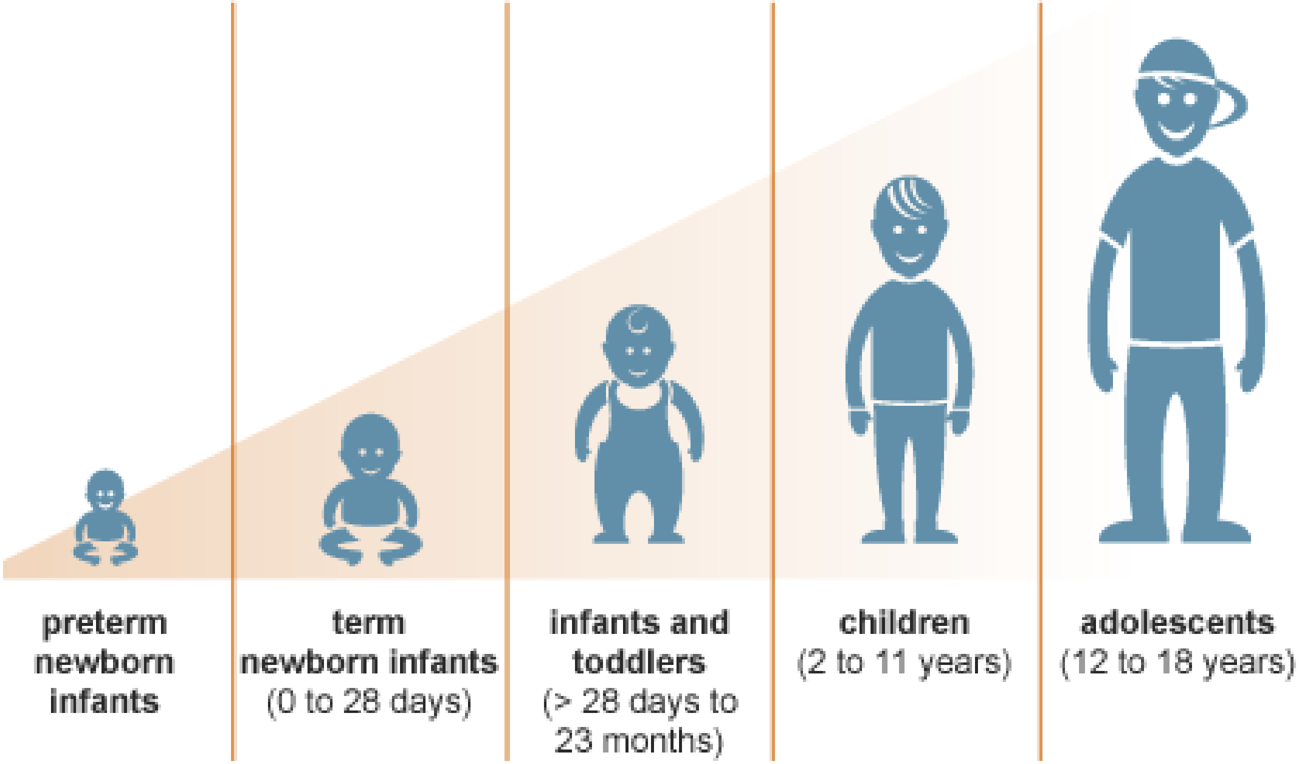
11 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
නිපුණතා මට්ටම 12.2

M.A.MERINA PERERA
WP/ KE/ SRI RATHANAPALA M.V
WATTALA

නව යෞවන අවධියේ දී මුහුණ පැමට සිදුවන වෙනස්වීම් වලට අනුවර්තනය වෙයි

ළමා සංවර්ධනය හැඳින්වීම



ළමා සංවර්ධනය වූ කලී
දරුවා වැඩෙන පරිසරයෙන්
ලැබෙන අත්දැකීම් හා
මගපෙන්වීම් අනුව
ළමයාගේ සංවර්ධනයේ
ඇති කරනු ලබන
සංවිධානාත්මක වූත්
ක්‍රමානුකූල වූත්
හැඩගැස්වීමේ ප්‍රතිඵලයයි.

නව යොවුන් අවධිය

- නව යොවුන් අවධිය ජීවිතයේ ඉතාම සුන්දර, අසිරිමත් හා ප්‍රියජනක අත්දැකීම් ලබන්නාවූ අවධියකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන පරිදි අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාලසීමාව යෞවන අවධිය හෙවත් යොවුන්විය ලෙස හැඳින්වේ. ළමාවිය හා වැඩිහිටි විය සම්බන්ධ කරන්නාවූ යොවුන්විය ජීවන චක්‍රය වැදගත් අවදියකි.

- නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ කායික, මානසික, චිත්තවේගීය හා සමාජීය වශයෙන් විග්‍රහ කළ හැකිය.

shutterstock.com • 735915178

කායික වර්ධනය

- මේ කාලසීමාව තුළ ශරීරය ප්‍රමාණයෙන් වර්ධනය වීම මෙන්ම ශරීරයේ විවිධ කොටස් වල අනුපාතය වැඩිහිටි යනු අනුපාතයට පැමිණීම ද සිදුවෙයි. එමෙන්ම ප්‍රාථමික හා ද්විතික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමද විශේෂ වේ.

- සිරුරේ මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩිවේ. සිරුරේ අනු කොටස්වලට සාපේක්ෂව අත් හා පාද වර්ධනය ශීඝ්‍රව සිදුවේ. අස්ථි වල කැල්සිභවනය වේගවත්වී අස්ථි ශක්තිමත් වීම, දිගින් වැඩි වීම හා සංයුතියේ වෙනස්කම් ද ඇති වේ.

මානසික වර්ධනය

- ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව මෙන්ම යෞවනයාගේ නිර්මාණාත්මක කුසලතාවය ද වර්ධනය වේ.
- චින්තන හැකියාව වර්ධනය වීමෙන් චින්තනය වඩාත් තර්කානුකූල වේ. බොහෝ ගැඹුරින් මෙන්ම පුළුල් පල පරාසයක් තුල චින්තනය මෙහෙය වීමට උත්සාහ ගනී.
- චින්තන හැකියාව තුලින් ඵලදායි නිර්මාණ තුලින් බිහි විය හැකිය.
- දරුවාගේ මානසික වර්ධනයත් සමගම ප්‍රබෝධය, සතුට, පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ හැකියාව, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, වගකීම් දැරීමේ හැකියාව, ආත්ම අභිමානය, රසවින්දනය, දරාගැනීමේ හැකියාව, නිර්මාණශීලීත්වය හා ස්වාධීනතාව වැනි ගුණාංග අත්පත් කර ගනී

චිත්තවේගී වර්ධනය

- සතුට, ප්‍රීතිය, තෘප්තිමත් වීම, ජයග්‍රහණය, ආදරය දැක්වීම වැනි ප්‍රසන්න භාවික මෙන්ම ශෝකය, බිය, පසුතැවිලිවීම, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය වැනි අප්‍රසන්න භාවික ඇති වන අතර මේවාට සුවිශේෂී වූ ප්‍රතිචාර පාලනයකින් යුතුව පිළිබිඹු කරයි.
- කුඩාකල මෙන්ම කෝපා වේගයද පෙන්නුම් කරන අවස්ථා දැකිය හැකිය. දඩබ්බර ලෙස හැසිරීම, තනිව සිටීම, කතා නොකර සිටීම, බැනවැදීම, මුරණ්ඩු චර්යා පෙන්වීම මේ අවධිය තුළ දක්නට ලැබේ.
- චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා බවක් ද සමහර අවස්ථාවලදී ළමා වියේ ස්වරූපය ගන්නා බවක් ද දක්නට ලැබේ

සමාජයීය වර්ධනය

තමා ප්‍රිය කරන සමවයස් කණ්ඩායමකට අයත් වී එහි රැඳී සිටීම සඳහා නව යෞවනයා වෙහෙසක් දරයි. සමවයස් කණ්ඩායම් මිතුරන් අනුකරණය කිරීම නිරායාසයෙන් සිදුවන දෙයකි.

ඔවුන් අඳින පළඳින ආකාරයට තමාගේ ඇඳුම පැළඳුම, කොණ්ඩා මෝස්තරය හා වෙනත් විලාසිතා වෙනස් කරගැනීමට ඔහු පෙළඹේ. තමාගේ සිතුම් ද හැසිරීම් රටා ද භාෂා විලාශය ද වෙන් කර ගනිමින් කණ්ඩායම් තුළ පිළිගැනීමට පත් වීමට උත්සාහ දරයි.

තර්ක කිරීමට හා අදහස් දැක්වීමට යොමු වන්නේද තම අඳින පළඳින ආකාරය, හැසිරිය යුතු ආකාරය ආදිය පිළිබඳව නිදහස අපේක්ෂා කරන්නේ ද තම අනන්‍යතාවයෙහි අවශ්‍යතාව නිසාය. වයසත් බුද්ධියත් මුහුකුරා යන විට ඔහු වඩ වඩාත් විවෘත මනසකින් යුක්ත වෙයි.

පැවරුම

1) යොවුන් විය තුළ සිදුවන මානසික වර්ධනයේ ස්වභාවය අනුව ඒවාට සුවිශේෂී වූ ගති ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

2) **“යොවුන් විය”** සමාජයට යොමුවීමේ තදබල උත්සාහයක යෙදෙන අවධියක් වශයෙන් එම අවදියේ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න.

3) යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න.

4) යොවුන් අවධිය තුළ චිත්තවේගීය වර්ධනයන් ගේ ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.