



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

10 ශ්‍රේණිය

නර්තනය

අගෝස්තු 03 සතිය.

- 1. නිපුණතාවය :- නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන මානසික ස්වස්ථතාව සාර්ථක දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට ඉවහල් කර ගනියි.
- 2. නිපුණතා මට්ටම :- මානසික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.

විෂය සන්ධාරය (පාඩම):- නර්තනයෙන් මනස සුවපත් කරමු.

ඉගෙනුම් ඵල :-

- “මානසික සුවතාව” හඳුනා ගනී.
- “මානසික සුවතාවයේ” වැදගත්කම පිළිබඳ අදහස් දක්වයි.
- නර්තන කලාව හැදෑරීමේ ප්‍රයෝජන පිළිබඳ අදහස් දක්වයි.

3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :-

- දුවේ, පුතේ ඔබ නැරඹූ විවිධ ප්‍රසංගයක් මතකයට නගා ගන්න.
- එහිදී නැගුණු අත්පොලසන් නාදය ඔබට මතකයට නැගෙවී.
- එවිට ඔබට සිතට කුමක් දැනුනේද?
- දුවේ, පුතේ ඔබට නර්තන කලාවේ නිරත වීමෙන් එවැනි වෙනත් සතුටු විය හැකි ආකාර මොනවාද?
- පුද්ගලයෙකුට එදිනෙදා ජීවිතයේදී මානසික සුවතාව අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?
- ඔබට ඒ මානසික සුවතාව ඇතිකර ගැනීමට නර්තනය යොදාගත හැකිද?
- අපගේ මානසික සුවතාවය ඇතිකර ගැනීමට නර්තනය යොදා ගන්නේ කෙසේද?
- නර්තන කලාවේ යෙදීමෙන් මෙවැනි මානසික සුවතාවය ලබා ගත හැකි අවස්ථා මොනවාද?
- ඔබ එහි සිත්ගත් අවස්ථාවක් නර්තනය කරන්න.
- ඔබ කැමති සින්දුවක් ගයන්න.
- අභිරුපණ රංගනයක යෙදෙන්න.
- බෙර වාදනයක යෙදෙන්න.

එසේනම් ආදරණීය දුවේ පුතේ මේ ඇසුරින් පහත දක්වා ඇති ඇගයීමේ නිරතවීමට ඇති හැකියාව ඇත්දැයි බලන්න.

ඇගයීම -

- ඔබට හැකි ආකාරයේ නර්තනයක් ගොඩ නගන්න.
- ඔබට සතුටු විය හැකි අවස්ථා පහක් ලියන්න.

දුවේ, පුතේ ඔයාලට තව දුරටත් මේ පාඩම ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට පහත දක්වා ඇති ඉගෙනුම් ආධාරක උදව් කර ගන්න.

04. ඉහත ක්‍රියාකාරකම සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත්පත්, Website, LMS පාඩම් සහ ඉගෙනුම් ආධාරක :-

I.e-තක්සලාව - නැත

II.e-නැණ පියස - 10 ශ්‍රේණිය නර්තනය.

<https://enenapiyasa.lk/>

III.ගුරුගෙදර - නැත

IV.වෙනත් - නැත

V.අතිරේක කියවීම් පොත්/සගරා - 10 ශ්‍රේණිය අතිරේක කියවීම් පොත.

(සෞන්දර්ය අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව)

10 ශ්‍රේණිය නර්තනය කියවීම් පොත(ඥාණසිරි පීරිස් මහතා)

සැකසුම :- ඩී.වී.අයි.සී. බුදුවත්ත, තනතුර:- ශ්‍රී.ලං.ඉ.සේ. 2 - II අධ්‍යාපන ආයතනය :- කැ/දෙහි/ රංගල්ල මහා විද්‍යාලය මහරංගල්ල - උදුගොඩ.