතතිය, විත්තවේග

භාතිය සුමේධලාගේ ඉස්තෝප්පුව දිහා බැලුවා. එයාගේ තාත්තා එළියට ආවා. “ආ, භාතිය පුතා එන්න එන්න...”

දෙන්නා ම ගෙට ගොඩ වුණා. හැඬලයේ පීත්ත පටි රොත්තක් ගැට ගැසු අලුත් බයිසිකලය කැබිනට්ටුවට එහා පැත්තේ හිර කරලා තිබුණා. සුමේධගේ අම්මා ලොකු වොකලට් එකක් භාතියට දුන්නා. සුමේධගේ තාත්තා භාතියගේ හිස අත ගෑවා.

“භාතිය පුතා නම් ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ඉහළින් ම පාස් වුණා ලු නේ ද? ඔය දැන් ටවුමේ ඉස්කෝලේ ඉඳලා ද එන්නේ?”

“අතේ නෑ මාමෙ මං ගමේ ඉස්කෝලේ දාලා ගියේ නැහැ.”

“ආ? ඒ මොකද?”

සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම

භාතිය අම්මා ගැනත්, තමන්ට නංගී පිළිබඳ තිබෙන වගකීම ගැනත්, සුමේධගේ තාත්තාට කිව්වා. එයා කථාව අවසන් කළේ මෙහෙම යි.

“ මාමා දන්නවා ද ගිය අවුරුද්දේ අපේ පාසලෙහුත් වෛද්‍ය විද්‍යාලයට අයියා කෙනෙක් ඇතුළු වුණා නේ. හැබැයි එයා පහේ ශිෂ්‍යත්වේ සමත් වෙච්ච ළමයෙක් නම් නෙවෙයි.”

ගැටලු විසඳීම, විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, සන්නිවේදනය, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

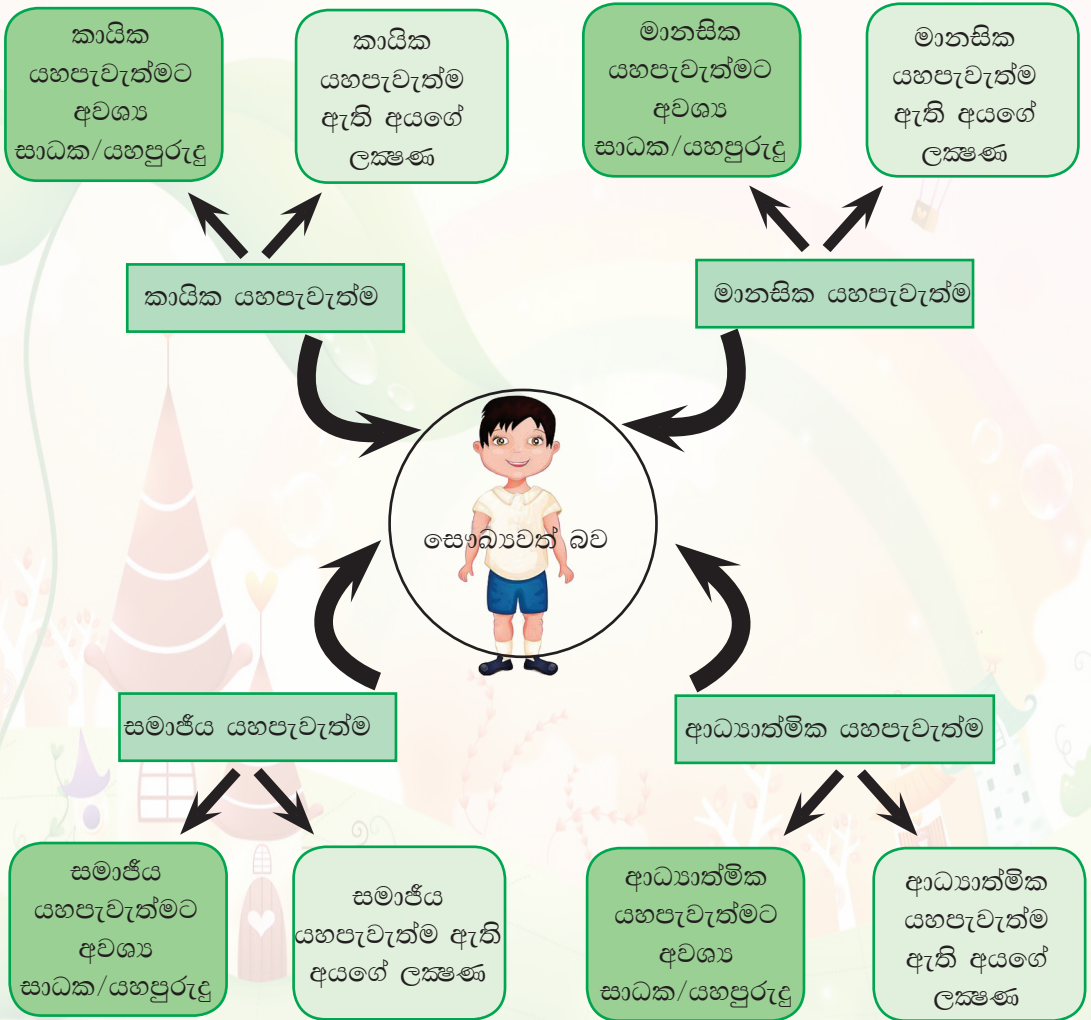
භාතිය සමූහයේ ගන්නා සුදානම් වුණා.

“අපොයි එහෙම කොහොමද? දෙන්නත් එක්ක බත් ටිකක් කාලා ම යන්න ඕනෑ.” සුමේධගේ අම්මා කිව්වා.

සුමේධගේ තාත්තා ලස්සන ම ලස්සන බයිසිකලය එළියට ගත්තා.

“පුතාට පුළුවන්නේ මේ බයිසිකලයෙන් ම භාතිය ගෙදරට ඇරලලා එන්න...”

දැන් අපි දනිමු....



සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මනා කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති කර ගත යුතු ය. එබඳු යහපැවැත්මක් සහිත පුද්ගලයෙකු සතු ව විශේෂ ලක්ෂණ දැකිය හැකි වේ. මෙම පරිපූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇති කර ගැනීම සඳහා විවිධ යහ පුරුදු සහ ජීවන කුසලතා ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

දැනුම ඔරුක්කඩු

1. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. නිසි පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීමට යොදා ගත හැකි දර්ශක තුන මොනවාද?
3. මානසික යහ පැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් දක්වන්න.
4. සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති අයෙකු සතු කුසලතා හතරක් දක්වන්න.
5. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.