



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - නාට්‍ය හා රංගකලාව

සතිය - II සතිය

09 ශ්‍රේණිය

Prepared by- නිවිතිගල අධ්‍යාපන කලාපය

අභ්‍යාසය

තොරතුරු පත්‍රිකාව ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ශිෂ්ටාචාර අභ්‍යාස යනු කුමක්ද?
2. නළුවකු ශිෂ්ටාචාර අභ්‍යාසවල යෙදීමේ වැදගත්කම ලියා දක්වන්න.
3. රංග අභ්‍යාසවල ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

ශිෂ්ටාචාර අභ්‍යාස

රංගන ශිල්පියකුට ඇති කායික මානසික සැහැල්ලුව අතිශයින්ම වැදගත් කරුණකි. නළුවකු රංගන ක්‍රියාවලියේදී ශරීරය සැහැල්ලු බවින් යුතුව තබාගැනීම තබා ගැනීම අතිශය වැදගත් වේ. ශිෂ්ටාචාරය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එම සැහැල්ලු බවයි.

ශරීරාංග අවශ්‍යය පරිදි දිගහැරීම, හැකිලීම වැනි ක්‍රියාවන් රංගනයේදී ක්ෂණිකව කිරීමට සිදුවන අවස්ථා බොහෝ විට යෙදේ. එවිට ක්ෂණිකව ජෙෂි ලිහිල් වී ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. මෙය සාර්ථකව කරගැනීමට නම් ශිෂ්ටාචාර අභ්‍යාසවල යෙදීම වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම්

පළමු කොටස

1. ඔබ නිවසේ ඇති ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක් තෝරා ගන්න.
2. දැන් පහසුවෙන් සිට ගන්න.
3. තුනටියෙන් ඉහළ කොටස කිහිප වරක් සෙමින් කරකවන්න.
4. පහසුවෙන් හුස්ම ගන්නා අතර දැන් සෙමින් ඉහළට ඔසවන්න.
5. සිරුරේ දරදඩු ගතිය මුදවාගෙන සැහැල්ලු ලෙස දැන් පහළට දමා ඉදිරියට නැවෙන්න.
6. සිරුරේ අනෙක් කොටස කොටස ද සැහැල්ලු ලෙස තබා ගන්න.
7. මෙය කිහිප වරක් ම සිදු කරන්න.

දෙ වන කොටස

1. සිරුර සම්පූර්ණයෙන්ම බිම දිගා කරවන්න.
2. මුළු සිරුරම තදින් දරදඩු කර තප්පර කිහිපයක් තබා ගෙන අනතුරුව ක්‍රමයෙන් ටිකෙන් ටික පාදයේ ඇඟිලිවල සිට දරදඩු ගතියෙන මුදාලන්න.
3. විනාඩි 10 ක් පමණ අතපය විහිදුවා සැහැල්ලුවෙන් බිම දිගාවී සිට නැවතත් සිදු කරන්න.
4. මෙය කීප වරක් ම සිදු කරන්න.

කේ.එම්.වතුරිකා ප්‍රියදර්ශනී

ර/නිව්/කහවත්ත මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය.