

නව යොවුන් වියට දැනුවත්ව මුහුණ දෙමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු: <https://www.bakteens.lk/sinhala/%e0%b6%b1%e0%b7%80-%e0%b6%ba%e0%b7%9e%e0%b7%80%e0%b6%b1%e0%b6%ba%e0%b6%a7-%e0%b6%af%e0%b7%90%e0%b6%b1%e0%b7%94%e0%b7%80%e0%b6%ad%e0%b7%8a%e0%b7%80-%e0%b6%b8%e0%b7%94%e0%b7%84%e0%b7%94%e0%b6%ab/>

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

නව යොවුන් විය කියන්නේ වැඩෙමින් සිටින සෑම දරුවෙකුම පසු කරන සාමාන්‍ය ජීවිත අවධියක් බව තේරුම් ගැනීමට මේ පාඩම සිසුන්ට උදව් කරනවා. මේ කාලයේ ඇතිවන ශාරීරික, මානසික, හැඟීම්වල සහ සමාජීය වෙනස්කම් ගැනත්, මේ වෙනස්කම් එක් එක් කෙනාට වෙනස් වේලාවල සහ වෙනස් ආකාරයෙන් සිදුවන බවත් අපි කතා කරනවා. තමන්ගේ හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ ශරීරය ගැන ලැජ්ජා නොවී, සසඳන්නේ නැතිව සහ විහිළු නොකර මේ වෙනස්කම් පිළිගන්නේ කොහොමද කියලාත් සිසුන් ඉගෙන ගන්නවා.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. නව යොවුන් විය සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර කාලයට අදාළ බව තේරුම් ගැනීම.
2. නව යොවුන් වියේ ඇතිවන පොදු ශාරීරික, මානසික, හැඟීම්වල සහ සමාජීය වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම.
3. එක් එක් කෙනා වර්ධනය වන්නේ තමන්ටම අදාළ වේගයකින් බව තේරුම් ගැනීම.
4. තමන්ගේ ශරීරය සහ අන් අයගේ ශරීර ගැන ගෞරවනීය හා ධනාත්මක ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීම.

පාඩමට පෙර සුදානම් වෙමු

පන්තියට පෙර Bakteens ලිපිය කියවා විඩියෝව සහ Quiz එක විවෘත කර බලන්න. අන්තර්ජාල පහසුකම් ගැන විශ්වාසයක් නැත්නම්, ලිපියේ පාඩමට අවශ්‍ය කොටස් මුද්‍රණය කරගන්න. මේ පාඩමේදී කිසිම සිසුවෙකු තමන්ගේ ශරීරයේ වෙනස්කම් හෝ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තියට කියන්න අවශ්‍ය නැති බව මතක් කරන්න.

අවශ්‍ය දේ: තිරයක පෙන්විය හැකි හෝ මුද්‍රණය කළ Bakteens ලිපිය, සුදු පුවරුව සහ පැන්. පුවරුවේ “ශාරීරික වෙනස්කම්”, “මානසික හා හැඟීම්වල වෙනස්කම්” සහ “සමාජීය වෙනස්කම්” යන මාතෘකා තුන ලියන්න.

මූලික වචන: නව යොවුන් විය, වැඩිවියට පත්වීම, හෝමෝන, පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය, ටෙස්ටොස්ටෙරෝන්, ඊස්ට්‍රජන්, ප්‍රොජෙස්ටෙරෝන්, ඩිම්බ මෝචනය, ඔසප් වීම, ශුක්‍රාණු, ශුක්‍ර මෝචනය, අනන්‍යතාව සහ සමවයස් කණ්ඩායම් බලපෑම.



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“ළමා වියේ සිට නව යොවුන් වියට පැමිණෙන විට කෙනෙකු තුළ ඇතිවෙන්න පුළුවන් වෙනස්කම් මොනවාද?”

පොදු පිළිතුරු දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. ශරීරය, හැඟීම්, රුචිකත්වයන්, යාචකම් හෝ වගකීම්වල වෙනස්කම් ගැන සිසුන් කියන්න පුළුවන්. තමන් තුළ හෝ පන්තියේ වෙනත් සිසුවෙකු තුළ ඇතිවූ වෙනස්කම් නම් කරන්න කියලා අහන්න එපා.

ඊළඟට මෙහෙම කියන්න:

“නව යොවුන් විය කියන්නේ වැඩිමේ සාමාන්‍ය කොටසක්. අපි හැමෝම මේ අවධිය පසු කරනවා. නමුත් වෙනස්කම් හැමෝටම එකම වයසේදී හෝ එකම පිළිවෙලට සිදු වෙන්නේ නැහැ.”

2. මේක මොන වගේ වෙනසක්ද? – මිනිත්තු 4

පුරුරුවේ ඇති මාතෘකා තුන පෙන්වන්න. පහත උදාහරණ එකින් එක කියවා, ඒවා අයත් වෙන්නේ කුමන මාතෘකාවටද කියලා සිසුන්ගෙන් අහන්න. සමහර උදාහරණ මාතෘකා එකකට වඩා අදාළ වෙන්න පුළුවන්.

- උස වැඩිවීම හෝ බර වැඩිවීම – ශාරීරික වෙනසක්
- ශරීරයේ රෝම ඇතිවීම හෝ කුරුලු ඇතිවීම – ශාරීරික වෙනසක්
- වඩා තදින් හැඟීම් දැනීම හෝ හැඟීම් ඉක්මනින් වෙනස්වීම – මානසික හා හැඟීම්වල වෙනසක්
- තමන්ගේ පෙනුම හෝ අන්‍යාන්‍යතාව ගැන වැඩිපුර සිතීම – මානසික හා හැඟීම්වල වෙනසක්
- වැඩි නිදහසක් හෝ පෞද්ගලිකත්වයක් අවශ්‍යවීම – සමාජීය සහ හැඟීම්වල වෙනසක්
- යාචවන් සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කිරීම හෝ සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම දැනීම – සමාජීය වෙනසක්
- ආදර හෝ ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම – හැඟීම්වල සහ සමාජීය වෙනසක්

නව යොවුන් වියේ බොහෝ වෙනස්කම් ඇති කිරීමට හෝමෝන බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න. මේ කාලයේ අපට පිටතින් පෙනෙන දේවල් පමණක් නොව, සිතුවිලි, හැඟීම්, සම්බන්ධතා සහ අපි අපව තේරුම් ගන්නා ආකාරයත් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

3. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 4

දැන් “නව යොවුන් වියට දැනුවත්ව මුහුණ දෙමු” ලිපිය සිසුන්ට පෙන්වන්න. ප්‍රින්ට් කර හෝ ස්ක්‍රීන් එකක දමා හෝ ලිපිය පෙන්වන්න පුළුවන්. පහත කොටස්වලට අවධානය යොමු කරන්න:

1. නව යොවුන් විය කියන්නේ මොකක්ද සහ එයට අදාළ වයස් සීමාව
2. පොදු ශාරීරික වෙනස්කම්
3. මානසික, හැඟීම්වල සහ සමාජීය වෙනස්කම්
4. වෙනස්කම් එක් එක් කෙනාට වෙනස් වේලාවල ආරම්භ වන බව



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

ඊළඟට අහන්න:

“මේ ලිපියේ ඇති අපි කලින් කළ ක්‍රියාකාරකමේදී හඳුනාගත් වෙනස්කම්වලින් මොනවාද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මේ කරුණු කෙටියෙන් මතක් කරන්න:

වැඩිවියට පත්වීම නව යොවුන් වියේ එක් කොටසක්.

සෑම ශරීරයක්ම එකම වේගයට හෝ එකම ආකාරයට වර්ධනය වෙන්නේ නැහැ.

වෙනස්කම් කලින් හෝ පසුව ආරම්භ වීම නිසා කෙනෙකු හොඳ, නරක හෝ අසාමාන්‍ය වෙන්නේ නැහැ.

ශරීරය, කටහඬ, ඔසප් වීම, කුරුල්ල, උස, බර හෝ වර්ධනය ගැන කිසිවෙකුට විනිච්ඡි කිරීම, ලැජ්ජාවට පත් කිරීම හෝ සසඳීම නොකළ යුතුයි.

