

පිබිඳෙන්න ඉඩඳෙන්න

9 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් සඳහා ජීවන
මාර්ගෝපදේශ වැඩසටහන



මිනිස්බල සහ රැකිරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍ය සේවකයන් දෙවන අදියර

බත්තරමුල්ල

දවසේ පෙළ ගැස්ම

01. සතුටින් ජීවිතය දිනන්නට නම්

පෙ.ව 8.30- 9.30

පිටු අංක 4 - 5



02. ඔබේ බුද්ධි දක්ෂතාවයන් හඳුනාගෙන කාණ්ඩ විෂයයන් නිවැරදිව තෝරා ගනිමු

පෙ.ව 9.30 -10.30

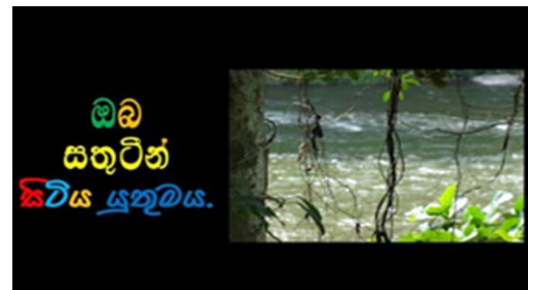
පිටු අංක 6 - 14



03. පිබිදෙන යොවුන්වියේ අභියෝග ජයගන්න

පෙ.ව 10.45 - 11.45

පිටු අංක 15 - 16



සංස්කාරක කමිටුව

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. ඩී. ඩබ්. ඩී. ඵරන්දනී රන්දෙනිය මිය. 2. ඩී. එම්. විජිතා පද්මාවතී මිය. 3. ජී. ඒ. වන්දාණි මිය. 4. කීර්ති රත්විට මයා. 5. ආර්. ඩී. පී. හේමලතා මිය. 6. පී. එච්. උමංගා වාන්දනී ද සිල්වා මිය. 7. බී. එම්. එන්. පුෂ්ප කුමාරි මිය. 8. ඩබ්. තමරා ප්‍රියන්ති මිය. 9. එල්. ජී. ප්‍රේමසිරි මයා. 10. කේ. කේ. අවිනි ශානිකා පෙරේරා | <p>වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී</p> <p>වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී</p> <p>වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී</p> <p>වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී</p> <p>වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශ නිලධාරී</p> <p>ව්‍යාපෘති නිලධාරී</p> <p>මානව සම්පත් සංවර්ධන නිලධාරී</p> <p>මානව සම්පත් සංවර්ධන නිලධාරී</p> <p>මානව සම්පත් සංවර්ධන නිලධාරී</p> <p>මානව සම්පත් සංවර්ධන නිලධාරී</p> |
|--|--|

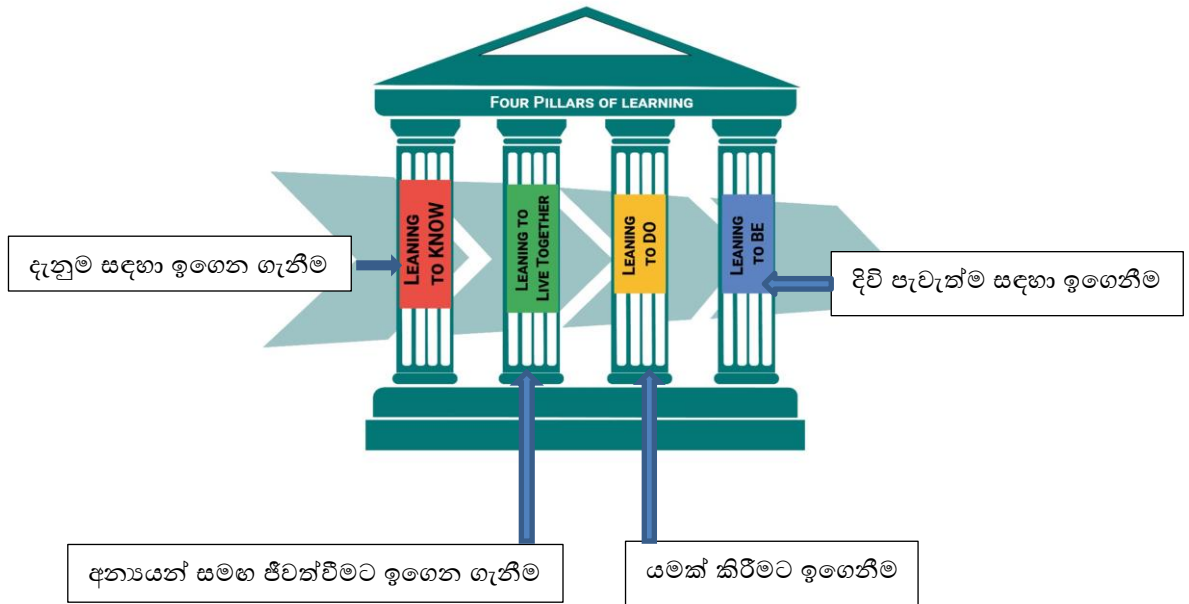
1.

සතුටින් ජීවිතය දිනන්නට නම්.....

ආදරණීය දුවේ පුතේ,

අපි කවුරුත් ආසයි සතුටින් ජීවත් වෙන්න. එහෙම වුනත් සතුට කියන්නේ වෙනත් කෙනෙකු ඔබට ගෙනත් දෙන දෙයක් නොවේ. එය ලඟා කර ගතයුත්තේ ඔබ විසින්මයි. ඔබේ අධ්‍යාපනය, වෘත්තීය ජීවිතය සහ පුද්ගලික ජීවිතය හොඳින් සැලසුම් කර ගත්විට ඔබටම ඒ සතුට ලඟා කර ගැනීමට පුළුවන්.

ඒ සඳහා ඉගෙනීම ඔබට උදව් වන්නේ කොහොමද?



- **දැනගැනීම සඳහා ඉගෙන ගැනීම (Learn to know)**

- 21 වන සියවසට පිය නඟා ඇති ආදරණීය දුවේ පුතේ දිනෙන් දින වෙනස් වන ලොවත් සමඟ අළුත් වන දැනුම ලබා ගැනීමට, ඒවා බෙදා ගැනීමට , ගබඩා කිරීමට සහ පුළුරණය කිරීමට ඔබට ඉගෙනීම අවශ්‍ය වේ.
- තොරතුරු තාක්ෂණය භාවිතා කරමින් දැනුම ලබා ගැනීමට වර්තමානය වනවිට ඔබට හැකියාව ලැබී තිබේ.

- **එක්ව ජීවත්වීම සඳහා ඉගෙනීම (Learn to live together)**

- ආදරණීය දුවේ පුතේ , දැනුමෙන් කොපමණ පොහොසත් වුවත් කුසලතාවෙන් පිරිපුන් වුවත් ඔබ අන් අය හා ජීවත් වීමට ඉගෙන ගතයුතුය.
- මිනිසුන් සතුන් මෙන්ම පරිසරයත් රැකගෙන ජීවත්වීම ඔබේ යුතුකමයි.

- **යමක් කිරීමට ඉගෙනීම (Learn to do) (කුසලතා)**

- අපි කොපමණ දැනුම ලබා ගත්තත් ඒවා කුසලතා බවට පත් කර ගනිමින් යමක් කිරීමට හැකියාව ඇතැනෙක් බවට ඔබ පත් විය යුතුයි.
- රටක වැදගත්ම පිරිස වන්නේ කුසලතා වලින් පිරිපුන් මානව ප්‍රාග්ධනයයි.
- ඔබේ සුවිශේෂී හැකියාවන් ලැදියාවන් හඳුනාගෙන ඒවා වර්ධනය කරගන්න.

- **දිවිපැවැත්ම සඳහා ඉගෙනීම (Learn to be) (සමස්ථ පුද්ගල සංවර්ධනය)**

- උද්යෝගීමත් සඵලදායීත්වයෙන් යුතු පුද්ගලයෙක් බවට ඔබ පත්විය යුතුය.
- හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් හා ආත්මාභිමානයක් ඇති සදාචාර සම්පන්න දරුවෙක් ලෙස ඔබ ඔබේ ජීවිතය ගොඩ නඟා ගන්න.



www.mindtree.com

- ඔබේ සුවිශේෂතාවය හඳුනා ගන්න. (ඔබ ඔබම වන්න)
 1. ඔබේ දක්ෂතා ලැදියාවන් අගය කිරීම හඳුනාගන්න.
 2. ඔබගේ සහජ දක්ෂතාවයන් පරිසර සාධක උපයෝගී කර ගනිමින් වර්ධනය කර ගන්න.
 3. ඔබගේ විනෝදාංශ හඳුනාගන්න.
 4. ඔබේ ආත්මාභිමානය වර්ධනය කර ගන්න.

- සමාජශීලී දරුවෙකු ලෙස සංවර්ධනය වන්නේ කෙසේද?
 1. උද්යෝගීමත් කණ්ඩායමක් ඇසුරු කරන්න.
 2. ස්වභාව ධර්මයට පරිසරයට රටට මනුෂ්‍යත්වයට ආදරය කරන්න.
 3. නිතරම නමාශීලී වන්න.
 4. අනෙකාගේ මතයට ගරු කරන්න.
 5. නීති රීති පිළිපදින්න. විනය ගරුක වන්න.
 6. අන් අයට උදව් කරන්න. ආදරය බෙදන්න.

- නිෂ්පාදකයෙකු (ව්‍යවසායකයෙකු) ලෙස සංවර්ධනය වීම.
 1. නිර්මාණශීලී වන්න.
 2. වැඩ කිරීමට කැමැත්ත වර්ධනය කර ගන්න.
 3. සම්පත් ආරක්ෂා කරන්න. එහි වටිනාකම දකින්න.
 4. යමක් නිෂ්පාදනය කිරීම , විකිණීම, සේවාවක් ලබාදීම පිළිබඳ සතුට අත්දකින්න.
 5. අසීරු තත්වයකදී වුවද උද්යෝගය හැර නොයන්න.

- ජීවිතයට එකතු කරගත යුතු මෘදු කුසලතා
 1. හොඳ සන්නිවේදකයෙකු වන්න.
 2. ප්‍රසන්න පෞරුෂයක් ඇති කරගන්න.
 3. හොඳ අරමුණින් කටයුතු කරන්න.
 4. නිවැරදි වෙලාවේදී නිවැරදි තීරණ ගන්න.
 5. නායකත්වය සහ අනුගාමිකත්වය ප්‍රගුණ කරන්න.

2.

ඔබේ බුද්ධි දක්ෂතාවයන් හඳුනාගෙන කාණ්ඩ විෂයයන් නිවැරදිව තෝරා ගනිමු

• ඔබේ බුද්ධි දක්ෂතාවයන් හඳුනාගන්න.

ඔබේ දක්ෂතාවයේ ප්‍රමාණය අනුව 1 - 5 දක්වා තීරුවල අදාළ ප්‍රකාශයට ඉදිරියෙන් හරි සලකුණු කරන්න.

- (1) ඉතාම සුළු වශයෙන් නිවැරදිය. (2) මදක් නිවැරදිය. (3) තරමක් දුරට නිවැරදිය
(4) සාමාන්‍යයෙන් නිවැරදිය. (5) බොහෝ සෙයින් නිවැරදිය.

1 2 3 4 5

1. රසවත් ලෙස ලිපි ලිවීමට මම දක්ෂය.					
වාද විවාද වලට සම්බන්ධවී දක්ෂතා දක්වා ඇත.					
යමක් තාර්කිකව නිවැරදිව අන් අයට තේරුම් කර දිය හැකිය.					
නව කතා පොත් කියවීම පුරුද්දක් ලෙස කරමි.					
හරස්පද ප්‍රභේලිකා සම්පූර්ණ කරමි.					
අන් අයට නිවැරදිව උපදෙස් දිය හැකිය.					
ලිපි ගොනු පිළිවෙලකට සැකසීමට, වාර්තා තැබීමට හැකිය.					
නිර්මාණකරණයෙහි යෙදීමට (කෙටිකතා ලිවීමට) හැකිය.					
මුළු ලකුණු					
2. කාල සටහනකට ක්‍රමාණුකූලව වැඩකිරීම මගේ පුරුද්දයි.					
අය වැය ලිවීමට ගිණුම් කටයුතු පිළිවෙලකට කල හැකිය.					
වාරිකා කටයුතු සැලසුම් කිරීමට දක්ෂය.					
ප්‍රමාණයන් හා තක්සේරුකරණයට දක්ෂතාවයක් ඇත.					
විද්‍යා පර්යේෂණ කිරීමට හැකිය.					
ගණිත ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට හැකිය.					
කාලය මනාව කළමනාකරණය කරගැනීමට හැකිය.					
පුද්ගලික ලිපිගොනුව , සහතික ප්‍රතිඵල පිළිවෙලකට තබා ගෙන සිටිමි.					
මුළු ලකුණු					

3. ඇඳුම් මොස්තර සැකසීමට , ඇඳුම් මොස්තර තේරීමට හැකියාව ඇත.					
චිත්‍ර රූප සටහන් ඇඳීමට දක්ෂය.					
වගු හා සැලසුම් භාවිතා කර සටහන් ලිවිය හැකිය.					
ආකෘති , හැඩතල සැකසිය හැකිය.					
භූමි අලංකරණයට මිදුල, මිදුල පිළිවෙලකට තබා ගනිමි.					
වේදිකා පසුතල සැකසීමට, මල් කැටයම් සැකසීමට හැකිය.					
සිතියම් ඇඳීමට, සිතියම් කියවීමට හැකිය.					
රූපලාවන්‍යයට , මෝස්තර සැකසීමට හැකිය.					
මුළු ලකුණු					
4. සිංදු කවි ගායනා කිරීමට හැකියාවක් ඇත.					
තාලය තැබීමට, තාලයට අත්පුඩ් ගැසීමට හැකිය.					
සංගීතයට අනුව වලනය වීමට , නැටීමට හැකිය.					
උචිත පසුතල සංගීතය තේරීමට හැකිය.					
කතට ඇසුන සිංදු යළි පුනරුච්ඡාරණයට හැකිය.					
විවිධ හඬින් ශබ්දය උස්පහන් කර ශබ්ද හැසිරවිය හැකිය.					
උද්ධෘත ආදර්ශ ගීත සිහිපත් කල හැකිය.					
සංගීත තාල නිර්මාණයට හැකිය.					
මුළු ලකුණු					
5. නර්තනයෙහි හැකියාවක් ඇත.					
දරුවන් සමඟ (ළමයින්) එක්ව සෙල්ලම් කළ හැකිය.					
ආකෘති සැකසීමට හැකිය.					
තම ගෙදර වැඩ (ගඩොල් බැඳීම, පින්තාරු කිරීම) තමාට කර ගත හැකිය.					
වාහන පැදවීමට හා නඩත්තු කිරීමට හැකිය.					
මළල ක්‍රීඩා හා අනෙකුත් ක්‍රීඩාවලට දක්ෂය.					
මැහුම්, එම්බ්‍රොයිඩර් , බිරළු ගෙතීම ආදියට දක්ෂය.					
ඉවීම, කේක් අලංකරණයට , මල් සැරසිලි වලට හැකියාව ඇත.					
මුළු ලකුණු					
6. දේශනයකට ධනාත්මකව සවන්දිය හැකිය.					
මිතුරු කණ්ඩායම් සමඟ වැඩ කළ හැකිය.					
මානව සම්පත් කළමනාකරණ හැකියාව ඇත.					
කණ්ඩායම් වලට නායකත්වය දිය හැකිය.					
දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට , හුරතල් කිරීමට හැකිය.					
දෙමාපිය හා වැඩිහිටියන් සමඟ මිත්‍රශීලීව කටයුතු කළ හැකිය.					
තරුණයන් සමඟ කණ්ඩායම්ගතව ක්‍රියා කළ හැකිය.					
ගැටළු ඇති අයගේ ගැටළුවලට සවන් දී උදව් කළ හැකිය.					
මුළු ලකුණු					
7. පුද්ගලික දින පොතක් පවත්වාගෙන යාමේ පුරුද්දක් ඇත.					
තම සිතුවිලි හා හැඟීම් පිළිබඳ වැටහීමක් ඇත.					
තමාගේ හැකියා හා ශක්තීන් පිළිබඳ වැටහීමක් ඇත.					
තමාට වඩා හොඳින් කළ හැකි දේ හඳුනයි.					
තමාගේ ඇතුළාන්ත මග පෙන්වීම අනුව කටයුතු කරයි.					
අතීත, වර්තමාන , අනාගත , කාල එක්ව ගලපා සිතීමට හැකිය.					
කවි සිතුවිලි පහළවී කවි ලිවීමට හැකිය.					
සමාධිගතව ටික වෙලාවක් සිටීමේ හැකියාව ඇත.					
මුළු ලකුණු					

8. සතුන්ගේ විවිධ වෙනස්කම් වටහා ගත හැකිය.							
ගස්වැල් වර්ග කර ගොනුගත කළ හැකිය.							
අභස වළාකුළු අධ්‍යයනය කර අනාවැකි කිව හැකිය.							
ග්‍රහලෝක , තාරකා, හඳුනා නම් කළ හැකිය.							
මුහුදු, ඇල ,දොළ, ගංගා, ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් ගත හැකිය.							
පරිසරය අධ්‍යයනය කිරීමට ඉන් නිගමන වලට ඒමට හැකිය.							
ගහ කොළ වර්ධන රටා හඳුනාගෙන වගා කිරීමට හැකිය.							
සත්ව හැසිරීම් බලා ස්වභාවධර්මය ගැන අනාවැකි කිව හැකිය.							
මුළු ලකුණු							

ඉහත ක්ෂේත්‍ර අට පිළිබඳව ඔබ ලබා ගත් මුළු ලකුණු වෙන වෙනම පහත කොටු වල සඳහන් කරන්න.

1	2	3	4	5	6	7	8



2.2 බුද්ධි වර්ග අට සහ සම්බන්ධ විෂයයන්

1. වාචසික හා භාෂාමය බුද්ධිය



- කියවීමෙන් ,ලිවීමෙන් ආස්වාදය ලබයි.
- භාෂාවේ වචන කතා කිරීමෙන් හා ඇහුම්කන් දීමෙන් ඉගෙනීම වැඩි දියුණුකරගනී.
- සාහිත්‍ය පොතපත කියවයි. ලියයි,
- කථනය, කථිකත්වය, දේශන පැවැත්වීමට හැකියි.
- කවි, ගී, සිංදු ලියයි ,ගයයි.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- පුරවැසි අධ්‍යයනය
- පළමු විෂයය කාණ්ඩය යටතේ ඇති භාෂා විෂයයන්
- සාහිත්‍ය රසාස්වාද විෂයයන්
- සන්නිවේදන හා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය
- නාට්‍ය හා රංග කලාව
- විද්‍යුත් ලේඛණකරණය හා ලඝුලේඛණය



2. සංගීත රිද්මයානුකූල බුද්ධිය

- සංගීත ශ්‍රවණයට කැමති වන අතර ඊට අනුව වලනයන් සිදු කරයි.
- තාලය ,ගායනය , වාදනය ,ස්වර රචනය, නාද රිද්ම රටා නිර්මාණය කරයි.
- මිනිස් හඬට මෙන්ම පරිසරයේ අනෙක් ශබ්ද වලටද සංවේදී වෙයි.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- සංගීත විෂයයන් (පෙරදිග /අපරදිග/කර්ණාටක)
- නැටුම් (දේශීය හා භාරතීය)
- නාට්‍ය හා රංග කලාව

3. තාර්කික ගණිතමය බුද්ධිය

- සංඛ්‍යා , සාධක සමඟ කටයුතු කිරීමට කැමතියි.
- විද්‍යාත්මකව හා තර්කානුකූලව සිතා බැලීමට ප්‍රිය කරයි.
- තමාට තේරුම් ගැනීමට නොහැකි දේවල් අවබෝධ කර ගැනීමට නිරීක්ෂණ හා පරීක්ෂණ භාවිතා කරයි.
- ප්‍රශ්න නගමින් යම් යම් දේවල් හඳුනාගැනීමෙන් සතුටුවෙයි.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය හා ගිණුම්කරණය
- ව්‍යවසායකත්ව අධ්‍යයනය
- තොරතුරු තාක්ෂණය
- භූගෝල විද්‍යාව
- පළමු විෂයය කාණ්ඩය යටතේ භාෂා විෂයයන්
- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය
- ධීවර හා ආහාර තාක්ෂණය
- නිර්මාණකරණය හා තාක්ෂණවේදය
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව



4. දෘෂ්‍ය - අවකාශමය බුද්ධිය

- අලුත් විදිහට සිතයි, සැලසුම් කරයි.
- අලුත් දේ නිර්මාණය කිරීමට පෙළඹෙයි.
- යම් යම් දේ මතසින් ගොඩ නගමින් ඒ දෙස දෘශ්‍ය වශයෙන් බැලීමට හැකියි.
- වර්ණ , රේඛා , හැඩතල වලින් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට හැබූ දක්ෂයි.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- නැටුම්
- සංගීතය
- නාට්‍ය හා රංග කලාව
- සාහිත්‍ය රසාස්වාද විෂයයන්
- භූගෝල විද්‍යාව
- ව්‍යවසායකත්ව අධ්‍යයනය
- ශිල්ප කලා



