H.W. කල්‍යාණි වික්‍රමසිංහ
මිනු/අකරගම ගුණදාස ක.විද්‍යාලය

වාරය - 03

ශ්‍රේණිය : **10**	**විෂයය :** **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව**	පාඩම / නිපුණතාවය : **12** **නව යෞවන අවධියේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනස්වීම් වලට අනුවර්ථනය වේ.** නිපුණතා මට්ටම : **12.1** **නව යොවුන් අවධියේ විශේෂත්වය හදුනා ගනියි.**

නව යොවුන් අවධිය යනු මිනිසාගේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයකි. පුද්ගලයෙකුගේ වයස (අවු 10 - 24) දක්වා කාලය බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මඟින් හඳුන්වා දී ඇත. මෙය,

අවු. 10-13 - මුල් යොවුන් විය ලෙසද
14-16 - මැද යොවුන් විය ලෙසද
17-19 - පසු යොවුන් විය ලෙසද බෙදා ඇත.

<u>මෙම කාලය තුල පෙන්නුම් කරන විශේෂ ලක්ෂණ කීපයක් මෙසේ දක්වමු.</u>

- ශාරීරික/මැනසික/සමාජීය හා චිත්තවේගවල ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්නුම් කිරීම.
- සිරුර වේගයෙන් වර්ධනය වීම.
- ගැහැණු දරුවන්ගේ මුල් ආර්ථවය (මල්වර වීම) සිදුවීම.
- පිරිමි දරුවන්ගේ පළමු ශුක්‍ර මෝචනය සිදුවීම.
- ගැහැණු දරුවන් තුල ඊස්ට්‍රජන් සහ පොජෙස්ටරෝන් ලිංගික හෝර්මෝන ශ්‍රාවය වීම.
- පිරිමි දරුවන් තුල ටෙස්ටොස් ටෙරෝන් ලිංගික හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වීම.

මෙම හෝර්මෝන ශ්‍රාවය වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධානම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ මොළයේ ඇති පිටියුටරි ග්‍රන්ථියයි. එයින් ශ්‍රාවය වන හෝර්මෝන මේ සඳහා උපකාරී වේ. මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ යොවුන් වියේ ඇතිවන ද්විලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීම කෙරෙහි මෙම හෝර්මෝන ඉවහල් වන බැවිනි. මෙම කාලය තුල ඇතිවන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මෙසේ දක්වමු.

★ ඩිම්භකෝෂ සහ ගර්භාෂයේ වර්ධනය සිදු වීම
★ වෘෂණ කෝෂ සහ වෘෂණවල වර්ධනය සිදුවීම

මේවා ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ලෙස හැඳින්විය හැක.

★ සිරුරේ හැඩය වෙනස් වීම
★ බර වැඩි වීම
★ උස වැඩි වීම

යනාදිය ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ලෙස හැඳින්විය හැක.

නව යොවුන් වියේ වෙනස් වීම් වලට ලක්වන දරුවන්

ස්ත්‍රී පුරුෂ අනුව වෙනස්වන ද්විතික ලක්ෂණ මෙසේ හඳුනා ගනිමු.

. ගැහැනු දරුවන්	පිරිමි දරුවන්
● පියයුරු විශාලවීම	● මස්පිඩු වැඩීම
● උකුළ පළල් වීම	● උරහිස් පළල් වීම

ඉහත ලක්ෂණ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන බැවින් සමහර විට නිශ්චිත වයසේදීම සිදුනොවිය හැකිය.

