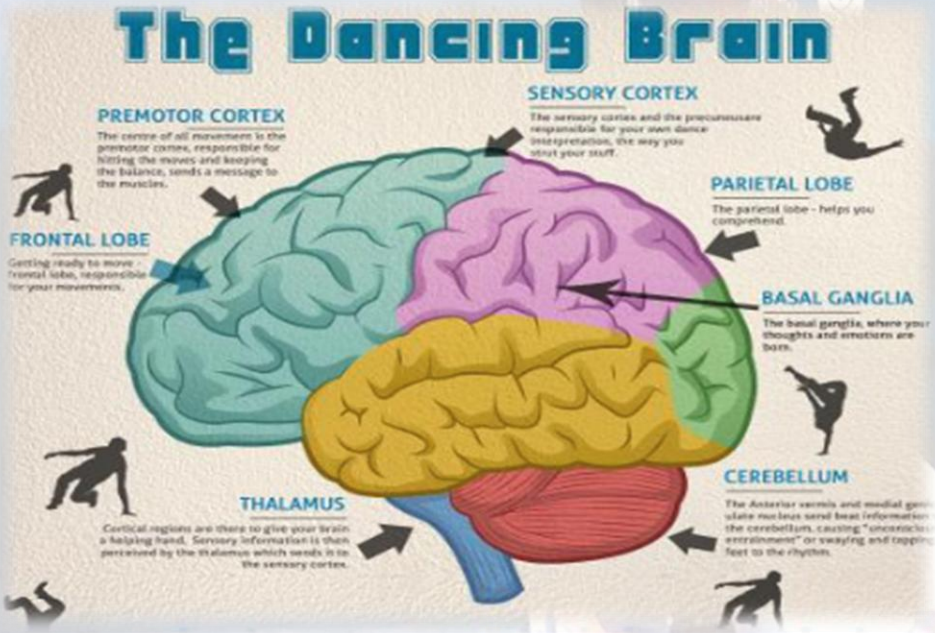
ස්වයං අධ්‍යයනයට අත්වැලක්.

10 ශ්‍රේණිය - දෙවන වාරය

නිපුණතා මට්ටම 8.1 - මානසික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 8.1.1 -

'නර්තනයෙන් මනස සුවපත් කර ගනිමු'



සැකසුම - සුදර්ශනී මන්තිලක,
මප/වත්/දොරගමුව මහ විද්‍යාලය.

මෙහෙයවීම - නර්තන අංශය
අධ්‍යාපන කලාපය කාර්යාලය - වත්තේගම.

උපදෙස් ,

මෙය ලිඛිත පාඩමකි. පාඩම වැඩිදුර අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා පාසලේ ගුරු ඇසුර ලබා ගත යුතුය.

හැඳින්වීම ,

පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා ජීවිතය යහපත් ආකාරයෙන් ගත කිරීමට නම් මනසෙහි මෙන්ම ශරීරයේ නිරෝගිභාවය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. ඒ අනුව ශරීරයේ නිරෝගිභාවය උදෙසා නර්තන කලාව දායක කර ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඔබ විසින් 9 වන ශ්‍රේණියේදී 'ශාරීරික ස්වස්ථාවය පවත්වා ගැනීමේ වටිනාමක' යන ක්‍රියාකරකමෙහි දී අධ්‍යයනය කර ඇත.

එම ක්‍රියාකාරකම තවදුරටත් විග්‍රහ කරමින්, පුද්ගල මනසෙහි නිරෝගිකම සඳහා නර්තන කලාව භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න මෙහිදී අධ්‍යයනය කරමු.

ඒ අනුව මෙම පාඩම අධ්‍යයනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ,

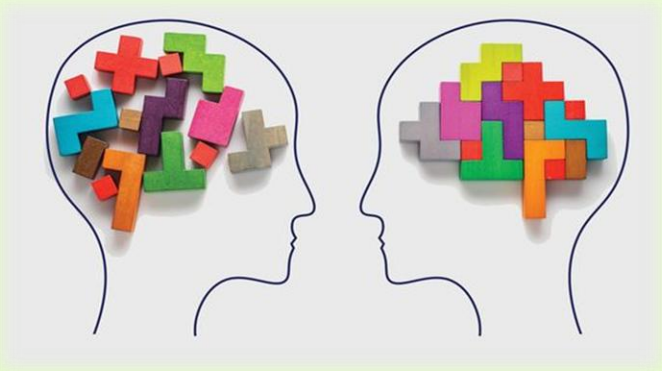
- ✓ මානසික ස්වස්ථතාව යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම,
- ✓ මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම,
- ✓ ළමයෙකුගේ මානසික ස්වස්ථතාව නිගමනය කළ හැකි ආකාර හඳුනා ගැනීම,
- ✓ ළමුන්ගේ මානසික ස්වස්ථතාවන් වෙනස්වීමට බලපාන සාධක මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම යි .

- **මානසික ස්වස්ථතාව යනු කුමක්ද?**

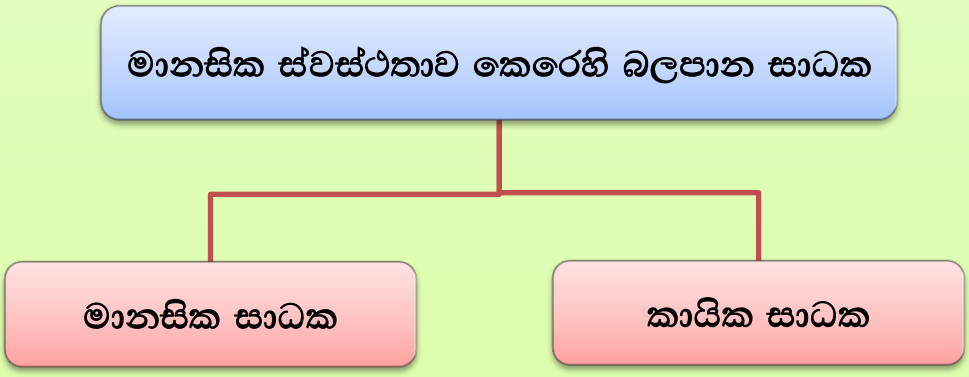


- මානසික ස්වස්ථතාව යනු, පුද්ගලයකුගේ "සිතෙහි" ඇති වන **සුවතාව** හෙවත් **නිරෝගී බව** යි.

- එය මිනිසා තුළ නිතැතින් ඇති වන ශාරීරික තත්ත්වයන් ඉක්මවා ගොස් මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ඇතුළත් වන සංසිද්ධියකි.



- **මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 කි.**



මානසික සාධක

- මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා මනසෙහි නිරෝගී බව වඩාත් වැදගත් වෙයි.

- මනස නිරෝගී වීම සඳහා,
  - *තමා ජීවත්වන පරිසරය*
  - *අන්තර්පුද්ගල සබඳතා (සමාජය හා පවුල)*
  - *ආහාරපාන*
  - *චිත්තවේගී සමබරතාවය*
  - *දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හා චර්යා රටා*