4. දැන් විඩියෝව බලමු – මිනිත්තු 4

විඩියෝව පෙන්වීමට පෙර, එහි සඳහන් වන එක් ශාරීරික වෙනසක් සහ එක් මානසික, හැඟීම්වල හෝ සමාජීය වෙනසක් හඳුනාගන්න කියලා සිසුන්ට කියන්න.

විඩියෝවෙන් පස්සේ අහන්න:

“විඩියෝවෙන් ඔබ හඳුනාගත් ශාරීරික, මානසික, හැඟීම්වල හෝ සමාජීය වෙනස්කම් මොනවාද?”

පිළිතුරු දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. වැරදි පිළිතුරු සන්සුන්ව නිවැරදි කර ශරීර කොටස් සහ ශරීරයේ ක්‍රියාවලීන් සඳහා නිවැරදි වචන භාවිත කරන්න.

5. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ අවසානයේ තියෙන Quiz එකට පිළිතුරු ලබා දීමට සිසුන්ට අවස්ථාවක් දෙන්න. Quiz එක පරීක්ෂණයක් ලෙස කිරීම අවශ්‍ය නැහැ. පන්තියක් විදිහට එකට කරන්නත් පුළුවන්.

එක් එක් ප්‍රශ්නයෙන් පස්සේ එක් සිසුවෙකුගෙන් හෝ දෙදෙනෙකුගෙන් අහන්න:

“ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?”

කතාබහ අතරතුර වැරදි අවබෝධ නිවැරදි කරන්න.

6. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

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

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මේ පණිවිඩයෙන් අවසන් කරන්න:



a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net

“නව යොවුන් විශේෂී අපේ ශරීරය, හැඟීම්, සිතුවිලි සහ සම්බන්ධතා වෙනස් වෙනවා. මේවා සාමාන්‍ය වෙනස්කම්. නමුත් ඒවා හැමෝටම එකම ආකාරයට සිදු වෙන්නේ නැහැ. අපි අපව අන් අය සමඟ සසඳන්න හෝ මේ වෙනස්කම් ගැන ලැජ්ජා වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපේ ශරීර ගැන නිවැරදිව ඉගෙන ගනිමු, අන් අයට ගරු කරමු, ප්‍රශ්නයක් හෝ කනස්සල්ලක් තියෙනවා නම් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකු සමඟ කතා කරමු.”

ගුරුවරුන්ට පොඩ් මතක් කිරීමක්

මේ පාඩමේදී ලිපියේ සෑම කොටසක්ම ළමයින්ට හඬ නගා කියවන්න දෙන දිගු පාඩමක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ලිපිය කතාබහකට උදව් කරන මෙවලමක් විදිහට භාවිත කරන්න.

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

මේ විදිහට ඉැන්විමේදී තොරතුරු අහගෙන ඉන්නවාට වඩා, තමන්ගේ අදහස් කියමින්, ප්‍රශ්න අසමින් සහ වැරදි තොරතුරු නිවැරදි කරගනිමින් පාඩමට සම්බන්ධ වීමට සිසුන්ට හැකියාව ලැබෙනවා.

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

කිසිවෙකුට විහිළු නොකරන බවත්, ශරීරය ගැන අපහාස නොකරන බවත්, පන්තියේ අයගේ වර්ධනය ගැන අදහස් නොදක්වන බවත් මුලින්ම එකඟ වෙන්න.

ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දෙන්න අකමැති සිසුවෙකුට එය මහහැරීමට ඉඩ දෙන්න.

උදාහරණ පොදුවේ කතා කරන්න. ඔසප් වීම, ශුක්‍ර මෝචනය, ස්වයංචිත්තය හෝ ලිංගික හැඟීම් ආරම්භ වී තිබෙන්නේ කාටද කියලා අහන්න එපා.

ලැජ්ජාවකින් තොරව නිවැරදි වචන භාවිත කරලා ප්‍රශ්නවලට සන්සුන්ව පිළිතුරු දෙන්න.

සිසුවෙකු සෞඛ්‍ය ගැටලුවක්, අපයෝජනයක් හෝ තමන්ට අනාරක්ෂිත බවක් ඇති කරන සිදුවීමක් ගැන කියනවා නම්, පාසලේ ළමා ආරක්ෂණ සහ යොමු කිරීමේ ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න. එම හෙළිදරව්ව පන්තිය ඉදිරියේ සාකච්ඡා කරන්න එපා.

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