



දැනටමත් පාඨමාලා කලාපය

නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන මානසික හා ශාරීරික ස්වස්ථතාවය

• මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ හැඳින්වීම

ස්වස්ථතාව යනු, මනිසා තුළ නිතැතින් ඇති වන ශාරීරික තත්ත්වයන් ඉක්මවා ගොස් මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ඇතුළත් වන සංසිද්ධියකි. එය සරල ලෙස හැඳින්වීමේ දී යම් පුද්ගලයකු තුළ සිතෙහි ඇති වන සුවතාව හෙවත් මානසික සුවය වශයෙන් සඳහන් කළ හැකි ය. ළමයකුගේ විත්තනය, ක්‍රියාව, විත්තවේගීය ප්‍රකාශය හා වර්ග රටා නිරීක්ෂණය කරමින් ලබා ගන්නා තොරතුරු අනුව ඔහුගේ මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ නිගමනවලට එළඹිය හැකි ය.

• මානසික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක

කාර්ය සාධක

මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා කාර්ය නිරෝගිකම ද ප්‍රබල සාධකයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය. මේ මගින් මාංසපේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය, ලේ ගමනාගමනයේ ක්‍රියාකාරී ස්වභාවය, අස්ථි මනා ලෙස ක්‍රියාකාරී වීම, ඇගේ හැඩය පවත්වා ගැනීම, සම්බරතාවන් ඇති කර ගැනීම, ප්‍රියමනාපකම ඇති කර ගැනීම ආදී බොහෝ විපර්යාසයන් නිසා මානසික ස්වස්ථතාවට එය සෘජු ව ම බලපානු ඇත.

මානසික සාධක

මානසික ස්වස්ථතාව සඳහා මානසික නිරෝගී බව වඩාත් වැදගත් වේ. මනස නිරෝගී වීම සඳහා පරිසරයේ නිහඩතාව, පුද්ගල සම්බන්ධතා, ආහාරපාන, අධික පීඩන, දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල පිළිවෙළ ආදී බොහෝ කරුණු බලපානු ඇත.

1. රූපවාහිනී නාළිකාවේ නර්තන වැඩසටහනක් නරඹන්න.
2. ප්‍රිය කරන ගීතයක් රසවිඳින්න. එයට ගැළපෙන වලන කීපයක් ගොඩනගන්න.
3. නිවස තුළ සිදුවන ක්‍රියාවන් කීපයක් සිහියට ගන්න. ඒවා කිරීමේ දී ඔබට ලැබෙන ශාරීරික ව්‍යායාම මොනවා ද? නර්තනය මගින් එයට ලැබෙන පිරිවහල කුමක් ද?

	මනසට දානුණ හැගීම	ඔබගේ වර්ගාවල වෙනස්කම්
1.		
2.		
3.		

(10 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීමේ පොත ඇසුරිණි.)



මානසික ස්වස්ථතාවය වර්ධනය වන අවස්ථා

මානසික වශයෙන් නිරෝගි ළමයින් තම වයසට අනුකූල චර්යා ප්‍රතිචාර දක්වති. යම්කුට දෛනික කටයුතු මනා ව නිසැකවම ගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කළ හැකි නම් ඔහු යහපත් මානසික ස්වස්ථතාවෙන් යුක්ත හැඟුණකින් වේ. ඒ අනුව ළමයාගේ මානසික ස්වස්ථතාව ප්‍රදර්ශනය වන්නේ,

1. ළමයා හැසිරෙන ආකාරය
2. සමාජයට අනුගත වීම
3. ජීවිතයේ දී නමුඛන විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ළමයා යෝග්‍ය ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වීම
4. සම වයස් කණ්ඩායම් හා ගැලපෙන භූමිකා ආදර්ශ සැපයීම
5. වයසට සරිලන පෞරුෂ වර්ධනයකින් යුක්ත වීම.
6. විවෘත බව, විශ්වාසවන්ත බව හා ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
7. කමත් පිළිබඳ ධනාත්මක අභිමානයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම.
8. සැමවිට ම අලුත් දේ ගැන සෙවීමට ඇති උනන්දුව
9. සමාජයේ කිසි දිනක ප්‍රවණ්ඩකාරීන් හෝ දුශ්චරිතයන් හෝ අතරේ නො සිටීම.
10. කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීම.
11. අන්‍ය අදහස්වලට ගරු කිරීම හා ගුරු ගෞරවයෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම.
12. නිරීක්ෂණ හා විචාර ශක්තිය දියුණු වීම.
13. ජීවිතාවබෝධය
14. මානසික ආවේග සමනය කළ හැකි පුද්ගලයන් වීම.
15. විවේකය ප්‍රයෝජනවත් ව ගත කිරීම.