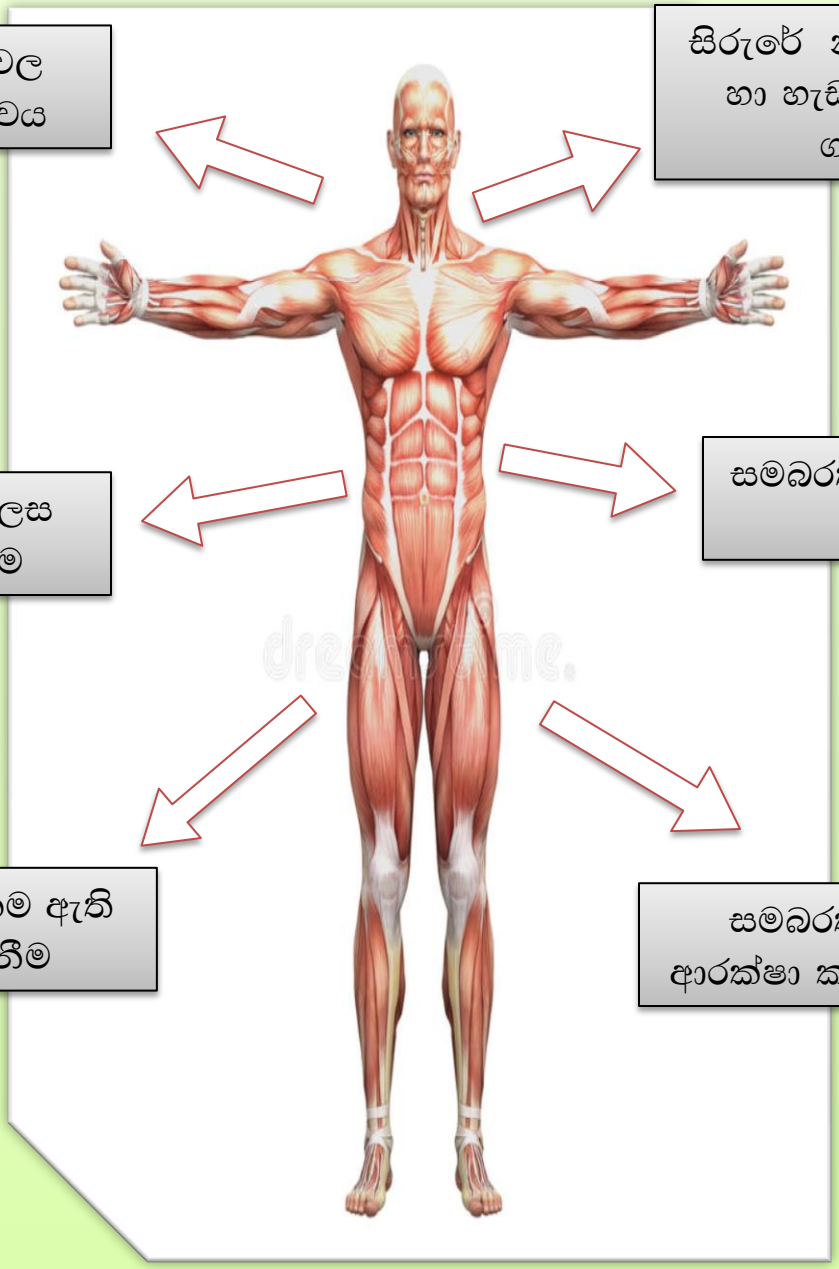
  ආදී සාධක බලපානු ඇත.



කායික සාධක

- මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා කායික නිරෝගිකම ප්‍රබල සාධකයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය

එමඟින්,



මාංසපේෂිවල ක්‍රියාකාරිත්වය

සිරුරේ නම්‍යශීලීත්වය හා හැඩය පවත්වා ගැනීම

අස්ථි මනා ලෙස ක්‍රියාකාරී වීම

සමබරතාවන් ඇති කර ගැනීම

ප්‍රියමනාපකම ඇති කර ගැනීම

සමබරතාවය ආරක්ෂා කර ගැනීම

පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ස්වස්ථතාව නිගමනය කළ හැකි ආකාර



- හැසිරෙන ආකාරය අනුව
- සමාජයට අනුගත වීමේ හැකියාව
- ජීවිතයේ දී විවිධ අවස්ථාවන්හි දී යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- සම වයස් කණ්ඩායම් හා ගැළපෙන භූමිකා ආදර්ශ සැපයීම
- වයසට සරිලන පෞරුෂ වර්ධනයකින් යුක්ත වීම.
- විවෘත බව, විශ්වාසවන්ත බව හා ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
- තමන් පිළිබඳ ධනාත්මක අභිමානයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
- සැමවිට ම අලුත් දේ ගැන සෙවීමට ඇති උනන්දුව
- සමාජයේ කිසි දිනක ප්‍රචණ්ඩකාරීන් හෝ දුශ්චරිතයන් හෝ අතරේ නොසිටීම.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීම.
- අන්‍ය අදහස්වලට ගරු කිරීම හා ගෞරවයෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම.

මානසික ස්වස්ථතාව වෙනස්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක.

- මානසික ස්වස්ථතාව වෙනස්වීම සිදුවන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ **වර්ධන අවධි** කෙරෙහි බලපාන විවිධ සාධක නිසාය.

