



Z E O M



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

සුදුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - 1

ශ්‍රේණිය : 10

විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

පාඩම : ළමා විශේෂ සංවර්ධනය පිළිබඳ
දැනුම්වත් වෙමු.



එච්.පී.සී.නිසංසලා ගුණවර්ධන



ලමා වියේ ප්‍රධාන අවධි

1. පූර්ව ප්‍රසව අවධි (Prenatal Stage) - මව් කුස තුළ සිටින අවධිය
2. නවජ අවධිය (Neonatal Stage) - උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. ළදරු අවධිය (Infant Stage) - උපතේ සිට වමස අවු 1 දක්වා අවධිය
4. පෙර ළමා විය - (Early Childhood) - වයස අවු 1 ත් අවු 5 ත් අතර අවධිය
5. පසු ළමා විය (Late Childhood) - වයස අවු 6 ත් අවු 10 ත් අතර අවධිය

මවක් වීමට දැන ගත යුතු කරුණු

- වයස අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වීම.
- ලේ නැයන් අතර විවාහය මගින් ප්‍රෙවිණිගතව ඇතිවන රෝග වැළඳීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිබව.
- දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිට ම ගෝලික් අම්ලය ගත යුතු බව.
- වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ විට රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගැනීම.
- පූර්ව සුදානමක් ඇතිව කටයුතු කිරීම.

පූර්ව ප්‍රසව අවධිය - මව්කුස තුළ සිටින අවධිය

භිමබයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීමෙන් පසු පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට නව ජීවියකු ලෙස බාහිර පරිසරයට බිහිවන තුරු මව්කුස තුළ ගත කරන අවධියයි



නවජ අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය

උපතේ සිට දින 28 ක් දක්වා කාලයයි. මෙම කාලය තුළ දී දරුවා බාහිර පරිසරයට හුරු පුරුදු වීම සිදුවේ. ප්‍රසූතියෙන් පසු මව ද මෙම අවධියේදී ශිෂ්‍ය ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම් රැසකට මුහුණ දේ. දරුවා ආගන්තුක පරිසරයට හුරු වනුයේ මව මාර්ගයෙනි.



නවීන් දරුවකුගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

- ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්බිඹි ලබා දීම

වර්ධනය

- වර්ධනය සඳහා ආහාර මෙන්ම හිසි පරිදි නින්දා හා විවේකය ද වැදගත් වන බැවින් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

ආරක්ෂාව

- සිතලෙන් සහ උණුසුමෙන් ආරක්ෂා කිරීම
- වැරීම, තැලීම වැනි කායික අනතුරු වලින් ආරක්ෂාකාරී ව රැකබලා ගැනීම
- විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පුද්ගල ගැවසීම් සහිත ස්ථානවල ගැවසීම වළක්වා ගැනීම



මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

සෞභ්‍යය සහ ආදරය ලබා දීම

- මව්බිඹි දෙන සෑම විට ම ළදරුවා ආදරයෙන් තුරුසු කර ගැනීම, පිරිමැදීම

මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම

- ළදරුවාට ළඟාත්වන ව කථා කිරීම සහ දරු හැඳවිලි ගී කීම
- ශබ්ද නගන භාන්ඩ දරුවාට ඇසෙන සේ තැබීම
- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන කාමරයක දරුවා තැබීම
- දරුවා ප්‍රතිචාර දැක්වන හැම විටම විමසිලිමත් වීම හා ඵයට අනුරූපව ප්‍රතිචාර දැක්වීම

ළදරු අවධිය - උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය

උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා කාලයයි. මෙම අවධියේ කායික, මානසික වර්ධනය ශිඝ්‍රයෙන් සිදු වන අතර සමාජීය පරිසරයට හුරු වීම ද සිදු වේ. මෙම කාලය තුළ දී දරුවාගේ පෝෂණය මෙන්ම මවගේ පෝෂණයද දරුවාගේ වර්ධනය කෙරෙහි සාප්‍රච ම බලපායි.



ප්‍රදුරු අවධියේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

- පළමු මාස 6 අසතුළුත ප්‍රදුරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දීම හා අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කිරීම
- පළමු වසර තුළ ඉහු හා සීනි දීමෙන් වැළකීම

වර්ධනය

- වර්ධනය ගිසි පරිදි සිදු වන්නේ දැඩි සොසා බැලීමට මසකට වරක් බර හා මාස තුනකට වරක් උසත් මෙන් ප්‍රදුරු වර්ධන සටහනේ සටහන් කිරීම

ආරක්ෂාව

- රෝග වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය එන්නත් ගිසි පරිදි ලබා දීම



මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

සෞභාග්‍ය සහ ආදරය ලබා දීම

- දරුවා වෙසෙන ගිවස සහ ඒ අවට ආදරයෙන් පිරි සාමාන්‍යම පරිසරයක් ඇති කිරීම
- මව සහ පියා ආදර ගිවසේ ආනතව සාමාජිකයන් දරුවාට දැනෙන ලෙස ආදරය ප්‍රකාශ කිරීම

මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම

- විවිධ වර්ණයෙන් යුතු සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම
- විවිධ වර්ණයෙන් යුතු පිතිතූරු පෙන්වීම
- දරුවා සමඟ ගීතරම් කතා කිරීම, කතාන්දු කීම සහ ගී කීම, විවිධ මිනිස් ශබ්ද ආසන්නව සැලැස්වීම

පෙර ළමා විය - අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා අවධිය

දරුවකුගේ වයස අවුරුදු 1 සිට අවුරුදු 5 දක්වා කාලය පෙර ළමා විය වන අතර මෙම අවධියේදී දරුවා ආවේදීමට හුරු වන අතර පරිසරය ගවේෂණය මගින් අත්දැකීම් ලබා ගනී



පෙර ප්‍රමා විශේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

- දිනකට ආහාර වේලේ පහක් ලබා දීම
- දුර්වලත්වේ වෙනමත් වර්ධනය සඳහා පෝෂක ගුණයෙන් උසස් ආහාර ලබා දීම

වර්ධනය

- මාස තුනකට වරක් දුර්වලත්වේ උස සහ බර මැන වර්ධන සටහනක් සටහන් කිරීම

ආරක්ෂාව

- බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිසි පරිදි එන්නත් ලබා දීම
- විෂබීජ සහිත පරිසර වලින් ඈත් කර ගැනීම
- දුර්වල ගැන අවධානය යොමු කිරීම



මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

සෞභාග්‍ය සහ ආදරය ලබා දීම

- ආදරය හා සෞභාග්‍ය දැක්වීම

මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්සාහයක් ලබා දීම

- පරිසරය ගවේෂණය කිරීමට ඉඩ ලබා දීම
- අදහස් ප්‍රකාශනයට ඉඩ ලබා දීම
- තම හැකියාවන් ප්‍රකාශනයට ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා දීම
- තමාගේ සීමාවන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම, හැකිම පාලනයට උදව් කිරීම
- නිවැරදි ගති සිරිත් හුරු පුරුදු කිරීම
- අනන්‍යතා සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමටත් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමටත් උදව් කිරීම

පසු ළමා විය - අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා අවධිය

දරුවාට වයස අවුරුදු 6 සිට අවුරුදු 10 දක්වා කාලය පසු ළමා විය වන අතර මෙම අවධියේදී දරුවා විධිමත් අධ්‍යාපන කටයුතු කිරීම ආරම්භ කරයි. සෑම දෙයක් දෙස ම ඉතා කුතුහලයෙන් පිරී දෙනෙතින් බලන දරුවාට තමා අවට පරිසරය ගවේෂණය සඳහා අවස්ථා ලබා දිය යුතුය.



පසු ප්‍රමා විශේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

පෝෂණය

- සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම

වර්ධනය

- මාස හතරකට වරක් දරුවාගේ උස සහ බර මැන ගැනීම ස්කන්ධ දර්ශකය හා උස නිසි පරාසයේ තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බලා නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම

ආරක්ෂාව

- හදිසි අනතුරු හඳුනා ගැනීමට සහ වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම
- දරුවා ගැන නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කිරීම
- තමාට හානි කළ හැකි පුද්ගලයන් හා අවස්ථා පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීම



මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

සෞභාග්‍ය සහ ආදරය ලබා දීම

- හැකි සෑම විටම දරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම

මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම

- පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය පුරුදු පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා දීම
- දෙමාපියන්, පවුලේ අය සහ පාසලේ සිටින අය සමඟ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා දීම
- තොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් සහ අත්දැකීම් මගින් ඉගෙනුම් අවස්ථා සැලසීම

පහත වගුවේ ප්‍රධාන අවධිත් නම් කර කායික හා මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා සඳහා උදාහරණ සැකවින් දක්වන්න.

අවධිය	කායික අවශ්‍යතා	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා
 <p>-----</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>
 <p>-----</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>
 <p>-----</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>
 <p>-----</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>*</p> <p>*</p> <p>*</p>

ಹೆಣ್ಣು ಶಿಕ್ಷೆ!!