



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

විෂය:- නර්තනය

සතිය - 31

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,  
කෑගල්ල

### 8.1 නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වටිනාකම

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට හිස්තැනට හුදු පිළිතුරු තෝරා ලියන්න

සාරධර්ම , භූමියට , බෙරයට , නර්තනය, නිරෝගි , ඉන්ද්‍රිය , රසවින්දන, අවසානය  
නමස්කාර , ප්‍රයෝගික, අභියෝගයන්ට, වැඩිහිටියන්ට, සහමතළු , ත්‍රිවිධලයට ,

1. කලා කෘති නැරඹීමෙන් හා එවායේ යෙදීමෙන් ..... ශක්තිය  
වර්ධනය වේ

2. නර්තනයේ ප්‍රයෝගික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම මෙන්ම කලා  
කෘතියක් නැරඹීමෙන්..... මනසක් ඇති වීමට ඉවහල් වේ

3. ප්‍රයෝගිකව නර්තනය හැදෑරීමෙන් ..... සමායෝජනයක් සිදු වේ

4. අන්‍යකලාකෘති අගයමින් ඉවසීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් තමා තුළ ඇති වන  
යහපුරුදු ජීවිතයේ ඕනෑම ..... මුහුණ දීමට ඉවහල් වේ

5. ආධුනික නර්තන ශිල්පියා මුලින්ම තුරු කරනු ලබන්නේ .....යි

6 ..... ගරු කිරීම නර්තන විෂය හැදෑරීමේ දී වර්ධනය වන උසස්  
ගුණාංගයකි

7. ශාන්තිකර්ම අවස්ථාවන් හි දී වැඩිහිටියාගේ සිට බාලයා තෙක් රංග භූමියට  
පිවිසීමේ ගුණය .....පිළිවෙළ ලෙස හැඳින් වේ

8. මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඉවහල් වන .....  
ක්‍රියාකාරකම් තුලින් නිරවුල් මනසක් සහිත නිරෝගි මිනිසෙකු බිහි වේ

9. ප්‍රයෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල දී ක්‍රියාකාර වලදී..... නැවීම දිගු වේලාවක් විත්ත එකාග්‍රතාව රදවා ගැනීමට හේතු වේ

10 .....විෂයය හැදෑරීමෙන් කායික හා මානසික සමබර පෞරුෂයක් ඇති සංස්කෘතික..... අගයන ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු බිහි වේ

11. නර්තනය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම..... හා..... නමස්කාර කිරීම ගරුත්වයකින් යුතුව සිදු කරනු ලබයි

• සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

1 .නර්තනය හැදෑරීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගත් යහපත් ගුණාංග 5ක් ලියන්න

2. නිරෝගි දිවියකට නර්තන කලාවෙන් ලැබෙන සහය කෙබඳු දැයි විමසුමක් කරන්න

3 ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීමෙහිලා නර්තනය මගින් ලැබෙන පීඩිතල උදාහරණ සහිතව දක්වන්න

4. නර්තන කලාව හැදෑරීමේ වැදගත්කම විස්තර කරන්න

5. ශාන්ති කර්මයක් පැවැත්වීමේ දී අනුගමනය කරන සාර ධර්ම 4 පිළිබඳ විස්තර කරන්න

