

3.1 ඊළඟ අභ්‍යාසවල නිරත වෙමු.

3.1.2 සංවේදන අභ්‍යාසවල යෙදෙමු.

ඇස කන,දිව ,නාසය ,ශරීරය හා මනස ලෙස මිනිසාට ඉන්ද්‍රියන් හයකි.

එහි ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව අපට භාවිතයට සංවේදනය වන හැඟීම් සියල්ල ග්‍රහණය කර ගැනීමට අපට හැකියාව ලැබේ.මිනිසාගේ සතුන්ට වඩා වෙනස් ඉන්ද්‍රිය වන්නේ මොළයයි.මොළයෙන් උසස් මිනිසා තාර්කික දෑ ග්‍රහණය කර ගැනීමට දක්ෂ වේ.මෙම සියලු ඉන්ද්‍රියන් හේතු කොට ගෙන මිනිසා අනුකූලාන්තයෙන් මෙන්ම භාවිතයට ක්‍රියාකරයි.මුවින් පමණක් නොව මෙම ඉන්ද්‍රියන් මගින්ද අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.

නිරූපණ කාර්යයේදී මෙම අංග වලට මගින් අදහස් ඉදිරිපත් කරන බැවින් මෙම ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වඩාත් වැදගත් වෙයි.ඒ සඳහා ඉන්ද්‍රියන් පුහුණු කිරීම අවශ්‍ය වන අතර අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම තීව්‍ර කරගත හැකිය.

සංවේදන අභ්‍යාසයන්ගේ නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන.

- නම්‍යශීලී බව
- ශරීර රිද්මය වර්ධනය වීම.
- සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ශරීර ශක්‍යතාවය සංවර්ධනය වීම.
- දෙබස් නිරවුල්ව අසා ගැනීම හා දෙබස් කියවන පුද්ගලයින්ගේ හඬ හොඳින් ඇසීමට.
- දිව මුල් කර ගත් හැඟීම් ලවා හොඳින් නිරූපණය කිරීමට හැකිවීම.
- සියුම් දේ මනසින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට හැකිවීම.

සංවේදන අභ්‍යාස වර්ග

- කන පිළිබඳ සංවේදන අභ්‍යාස.

කණ්ඩායම සියලු දෙනා නිදහසේ වාඩි වී තමා අවටින් ඇසෙන හඬවල් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.කන සම්පෙන් ඇසෙන ශබ්ද සඳහා අවධානය යොමු කර ඒවා හඳුනාගන්න.

දැස් පියාගෙන කෙනෙක් විසින් සකසන ලද ද්‍රව්‍ය කිහිපයකින් ,කැසට් රෙකෝඩරයකින් ,කාසියකින් , සපත්තු වලින් හඬ නිකුත් කර ඒ හඬ හඳුනාගැනීම.

- නාසය සම්බන්ධ සංවේදන අභ්‍යාස .

සියලු දෙනා දැස පියාගෙන කණ්ඩායමේ එක් අයෙකු සුවඳ විලවුන් පුළුන් කැබැල්ලකට ගෙන අවකාශයේ යම් ස්ථානයක රඳවා දැස් පියාගත් සිසුන් පුළුන් කැබැල්ල අතැති යහළුවා සිටින ස්ථානය සොයා ගන්න .

වෙන කෙනෙක් ලවා පුලුන් කැබැල්ලේ තුනක් ස්ථාන තුනක රඳවා කණ්ඩායමේ අයට ඒවා සොයා ගැනීමට අවස්ථාව දෙන්න.

- දිව සම්බන්ධ සංවේදන අභ්‍යාස.

දෙහි , ලුණු කරු, ටොරි, කොහොඹ කොළ වැනි ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් ලබාදී ඒවා හපන විට මුහුණේ සිදුවන වෙනස් කම් නිරීක්ෂණය කොට ඒ පිළිබඳව ආකේෂණය කරන්න.

- සිරුර සම්බන්ධ සංවේදන අභ්‍යාස.

- මනස සම්බන්ධ සංවේදන අභ්‍යාස

පැවරුම

1. සංවේදන අභ්‍යාස යනු මොනවාද?
2. නළුවාට සංවේදනය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි.?
3. සංවේදන අභ්‍යාස වර්ග මොනවාද ?