මෙම සාධක ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකිය.

1. ජානමය සාධක හෙවත් ආරමය සාධක
2. පාරිසරික සාධක

➢ **ජානමය සාධක හෙවත් ආරමය සාධක**

පුද්ගලයෙකු තම දෙමව්පියන්ගෙන් උරුම කරගත් ගුණාංග වේ

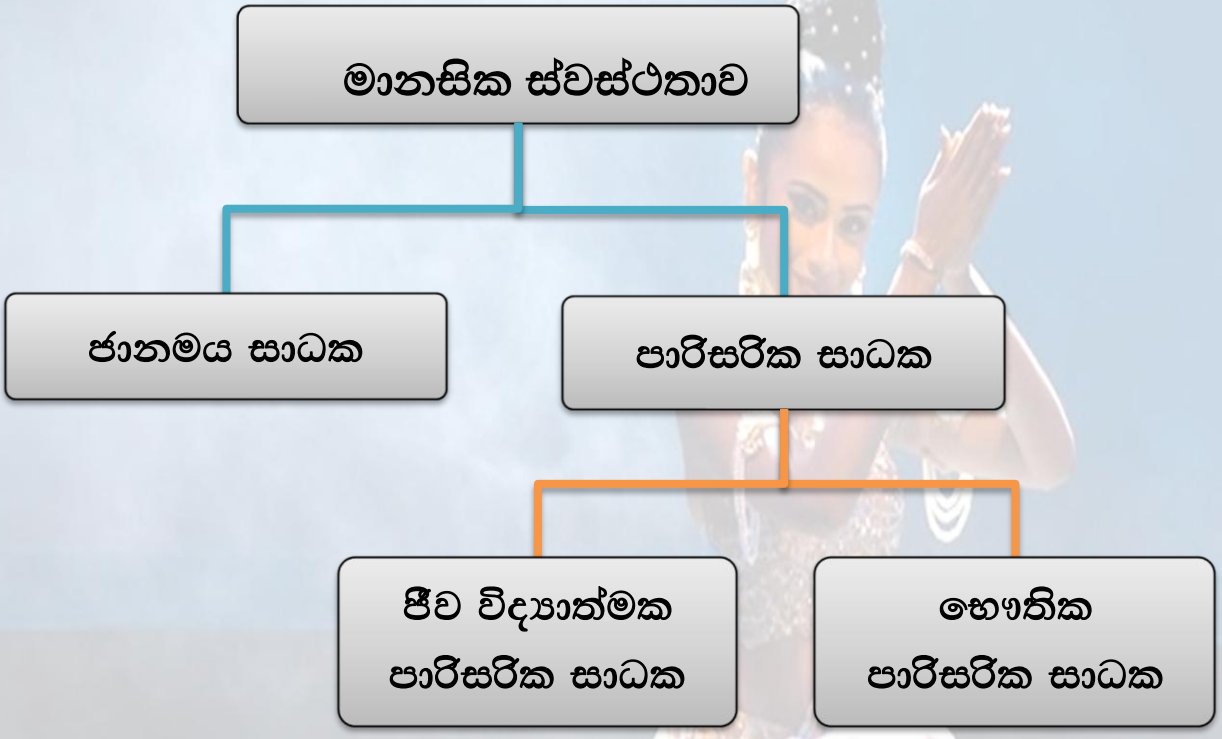
➢ **පාරිසරික සාධක**

තමා ජීවත් වන පරිසරය අනුව අත් කර ගන්නා දෑ වේ.

- මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන **පාරිසරික සාධක** කොටස් 2කි .
  1. ජීව විද්‍යාත්මක පාරිසරික සාධක
  2. භෞතික පාරිසරික සාධක



ඉහත සඳහන් කළ මානසික ස්වස්ථතාව වෙනස්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක පහත පරිදි දළ සටහනක් මගින් අවබෝධ කර ගත හැකිය.



මේ අයුරින් කායික හා මානසික සංවර්ධනය සඳයා විවිධ අවස්ථා සපයා දීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ස්වස්ථතාව නිරන්තරයෙන් වැඩි දියුණු වන බව පැහැදිලි වේ.