වෙනස් වූ ද්විතික ලක්ෂණ සහිත පිරිමි දරුවෙක් සහ ගැහැණු දරුවෙක්

- මෙම වෙනස්වීම නිසි වයසේදී සිදුනොවීමට බලපාන කරුණු කීපයක්
    - ▲ පෝෂණ මට්ටම - නිසියාකාරව පෝෂණ මට්ටමක් නොලැබීම
    - ▲ ආවේණික හේතු - පරම්පරාවෙන් එන ගති ලක්ෂණ
    - ▲ වෙනස් සාධක - පරිසරය / සමාජීය ගැටළු

<u>නව යොවුන් අවධියේ කායික වර්ධනයේ ඇති වෙනස්කම්</u>

- අත් පා කඳට වඩා වේගයෙන් වර්ධනය වීම
- ශරීර කොටස් අතර අනුපාතය අසමාන වීම
- අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම
- ගැහැණු ළමුන්ගේ මේද පටක වර්ධනය වැඩිවීම සහ පිරිමි ළමුන්ගේ පේශී පටක වර්ධනය වීම
- ළමා ස්වරූපය වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වරූපයට පත් වීම

ඉහත සඳහන් වෙනස්කම් ඇතිවීමේදී ගැහැනු දරුවන් සහ පිරිමි දරුවන් අතර වර්ධන වේගයට බලපාන සාධක කීපයකි. එනම්,

- පිරිමි දරුවාට පෙර ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධන වේගය ආරම්භ වීම.
- අවු. 10-14 කාලයේදී ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධන වේගය අවසාන වීම.
- ගැහැනු දරුවාගේ වර්ධන වේගයට අවු. 2 ට පසුව පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන වේගය ආරම්භ වීම.
- අවු.18 පමණ වන විට පිරිමි දරුවන්ගේ ශරීර ප්‍රමාණය ගැහැනු දරුවාගේ ශරීර ප්‍රමාණයට වඩා විශාල වීම.

<u>නව යොවුන් වියේ දී කායික වර්ධනයේ ඇති වන වෙනස් වීම්</u>

<u>ශරීරයේ වෙනස්වීම් ඇතිවන විට මානසික දුර්වලතා ඇතිවීමට පටන් ගන්නා අතර එම දුර්වලතා මොනවාද යන්න විමසා බලමු.</u>

- ශරීරයේ ඇතිවන වෙනස් වීම් වලට දරුවා මානසිකව හැඩගැසී නොතිබීම.
- අභ්‍යන්තර සහ බාහිරව සිදුවන වෙනස්වීම් පිළිබඳ ඔවුන් තුල නිවැරදි ආකල්ප සහ දැනුම ගොඩනැගී නොතිබීම.
- මෙම කාල සීමාව තුල දරුවා සමාජයට පිළිගැනීමක් සිදු වන අතර සමාජයේ ගැටලු වලට මුහුණ දීමට අපහසු වීම.
- ඉහත හේතු නිසා දරුවාට විවිධ ගැටළු වලට මුහුණ පෑමට සිදුවීම.

මෙම කාලය තුලදී දරුවාගේ මානසික වර්ධනය, සමාජීය වර්ධනය හා චිත්තවේගීය වර්ධනය යන කරුණු දරුවා කෙරෙහි බලපාන ආකාරය මෙසේ විස්තර කරමු.

<u>මානසික වර්ධනය</u>

වෙනස්වන පරිසරයට අනුව සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඇති හැකියාවයි. මෙහිදී තමාට හමුවන පුද්ගලයින් තෝරා ගන්නා ආකාරය, ගැටළු වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධය ලබාගත යුතුය. එම නිසා,

ප්‍රජානන ක්ෂේත්‍රයේ බුද්ධිමය හැකියා සහ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ හැකියාව මානසික වර්ධනය යන්න හැඳින්වීම වඩාත් නිවැරදි වේ.

<u>මානසික වර්ධනයේ බාහිර ලක්ෂණ</u>

- ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
- තර්කානුකූලව සිතීමේ චින්තනය
- නිර්මාණශීලී බව
- නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම
- නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව
- අවස්ථාවට අනුව හැසිරීම

සමාජ වර්ධනය

යොවුන් විය අවසාන වන විට දරුවා සමාජයට සම්බන්ධ වීමට විශාල උත්සහයක් දරයි. මෙසේ වන විට දරුවාට ලගා කර ගන්නා දේවල්,

- සමාජය තුල යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම
- ස්වාධීනත්වය ගොඩනගා ගැනීම
- ස්වාධීනත්වය කරා යාම පෙන්නුම් කිරීම