5. කායික සංවලනමය බුද්ධිය

- තම ශරීරය නම්‍යශීලීව හසුරුවා ගත හැකියි.
- මුහුණ අත්පා අභිලි ආදී තම සිරුරේ කොටස් මගින් භාව ජරකාශනය කරයි.
- දැන දෙපයින් කරන ඉදිරිපත්කිරීම් කාර්යක්ෂමව හා නිර්මාණශීලීව සිදු කරයි.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- නැටුම්
- චිත්‍ර
- සංගීතය
- නාට්‍ය හා රංග කලාව
- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය
- ධීවර හා ආහාර තාක්ෂණය
- නිර්මාණකරණය හා තාක්ෂණවේදය
- ශිල්ප කලා
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
- විද්‍යුත් ලේඛණකරණය හා ලඝුලේඛණය
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය
- සන්නිවේදන හා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය



6. පුද්ගලාන්තර බුද්ධිය

- යහළු මිත්‍ර සබඳතා ඇති කරගැනීමට ප්‍රිය කරයි.
- සමාජශීලීයි.
- අනෙක් අයට ලැදි, ඔවුන්ගේ සතුට, දියුණුව, සහයෝගය හා සමගීය ප්‍රිය කරයි.
- විවාහ හා සංවේදී අය වේ.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- පුරවැසි අධ්‍යයනය
- ව්‍යවසායකත්ව අධ්‍යයනය
- සන්නිවේදන හා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය
- ව්‍යාපාර අධ්‍යයන හා ගිණුම්කරණය



7. පුද්ගල ඇතුළත්ත බුද්ධිය

- තමාගේ නිදහස හා පුද්ගලිකත්වය අගය කරයි
- තමාගේ අරමුණු , රුචිතව කම්,හැගීම් පිළිබඳ මනා සිහියකින් කටයුතු කරයි.
- තමාගේම මතවාදයක් සහිතව දෛර්යමත්ව හා උත්සහවත්තව ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු කර ගනී.

තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්



- පුරවැසි අධ්‍යයනය
- පළමු විෂයය කාණ්ඩය යටතේ ඇති හාෂා විෂයයන්
- විත්‍ර
- සාහිත්‍ය රසාස්වාද විෂයයන්
- නිර්මාණකරණය හා තාක්ෂණවේදය

8. ස්වභාව ධර්ම බුද්ධිය

- පරිසරයට අනිශ්චිත සංවේදී වේ.
- සතුන් හා ස්වභාව ධර්මය පිළිබඳ සංසිද්ධිත් ඇසීමට දැකීමට කතා කිරීමට කැමතියි.
- ගහකොළ, මල්, සතාසිපාචා, ජීවීන් , අහස පොලොව ස්වභාවික සංසිද්ධි පිළිබඳව සතුටින් , ආසාවෙන් විමසා බලයි.



තෝරා ගත හැකි සමගාමී විෂයයන්

- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය
- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය
- ධීවර හා ආහාර තාක්ෂණය
- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව



2.3 ඔබේ බුද්ධි දක්ෂතාවයට අනුව කාණ්ඩ විෂයයන් තෝරා ගනිමු

අනු අංකය	පලමු කාණ්ඩ විෂයයන්	බුද්ධිත්	උසස්පෙළ විෂයය ධාරාවන්	විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය	වෘත්තීමය
01	භූගෝල විද්‍යාව	ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශ බුද්ධිය	උසස් පෙළ සඳහා භූගෝල විද්‍යාව විෂයය හැදෑරීමට පදනමක් ලැබීම	උපාධිය සඳහාත් මේ විෂයය හැදෑරිය හැකි වීම	Architecture, ගුරු වෘත්තිය, මිනින්දෝරු වෘත්තීන් සඳහා වීම
02	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය අන්තර්පුද්ගල බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය	කලා විෂයය ධාරාවන් හි දේශපාලන විද්‍යාව විෂයය හැදෑරීමට පදනමක් ලැබේ	සමාජ විද්‍යා විෂයයන් තෝරාගත හැකිය.	නීතිය වැනි ක්ෂේත්‍ර සඳහා ගුරු
03	ව්‍යාපාර හා ගිණුම්කරණය	ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය අන්තර්පුද්ගල බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය	වාණිජ විෂයය ධාරාවන් හැදෑරීමට අනුබලයක් වේ	උපාධි පාඨමාලා කීපයක් ඇත වාණිජවේදි, කළමනාකරණ	AAT,CA ,CMA ගුරු, ගණකාධිකරුවන් ,බැංකු ක්ෂේත්‍රය සඳහා, ,කළමනාකරුවන් , අලෙවිකරුවන්
04	ව්‍යවසායකත්ව අධ්‍යාපනය	ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය අන්තර්පුද්ගල බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශය වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය	වාණිජ විෂයය ධාරාවන් හැදෑරීමට අනුබලයක් වේ	විශ්ව විද්‍යාල මට්ටමින් හඳුන්වා දී ඇති ව්‍යවසායකත්ව පාඨමාලා සඳහා අයැදුම් කිරීමේ පෙළඹවීම ලැබීම	ව්‍යවසායකයෙකු ලෙස අවභ්‍යාස සහ සහසුකම් ලබා ගත හැකි අවස්ථා බහුල වීම

