

කැමැත්තට ගරු කරමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:

<https://www.bakteens.lk/sinhala/%e0%b6%9a%e0%b7%90%e0%b6%b8%e0%b7%90%e0%b6%ad%e0%b7%8a%e0%b6%ad%e0%b6%a7-%e0%b6%9c%e0%b6%bb%e0%b7%94-%e0%b6%9a%e0%b6%bb%e0%b6%b8%e0%b7%94/>

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

මේ පාඩමෙන් අපි කැමැත්ත (Consent) කියන්නේ මොකක්ද, කෙනෙක් යම් දෙයකට කැමැත්ත දීලා තියෙනවාද නැද්ද කියලා තේරුම් ගන්නේ කොහොමද, සහ අනිත් අයගේ කැමැත්තට හා සීමාවන්ට ගරු කිරීම වැදගත් ඇයි කියන දේ ගැන කතා කරනවා.

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“ඔයාගේ යාළුවෙකුට ඔයාගේ ෆෝන් එක ගන්න ඕන වුණොත්, එයා මුලින් ඔයාගෙන් අහන්න ඕනෙද? ඇයි?”

පිළිතුරු 2–3ක් අහන්න.

ඊළඟට අහන්න:

“ඔයා ඊයේ ෆෝන් එක ගන්න ‘හා’ කිව්වා කියලා, අදත් ඔයාගෙන් අහන්නේ නැතුව එයාට ෆෝන් එක ගන්න පුළුවන්ද?”

මේ කතාබහෙන් කැමැත්ත කියන්නේ එක වතාවක් දුන්න අවසරයක් හැමදාටම වලංගු වෙන එකක් නෙවෙයි කියන අදහසට සිසුන්ව ගෙන එන්න.

2. “මේක කැමැත්තද?” – මිනිත්තු 3

පහත අවස්ථා එකින් එක කියවන්න. කැමැත්ත තිබෙනවාදැයි සිතා බලා පිළිතුරු දෙන්න.

1. “මම මගේ යාළුවාගෙන් ‘මම ඔයාව බදාගන්නද?’ කියලා අහනවා. එයා ‘හා’ කියනවා.”

ඔව්.

2. “මම කෙනෙකුගෙන් ‘මම ඔයාව කිස් කරන්නද?’ කියලා අහනවා. එයා උත්තරයක් දෙන්නේ නැහැ. අපහසුතාවයෙන් ඉන්නවා වගේ ජේනවා.”

නැහැ. නිශ්ශබ්දව සිටීම කැමැත්ත දීමක් නෙවෙයි.



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

3. “ඔයා මට ඇත්තටම ආදරෙයි නම් මේක කරන්න” කියලා කෙනෙක් කියනවා.

නැහැ. මේක බලපෑම් කිරීමක්.

4. කෙනෙක් මුලින් “හා” කියනවා. පස්සේ “මට දැන් මේක කරන්න ඕන නැහැ” කියනවා.

එතැනින් නවත්වන්න ඕන. කෙනෙකුට තමන්ගේ අදහස වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

3. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 4

දැන් “කැමැත්ත ගැන දැන ගනිමු” ලිපිය සිසුන්ට පෙන්වන්න. ප්‍රින්ට් කරලා හරි ස්ක්‍රීන් එකක දාලා මේ ලිපිය පෙන්වීමට පුළුවන්.

ලිපියේ කැමැත්ත ගැන පැහැදිලි කරන ප්‍රධාන කරුණු සිසුන් එක්ක බලන්න.

ඒ එක්කම කලින් කතා කළ අවස්ථා නැවත මතක් කරලා අහන්න:

“අපි කලින් කතා කළ උදාහරණවලින් මේ කරුණු දකින්න පුළුවන් කොහෙද?”

උදාහරණයක් ලෙස:

නිශ්ශබ්දව සිටීම = “හා” කියන එකක්ද?

බය කරලා හෝ බලපෑම් කරලා “හා” කියවා ගත්තොත් = ඒක ඇත්තටම කැමැත්තද?

වරක් “හා” කිව්වොත් = හැම වෙලාවෙම “හා” කියන එකක්ද?

සිසුන්ට පිළිතුරු දෙන්න ඉඩ දෙන්න.

ඉන්පසු කෙටියෙන් මතක් කරන්න:

- ⇒ කැමැත්ත පැහැදිලි වෙන්න ඕන.
- ⇒ කැමැත්ත තමන්ගේම කැමැත්තෙන් දෙන්න ඕන.
- ⇒ බය කරලා, බලපෑම් කරලා හෝ බලෙන් කැමැත්ත ලබාගන්න බැහැ.
- ⇒ කෙනෙකුට ඕනෑම වෙලාවක තමන්ගේ අදහස වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

4. දැන් විඩියෝව බලමු – මිනිත්තු 5

ලිපියේ තියෙන විඩියෝව පෙන්වන්න.

විඩියෝව පටන් ගන්න කලින් මෙහෙම කියන්න:

“විඩියෝව බලනකොට, අපි දැන් කියවපු සහ කතා කරපු දේවල්වලින් එකක් විඩියෝවෙන් තියෙනවද බලන්න.”

විඩියෝවෙන් පස්සේ අහන්න:



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

“විඩියෝවෙන් ඔයාට වැඩියෙන්ම මතක හිටිය දේ මොකක්ද?”

පිළිතුරු 2–3ක් අහන්න

5. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ අවසානයේ තියෙන Quiz එක සිසුන්ට කරන්න දෙන්න.

Quiz එක පරීක්ෂණයක් විදිහට කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වෙනුවට පන්තියක් විදිහට එකට කරන්නත් පුළුවන්.

එක් එක් ප්‍රශ්නයෙන් පස්සේ:

“ඇයි ඔයා ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?”

කියලා එක් සිසුවෙකුගෙන් හෝ දෙදෙනෙකුගෙන් අහන්න.

6. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

පාඩම අවසානයේ සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“අද පාඩමෙන් ඔයාට මතක තියාගන්න ඕන එක දෙයක් කියන්න කිව්වොත්, ඒ මොකක්ද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මේ පණිවිඩයෙන් අවසන් කරන්න:

“අපේ ශරීරය ගැන තීරණ ගන්න අයිතිය අපි හැමෝටම තියෙනවා. ඒ නිසා අපේ කැමැත්ත කියන්නත්, අනිත් කෙනාගේ කැමැත්ත අහන්නත්, ඒ කැමැත්තට ගරු කරන්නත් අපි ඉගෙන ගමු.”

ගුරුවරුන්ට පොඩ් මතක් කිරීමක්

මේ පාඩමේදී ලිපිය ළමයින්ට කියවන්න දෙන දිගු පාඩමක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ලිපිය කතාබහකට උදව් කරන මෙවලමක් විදිහට භාවිතා කරන්න.

ප්‍රශ්නයක් → සිසුන්ගේ අදහස් → ලිපියෙන් තොරතුරු → විඩියෝව → කතාබහ → Quiz එක

මේ විදිහට ගෙන ගියාම සිසුන් තොරතුරු අහගෙන ඉන්නවාට වඩා, තමන්ගේ අදහස් කියමින් සහ ප්‍රශ්න අසමින් පාඩමට සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන්.

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 6: Skills for Sexual Well-Being [read more: <https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf>]



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net