• මානසික ස්වස්ථතාව හා නර්තන ක්‍රියාවලිය

මානසික ස්වස්ථතාව හා නර්තන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ විමසීමේ දී, නර්තනය ඉගැන්වීම, ඉගෙන ගැනීම, පුහුණු වීම, රස විඳීම යන ක්‍රියාවලිය පුරාමයෙන් අපි දරුවාට ආගමික පරිසරයක් තුළින් මානසික, කායික හික්මීමක් ඇති කරවන ආකාරයට අත් පත් කර දිය යුතු ය.

ගුරුවරයාට ආචාර සමාචාර කිරීම, එසේ ම වැඩිහිටි ශිල්පීන් අනන්‍යතාවය වශයෙන් ආචාර සමාචාර කිරීම වැනි සාරධර්ම පද්ධතියක් පන්ති කාමරයෙන් දරුවාට අත්පත් කර දෙනු ලබන්නේ ගුරුවරයා විසිනි.

මෙසේ හරවත් සාරධර්ම පද්ධතියක් උරුම කර ගත් දරුවෝ නර්තනය ප්‍රභූ කරන අතර, තම ශරීර ආග ප්‍රත්‍යාග නිසැකවම ගන්නේ කෙසේ ද යන්න මනා ලෙස ඉගෙන ගනිති. මෙහි දී පුහුණුව වඩාත් වැදගත් වේ. බුද්ධිමය සත්ත්වයකු වන මිනිසාගේ විශේෂත්වය නම් යමක් ඉගෙනීමේ හැකියාව යි. පුහුණුව යනු ඉගෙනීමට වඩා වෙනස් තත්ත්වයකි. විලා නැටුමක ඇත්තේ විලවාට පුහුණු කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පමණි. මෙය පුහුණුවීම මඟින් කරන ලද ක්‍රියාවකි. එහෙත් දක්ෂ නර්තනාවාර්යවරයකු ගෙන් ඉගෙන ගන්නා ඇතැම් සිසුන් ගුරුවරයාට වඩා දක්ෂයකු ලෙස හොඳින් නර්තනයේ යෙදෙති. එය ශිෂ්‍යයා සතු සහජ දක්ෂතාව විය හැකි ය. මෙහෙය දී ජානමය සාධක සහ පාරිසරික සාධක වඩාත් බලපානු ඇත. මනසට දුන් දේ හදවතින් පිළිගෙන ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම මනෝචාලක ස්වභාවයකි.

අධ්‍යාපන අරමුණුවලට අනුව නර්තනය මුළුමනින් ම මනෝචාලක ක්‍රියාකාරීත්වයකි;

(10 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීමේ පොත ඇසුරිණි.)



ශාරීරික සංවලනයන් මනසින් අර්ථවත් ලෙස හසුරුවනු ලැබීමකි. නර්තනයේ දී ශාරීරික කුසලතා ද එකතට එකක් වැදගත් වනු ඇත.

නිර්මාණයක් කිරීමේ දී මෙන් ම නිර්මාණයක් රස විඳීමේ දී මානසික දායකත්වය ද සුළු පටු එකක් නොවනු ඇත. හොඳ මානසික පරිසරයක් නොතිබීමෙන් නිර්මාණ කිරීම මෙන් ම රසවිඳීම කළ නොහැකි ය. ඒ සඳහා බුද්ධිමය ගතාවක් තිබිය යුතු ය.

ගුරුවරයා නිර්මාණකරණයේ යෙදෙන විට දරුවාගේ කය/මනස හසුරුවා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා දෙන අතර, යම් දරුවකුට නිර්මාණයක් කිරීමට නො හැකි වුවත් වෙනත් නිර්මාණයක් දෙස බලා රස විඳින්නට හැකියාවක් හෝ මොවුන් කළ ඇති වේ. නිර්මාණයක දී ප්‍රේක්ෂකයා ද ඉතා වැදගත් වේ. ඔහු ද දැනුත් ගත වී නිර්මාණය රස විඳිය යුතු ය.

• **ශාරීරික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කරමු.**

විවේක දින කිහිපයක් ලැබුණු විට අපි වාරිකා යෑමට කැමැත්තක් දක්වමු. ඒ ඒකාකාරී පරිසරයෙන් මිදී මනසට වෙනසක් ලබා ගැනීම සඳහා ය. මෙහි දී සිද්ධස්ථාන නැරඹීමට, වනාන්තර, දියඇලි වැනි ස්වභාව සෞන්දර්ය අත්විඳීමට හැකි ස්ථාන නැරඹීමට යොමු වෙමු. ලාංකිකයන් වන අපට අපේ දිවයින මේ සඳහා අනගි තෝතැන්නකි.