අනු අංකය	පලමු කාණ්ඩ විෂයයන්	බුද්ධි	උසස්පෙළ විෂයය ධාරාවන්	විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය	වෘත්තීමය
05	<p>නූතන භාෂාවන් (ප්‍රංශ, ජර්මන්, ජපන්, හින්දි, අරාබි)</p> <p>සම්භාව්‍ය භාෂාවන් (පාලි, සංස්කෘත)</p>	<p>වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය අන්තර්පුද්ගල බුද්ධිය</p> <p>පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය</p>	<p>භාෂා විෂයයන් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා තව දුරටත් උසස් පෙලට එම විෂයයන් තෝරා ගත හැකි බව</p>	<p>නූතන භාෂා විෂයයන් සහිත උපාධි පාඨමාලා සඳහා අයදුම් කල හැකි වීම</p>	<p>භාෂා පරිවර්තකයන්, මාර්ගෝපදේශකයන් (Tourism guide), කථන චිකිත්සක අන්තර් ජාතිකව කටයුතු කල හැකියාව සංවර්ධනය කල හැකි වීම</p> <p>ආයුර්වේදය, නාක්ෂත්‍ර, ජ්‍යෙතිර් විද්‍යා වැනි ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සංවර්ධනය විය හැකි බව (නිදහස් රැකියා)</p>
06	<p>දෙවන භාෂාවක් ලෙස සිංහල / දෙමළ</p>	<p>වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය අන්තර්පුද්ගල බුද්ධිය</p>	<p>උසස්පෙළ සඳහා එම විෂයයන් මඟින් හැදෑරීමට අවශ්‍ය පෙළඹවීම</p>		<p>භාෂා පරිවර්තකයන්, සංචාරක මගපෙන්වන්නන්</p>



අනු අංකය	දෙවන කාණ්ඩ විෂයයන්	බුද්ධි වර්ගය	උසස්පෙළ විෂයය ධාරාවන්	විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය	වෘත්තීමය
01	සංගීතය (පෙරදිග/අපරදිග/කර්ණාටක)	සංගීත රිද්මයානුකූල බුද්ධිය කායික සංචලනමය බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය වාචනික භාෂාමය බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය	කලා විෂයය ධාරාව සඳහා පදනම ලැබේ.	සෞන්දර්යය විශ්ව විද්‍යාලය ,බෙල්වුඩ් වැනි ආයතන වල නව දුරටත් අධ්‍යාපනය හැදෑරීමේ අවස්ථාව උදා කරගත හැක.	වෘත්තීමය සංගීතඥයෙකු හෝ ගුරුභූමිකාව ආදී ලෙසින් මේ අංශයෙන් ඇති සියලුම අවස්ථාවන් නමාගේ හැකියාව මත ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී
02	චිත්‍ර	කායික සංචලනමය බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා මේ විෂයය තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රභලවේ.	සෞන්දර්යය විශ්ව විද්‍යාලය සඳහා තේරී පත් වීමට හැකියාව ඇත.	පරිගණක මුද්‍රණ ශිල්පය, Architecture, මෝස්තර නිර්මාණකරණය, චිත්‍ර ශිල්පීන්, පසුකල සැකසුම් කරුවන්, දැන්වීම් නිර්මාණකරණය ගුරු වෘත්තීය
03	නැටුම් (දේශීය /භාරතීය)	කායික සංචලනමය බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය සංගීත රිද්මයානුකූල බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා මේ විෂයය තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රභලවේ.	සෞන්දර්යය විශ්ව විද්‍යාලය ,බෙල්වුඩ් වැනි ආයතන වල නව දුරටත් අධ්‍යාපනය හැදෑරීමේ අවස්ථාව උදා කරගත හැක.	රාජ්‍ය නැටුම් කණ්ඩායම සඳහා කුසලතා සහිත වීම, නිදහස් වෘත්තීයයෙකු ලෙස,
04	නාට්‍ය හා රංග කලාව	කායික සංචලනමය බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය සංගීත රිද්මයානුකූල බුද්ධිය වාචනික භාෂාමය බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා මේ විෂයය තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රභලවේ	සෞන්දර්යය විශ්ව විද්‍යාලය සඳහා තේරී පත් වීමට හැකියාව ඇත.	රංග න ශිල්පියෙකු ලෙස, මෝස්තර නිර්මාණකරණය
05	සාහිත්‍ය රසාස්වාදය (සිංහල සාහිත්‍ය, දෙමළ සාහිත්‍ය, ඉංග්‍රීසි සාහිත්‍ය, අරාබි සාහිත්‍ය)	වාචනික භාෂාමය බුද්ධිය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බුද්ධිය	කලා විෂයය ධාරාව සඳහා පදනම ලැබේ.	මෙවැනි විෂයය ධාරාවන්ගෙන් උපාධි පාඨමාලා හැදෑරිය හැකි බව	ලේඛකයන්, නව කතා කරුවන්