<u>නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන සමාජ වර්ධනයේ ලක්ෂණ</u>

- ★ සම වයස් ඇසුර කෙරෙහි දැඩි කැමැත්තක් දැක්වීම
- ★ විරාභි වන්දනය
- ★ විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ දක්වන ආකර්ෂණය
- ★ කැපී පෙනෙන්නට උත්සාහ දැරීම
- ★ රංචු ගැසීමට ඇති කැමැත්ත

සම වයස් ඇසුර

විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම

චිත්තවේගී හෙවත් භාවික වර්ධනය

කුඩා දරුවන්ගේ සිතට දැනෙන අසීමිත සිතුවිලි පාලනය කරගත නොහැක. එම නිසා කුඩා දරුවන් සුළුදේට පවා ඉක්මනින් කෝපයට පත් වේ. නව යෞවන වියට පත්වීමේදී ද දරුවාට තමාට එන ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අපහසුය. දරුවාට ගැටලුකාරී තත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ. මෙම කාලය තුලදී දරුවා තුල ලිංගික හැඟීම් වර්ධනය වේ.

යොවුන් වියේ දරුවා තුල ඇතිවන සිතුවිලි ප්‍රකාශ කිරීමේ ස්වභාවය

ක්ෂණික බව - පාලනයක් නොමැතිව ඍජු ප්‍රතිචාර දැක්වීම

තිව්‍ර බව - විවිධ භාවිතයන් කෙරෙහි ප්‍රබල ප්‍රතිචාර දැක්වීම

යොවුන් වියට පත් වූ දරුවන් කෙරෙහි දෙමාපියන් ක්‍රියාකල යුතු ආකාරය කෙසේද යන්න විමසා බලමු.

- දරුවාගේ ගැටළු වලට කාරුණිකව සවන් දී ඒවා මගහරවා ගැනීමට උපදෙස් දීම.
- දරුවාගේ ගැටළු විසදීම සඳහා විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු හඳුන්වා දීම.
- දරුවා දෙමාපියන්ගෙන් ගිලිහී ගිය විට ඔහු දුස්සමාහිත දරුවකු වන බැවින් එසේ නොවීමට වග බලා ගැනීම.

නව යෞවන විය පිළිබඳව පාඩම අධ්‍යානය කළ සෑම දරුවකු විසින්ම පොදුවේ මතක තබා ගත යුතු කරුණු කීපයක් මෙසේ දක්වමු

- වයස අවු 10-19 කාලය නව යෞවන විය ලෙස හඳන්වනු ලැබේ.
- මෙය මුල් යෞවන විය/ මැද යොවුන් විය/ පසු යොවුන් විය යනුවෙන් කොටස් 3 බෙදා ඇත.
- මෙම කාලය තුල ශරීරයේ බර/ප්‍රමාණය/අනුපාතය හැඩය වෙනස් වී වැඩිහිටි ස්වභාවයට පත්වීම.
- චිත්ත වේග ප්‍රකාශනයේ තිව්‍ර වෙනසක් ඇතිවීම.

<u>ඇගයීම</u>

1. නව යොවුන් විය අර්ථ දක්වන්න.

2. යෞවනෝදය හඳුන්වන්න.

3. නව යොවුන් වියේදී ගැහැණු/පිරිමි දරුවන් තුල දැකිය හැකි ද්විතීය ලිංගික ලක්‍ෂණ මොනවාද?

4. යොවුන් වියේ සිදුවන කායික වර්ධනයට බලපාන සාධක මොනවාද?

5. සමවයස් ඇසුර යොවුන් වියේ දරුවකුගේ හැසිරීම් රටාව කෙරෙහි බලපාන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

6. නව යොවුන් විය තුල සීඝ්‍ර සමාජ වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. මෙය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

7. නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය කෙරෙහි සමවයස් කණ්ඩායම් වැදගත් වේ. කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

8. යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය පෙන්නුම් කරන ලක්‍ෂණ 2ක් ලියන්න.