ස්වභාව සෞන්දර්ය අත්විඳීමට මල්වත්තකට යෑමට අප අමතක කරන්නේ නැත. ස්වාභාවික පරිසරයේ ඇති ගස්වැල්, ලියගොමුවලින් පිරී තිබෙන නිසා එහි සුන්දරත්වයට අපි කැමැත්තෙමු. ඒවා දැකීම මගින් සිත සන්සුන් වේ. ඒ කුලින් මනසට විවේකයක් ලැබී සතුටක් ඇති වේ. සිතල පරිසරය අපේ ගත සිත පිනවයි. විටින් විට විවිධ කුරුල්ලෝ නාද කරති. ඒ නාදය කනට ඉතා මිහිටි ය. මෙහි දී අපේ සිත සැහැල්ලු වනු පමණක් නොව, එම පරිසරයේ ඇති මල් පිරිමැදීමට, සුවඳ බැලීමට හා ඡායාරූප ගැනීමට ද පෙලඹෙමු. මින් අපි මානසික සුවයක් ලබමු. ඒ මගින් ශාරීරික ස්වස්ථතාව ද සිදු වන බව ඔබට පැහැදිලි වේ.

එසේ ම ඔබට නර්තන අංග රූපවාහිනියෙන් හෝ ප්‍රසංග වේදිකාවලින් හෝ නැරඹීමේ දී ද මෙවැනි සතුටක් ලැබේ. ඉන් මානසික සුවයක් ලැබේ. කුඩා කාලයේ සිට නර්තන කලාවට යොමු වීම නිසා නර්තන අංගයක් නරඹන විට වඩා මානසික හා ශාරීරික වෙනස්කම් දක්වයි. නර්තනය හා සමගාමී ව වාදනය හා ගායනය ද එක්වීම නිසා එය නවදුරටත් සක්‍රීය වේ. එහි දී නර්තන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඉතා හොඳින් ඉදිරිපත් වීමට අත්දැකීම් ලැබේ. නිරන්තරයෙන් අපේ සිත විවිධ අරමුණුවලට යෑම නිසා මනසේ වංචල ස්වභාවයක් හට ගනී. නර්තන කලාව ප්‍රඥාණ කර තිබීමෙන් මනස නර්තන අංගය කෙරෙහි යොමු වීමෙන් සිත ඒකාග්‍ර වී මනසේ විසිර යෑම පාලනය වේ. ඒ මගින් යම් කාර්යයක් ඉතා හොඳින් කිරීම පහසු වේ. කායික - මානසික සහ විත්තවේගික වෙනස්කම් ධනාත්මක සහ සුබවාදී වර්ධාවන් කෙරෙහි ම යොමු වේ.

පාසලේ විවේක කාලයේ සිනුව නාද විනී. නර්තන ගුරුවරිය ආපණ ශාලාවට යන

(10 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීමේ පොත ඇසුරිණි.)



අතරතුර 9 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකුගේ සංවාදයකට ඇහුම්කන් දුන්නා ය.

දිනේෂා : අංජලි ඔයා 10 ශ්‍රේණියේ දී නැවුම් විෂය තෝරා ගන්නව ද? අද අයදුම්පත්‍රයේ අවසාන දිනය හේ ද?

අංජලි : ඇත්ත ම යි. මම අම්මාගෙනුත් ඇහුවා. අම්මා නම් ඒ විෂයට කැමතියි. ගවීරියට හොඳ ව්‍යායාමයක් නැවුම් කිරීමෙන් ලැබෙනවා කියලා අම්මා කිව්වා. අපේ ආච්චි නම් ටිකක් කැමති නැහැ. ඒත් අම්මා කිව්වා ඔයා ගෙදර ඇවිල්ලා තටන කොට ආච්චි ආසාවෙන් බලයි කියලා.

දිනේෂා : මමත් කැමතියි මේ විෂයට. මොකද දන්නව ද? අපේ නැවුම් ගුරුතුමි අනෙක් විෂයයන් කරන අයට වඩා හරි ම නැඩ යි. ඔපරිය හරි ම පිළිවෙලට අදිනවා. වයසයි කියලා ජේන්තෙන් නැහැ. මට හිතෙන්නේ අපේ ගුරුතුමිය නැවුම් විෂය පිළිබඳ හොඳ පුහුණුවක් ලබා දී තියා කියලා.

අංජලි : කියනකොට ම අන්න ගුරුතුමි කැන්ට්මට එනවා. ගුරුතුමියටත් කියමු අපි නැවුම් තෝරා ගන්නවා කියලා. අපේ ගුරුතුමිය නිහර ම කියනවා අනෙක් විෂයන්වලින් ළඟා කර ගත නොහැකි කුසලතා අපට මේ විෂයයෙන් ලබා ගන්න පුළුවන් කියල.

දිනේෂා : ඒක තමයි. අපි ගුරුතුමිය ගෙන් අහමු.
(පසු දින ගුරුතුමිය පන්තී කාමරයට පැමිණේ.)

ගුරුවරිය : ආයුබෝවන්. තෙරුවන් සරණ යි දරුවනේ. අද මම විශේෂ පාඩමක් ඔබත් සමඟ සාකච්ඡා කරනවා. දිනේෂටයි, අංජලිටයි නැවුම් විෂය තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ව ගැටලුවක් මතු වෙලා. මට හිතෙන්නේ ඕනෑම දිනටත් ඒ ගැටලුව ම ඇති.

හොඳයි 6,7,8 ශ්‍රේණිවල දී ඔබ නැවුම් විෂයය ඉගෙන ගැනීමෙන් ලබා ගත් කුසලතා කියන්න බලන්න.

- පිහුන් :
- විවිධ වලන කිරීමට හැකියාව ලැබීම
 - ගවීරයේ ජේශ්‍රී ශක්තිමත් වීම.
 - ගවීරයේ නම්‍යතාව ඇති වීම.
 - කවි ගායනා කිරීමේ හැකියාව
 - තාලයට නර්තනය කිරීමේ හැකියාව
 - නිරෝග වීම
 - ගවීරයේ ස්ථූල බව අඩු වීම
 - ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව

(10 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීමේ පොත ඇසුරිණි.)

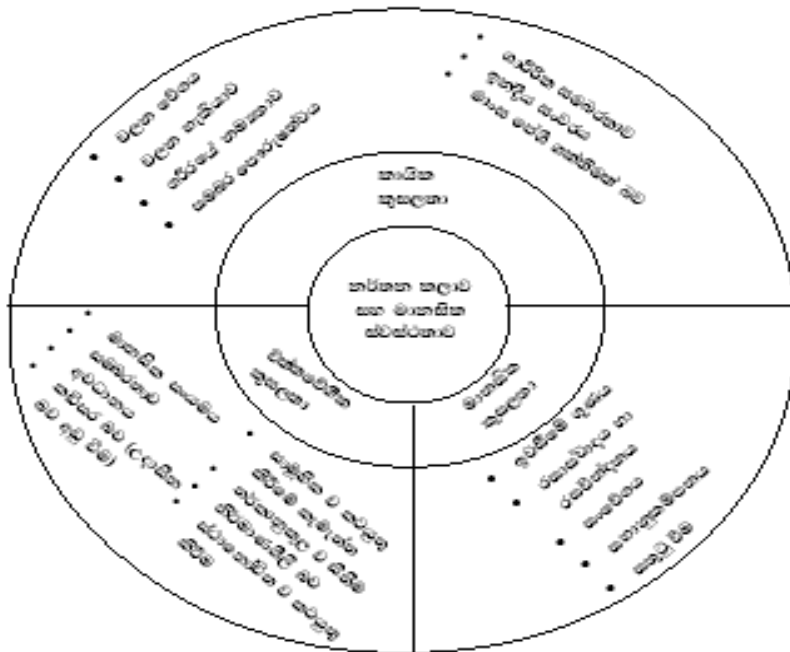


- කන්ඩායම් සමග ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- සාමූහික ව කටයුතු කිරීම
- නායකයාට අවනත වීම
- අවකාශය භාවිත කිරීමෙන් නර්තන අංග ඉදිරිපත් කිරීම.
- සාරධර්ම ඉගෙන ගැනීම. (ගුරුවරයාට වැදීම, බෙරයට වැදීම)

ගුරුවරයා : බොහෝම හොඳයි. ඉතින් බලන්න ඕනෑම දිනකට අතින් විෂයයන් ගෙන් හෝ ලැබෙන බොහෝ දේවල් මේ විෂයය මගින් ඉගෙන ගන්නා හේ ද? හොඳයි අපි බලමු තවදුරටත් නර්තන කලාව මගින් ඔබ තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග මොනවා ද කියලා.

• **නර්තන ක්‍රියාකාරකමක් ඇසුරෙන් වෙහෙසකමී ඇති කර ගනිමු.**

ඔබ කැමති රූපවාහිනී ළමා නර්තන වැඩසටහනක් අවධානයෙන් නරඹන්න. ඉන් ඔබ සිත්ගත් අංගයක් මෙහෙති කරමින් පුහුණු වන්න. ඔබ පත්ති කාමරයේ උගත් සරඹ, වන්තම් මාත්‍රා, කස්තීරම් ද උපකාර කර ගනිමින් මිනිත්තු 02ක පමණ කාල සීමාවකට ස්ව නිර්මාණ අංගයක් නිර්මාණය කර දින 5ක් පුහුණු වන්න. තව දුරටත් අංගභාර නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා පුහුණු වන්න. තම නර්තන ගුරුවරයාට ද පෙන්වා අංගභාර සකසා ගන්න.



(10 ශ්‍රේණිය නර්තනය අතිරේක කියවීමේ පොත ඇසුරිණි.)