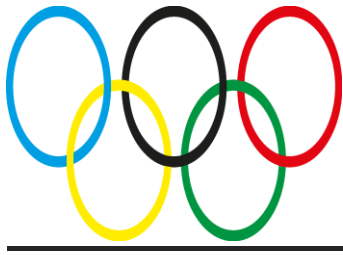
අනු අංකය	තුන්වන කාණ්ඩ විෂයයන්	බුද්ධි වර්ගය	උසස්පෙළ විෂයය ධාරාවන්	විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය	වෘත්තීමය/ වෘත්තීය
01	තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය	ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය කායික සංවලනමය බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා මේ විෂයයන් තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රභලවේ	අභ්‍යන්තර හා බාහිර උපාධි පාඨමාලා හැදෑරිය හැකි බව	Software,hardware ,graphic design, සියළුම අංශයන්හි සහයක සේවාවක් ලෙස රැකියා සුලභ වේ
02	කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය	ස්වභාව ධර්ම බුද්ධිය කායික සංවලනමය බුද්ධිය ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා මේ විෂයයන් තෝරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රභලවේ	මෙවැනි විෂයය ධාරාවන්ගෙන් උපාධි පාඨමාලා හැදෑරිය හැකි බව,	කෘෂි කාර්මික පුහුණු පාසල් හා සම්බන්ධ විය හැකි බව, ව්‍යවසායකයෙකු ලෙස වෘත්තීය ආරම්භ කල හැකි බව
03	ධීවර හා ආහාර තාක්ෂණය	ස්වභාව ධර්ම බුද්ධිය කායික සංවලනමය බුද්ධිය ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය		සාගර විශ්ව විද්‍යාලය හා සම්බන්ධ වී මේ සමගාමී පාඨමාලා සඳහා යොමු විය හැකි බව	ව්‍යවසායකයෙකු ලෙස වෘත්තීය ආරම්භ කල හැකි බව NVQ පාඨමාලා සඳහා යොමු විය හැකි බව
04	නිර්මාණකරණය හා තාක්ෂණවේදය (ලෝහ, වඩු, පෙදරේරු වැඩ , ඉලෙට්‍රොනික්, මෝටර් යාන්ත්‍රික ශිල්පය)	දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය ගණිතමය සහ තාර්කික බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා තාක්ෂණ විෂයය ධාරාවන් තෝරාගැනීමේ හැකියාව ඇති බව	තාක්ෂණ උපාධි මට්ටම් සඳහා යොමු වීමේ හැකියාව පවතී තාක්ෂණ විශ්ව විද්‍යාලය	කාර්මික පාඨමාලා සඳහා යොමු විය හැකි බව, ව්‍යවසායකයෙකු ලෙස හෝ නිදහස් රැකියාවක නිරත විය හැකි බව
05	ශිල්ප කලා (විසිතුරු අත්කම්, ජෛෂ, මැටි කර්මාන්ත, ජනකලා)	ස්වභාව ධර්ම බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය කායික සංවලනමය බුද්ධිය	උසස් පෙළ සඳහා විනි විෂයයන් තෝරා ගැනීමට හැකියාව ඇත.	ජනකලා කේන්ද්‍රය, මෝසතර මධ්‍යස්ථානය ,ශිල්ප සභාව	ව්‍යවසායකයෙකු ලෙස වර්ධනය විය හැකි බව
06	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	අන්තර් පුද්ගල බුද්ධිය පුද්ගල ඇතුළාන්ත බුද්ධිය ගණිතමය සහ තර්කානුකූල බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය	උසස්පෙළ සඳහා ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයය ධාරාවන් තෝරාගැනීමේ හැකියාව ඇති බව	උසස් තාක්ෂණ ආයතන (HND) වල පවතින අදාළ පාඨමාලා සඳහා යොමු වීමේ හැකියාව පවතී	වෘත්තීමය අධ්‍යාපනය සඳහා හෝටල් පාසල වෙත යොමු වීමේ හැකියාව පවතී. ගෘහස්ථ කර්මාන්ත සඳහා යොමු වීමේ හැකියාවද පවතී

07	විද්‍යුත් ලේඛණකරණය හා ලඝුලේඛණය	වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය කායික සංචලනමය බුද්ධිය			උසාවි ,පාර්ලිමේන්තු වැනි ස්ථාන වල තවමත් මෙවැනි රැකියා සඳහා ඉහල ඉල්ලුමක් පවතී.
08	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	ස්වභාව ධර්ම බුද්ධිය කායික සංචලනමය බුද්ධිය අන්තර් පුද්ගල බුද්ධිය	උසස්පෙල සඳහා විද්‍යා විෂයය ධාරාවන් තෝරාගැනීමේ හැකියාව ඇති බව	ක්‍රීඩා උපාධි සඳහා යොමු විය හැකි බව	ක්‍රීඩා විද්‍යාතන වැනි ආයතනවල විවිධ පාඨමාලා සඳහා යොමු වීමේ හැකියාව
09	සන්නිවේදන හා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය	වාචසික භාෂාමය බුද්ධිය කායික සංචලනමය බුද්ධිය අන්තර් පුද්ගල බුද්ධිය දෘෂ්‍ය අවකාශමය බුද්ධිය	උසස්පෙල සඳහා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය විෂයය ධාරාවන් තෝරාගැනීමේ හැකියාව ඇති බව	මෙවැනි විෂයන්ගෙන් උපාධි පාඨමාලා හැදෑරිය හැකි බව,	මාධ්‍යකරුවෙකු ලෙස වෘත්තීය ආරම්භ කල හැකිවේ. නිදහස් ලේඛකයෙකු ලෙස



