



**පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව -
සතිපාසල**

විශය : නාට්‍ය හා රංගකලාව

සතිය : 09

ශ්‍රේණිය : 6 ශ්‍රේණිය

සකස් කිරීම : මාවනැල්ල කලාපය

රංගනයේ දී මනස හා සිරුර අතර සබඳතාව දකිමු.

ආධුනික රංගන ශිල්පියෙකුට මෙන්ම ප්‍රායෝගික විෂයන් හී යෙදෙන්නන්ට මානසික ඒකාග්‍රතාව ඉතා වැදගත් වේ. රංගනයේ දී ගතත් සිතත් දෙතම එකවර ක්‍රියාත්මක වේ. අංග වලනයෙන් ප්‍රකාශ වන අදහස වඩා කීවු කර මුහුණෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සිත ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. නළුවා තමාව අමතක කර දමා වෙනත් චරිතයකට සමාරෝපය වීමේ දී එය සාර්ථකව කිරීමට නම් හොඳ මනසික ඒකාග්‍රතාවක් තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සදහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇත. එහිදී අපට සපර්ශය ආශ්‍රිත මානසික සංවේදන, ශාරීරික වලනයන්ට හේතු වන බව පැහැදිලි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 01

- මිතුරන් සමග එළිමහනට ගොස් නිදහසේ සෑම තැනකම ඇවිදින්න.
- තමා ඇවිදින විට යටි පතුල පොළොව මත සපර්ශ වන ආකාරයත් එමගින් දැනෙන සංවේදනත් මෙනෙහි කරන්න.
- එසේ ගමන් කළ කොටසෙහිම කොටස් වෙන් කරන්න.
 - ගින්දර
 - මඩ
 - කටුකොහොල්
 - තණකොළ
 - දිය සෙවෙල
 - සිතල වතුර
 - ගොම
- එම ප්‍රදේශ මතින් සිසුන් ගමන් කරවන්න. විවිධ තලාප ඔස්සේ ඇවිදීමේ දී එම කලාප වල ස්වාභාවය හේතුවෙන් දෙපතුළට දැනෙන සංවේදන අනුව හැසිරෙන්න. එකී මානසික සංවේදන ආශ්‍රිත ශාරීරික සංවලන වල ස්වරූප පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 02

- පහත ද්‍රව්‍ය සපයාගෙන මිතුරන් සමඟ කවාකාරව හිඳගන්න.
 - පිරුණු හොඳට දුම් දමන කොළ කැඳ වීදුරුවක්
 - අයිස් කැට
 - කුඩා සතකුගේ නරක් වූ මල කුණක්
 - රත් වූ යකඩ කුරක්

- ද්‍රව්‍ය අතින් අත හුවමාරු කරන්න.
- එකී හවමාරුවේ දී අදාළ වස්තුවට අනුව හැඟීම් හා චලන ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙමගින් ඔබට වස්තූන් අග්‍රිත විවිධ ස්පර්ශ ලැබිය හැකි බවත් ස්පර්ශය ආග්‍රිත විවිධ හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ හැකි බවත් අවබෝධ කරගත හැකි වේ.