 alamy stock photo

X96X1D
www.alamy.com



විල්මා රැඩොල්ෆ්



හිත ඇත්නම් පත කුඩා ද? මේක ඔබ බොහෝ දෙනෙක් අසා ඇති පැරණි සිංහල පිරුලක්. මෙහි වචනාර්ථය වන්නේ යමෙකුට හිතේ ශක්තිය පවතිනවා නම්, අධිෂ්ඨානය තියෙනවා නම් ඔහුගේ ආහාර වේල පිළිබඳව ගැටළුවක් නොවන බවයි. නමුත් මෙයින් කියවෙන ගැඹුරු අරුත අපි සැමට යමක් හිතන්නට මහ පාදනවා. එනම් යමෙකුගේ අධිෂ්ඨානය හෝ නොපසුබස්නා උත්සාහය තුළින් තම අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකි බවයි. ඉතින් මේ සරල සිංහල කියමන එක්ක අපි බලමු ඔබේ අධිෂ්ඨානය එහෙම නැත්නම් යමක් ලබා ගැනීමට හෝ යමක් ළඟා කරගැනීමට ඔබ තුළ ඇති අවල උවමනාව තුළින් එය ළඟා කරගන්නේ කෙසේද කියලා. අපි හැම කෙනෙකුටම කුඩා කාලයේ සිටම යම් යම් බලාපොරොත්තු තියෙනවා. අපි දැනුමෙන් හා වයසින් වැඩිවියට පත් වෙනකොට ඒ අරමුණු වෙනස් වෙමින් වඩ වඩාත් නිශ්චිත හා පැහැදිලි ඉලක්කයන් කරා ගමන් කරනවා. උදාහරණයක් කියනවා නම් පෙර පාසල් විශේ හෝ පාසලේ මුල් වසරවල ඉන්න ඔබගේ නංගි කෙනෙකුගෙන් හෝ මල්ලි කෙනෙකුගෙන් ඔබ කවුරු වෙන්නද හිතන් ඉන්නෙ හෝ ඔබ මොනවද ලොකු වූවට කරන්නෙ යනුවෙන් ඇහුවොත් ඔවුන් ලබාදෙන පිළිතුර ඇතැම්විට භාසාජනකයි. නමුත් ඔබ ලෝකය හා ජීවිතය ගැන යම් අවබෝධයක් ඇති දරුවකුගෙන් ඒ ප්‍රශ්නයම ඇහුවොත් ලැබෙන පිළිතුරු ඊට වඩා තරමක් විශ්වසනීයයි. ඒ ඇයි ? ඔබ අධ්‍යාපනයෙන් මෙන්ම සමාජ අවබෝධයෙන් යමක් තේරුම් ගෙන මේ වන විට යම් සැලසුමක් හිතේ තබාගෙන ඉන්න නිසා. ඒ අරමුණ ඇතැම්විට තවම නිශ්චිතවම හිතල නැතිව ඇති. දුටුවේ පුතේ හදු යෙවනය අබියස සිටින ඔබට එවැනි අරමුණක් ඇතිව ජීවිතය ඉදිරියට ගෙන යෑම ඉතාමත්ම වැදගත්. ඒ තුළින් තමයි ඔබට අනාගතයේදී සාර්ථක මිනිසකු ලෙස සමාජයට මුහුණ දීමට මෙන්ම ඔබගේ අනාගතය සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි වන්නේ.



මේ කිව්ව අරමුණ එහෙම නැත්නම් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියවෙන ගෝල්(GOAL) එක කරා ගමන් කිරීම සඳහා ඔබගේ හිතේ තිබුණත් ඊට විවිධ බාධාවන් පැවතිය හැකියි. අරමුණු කරා ළඟා වීමට ධනාත්මකව උදව් කරගත හැකි දේවලුත් ඔබ අසලම තියෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඉතා වැදගත් තම තමන්ම තම අරමුණට ලගාකර ගැනීමට පවතින බාධාවන් හා උපකාරී වන ශක්තීන් මොනවද කියලා හඳුනාගන්න එක. මෙම කරුණ අධ්‍යාපනයේ දී මෙන්ම සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී ද ඉතාම වැදගත්. ඉතින් මේ අධිෂ්ඨානය තුළින් ජීවිතය ජය ගත් පුද්ගලයන් ගැන කතා කරනකොට අපිට අපේ රටේ වගේම ලෝකයේ අනිකුත් රටවල විශේෂ වර්ත හඳුනා ගන්න පුළුවන්. එවැනි අධිෂ්ඨානය තුළින් තම ජීවිත අරමුණු ජය ගත් ලෝකේ පුරාම ඇගයීමට ලක් වූන ගිනස් පොතට පවා නම ගිය සුවිශේෂී වර්තයක් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරමු.

ඔබ දන්නවා ගිනස් වාර්තාවක් තියන්නම් ඒ පුද්ගලයා අදාළ ක්ෂේත්‍රය තුළ ඉතාමත් ශක්තිමත් හා බල සම්පන්න පුද්ගලයකු විය යුතුය. ඉතිං ක්‍රීඩා

ඉසව්වකින් ගිනස් වාර්තාවක් තියනවා නම් එයට අවශ්‍ය කායික සුදුසුකම් ඉතාමත්ම හොඳින් සපුරාලිය යුතුය. ඔබ දන්නවා ඔලිම්පික් උළෙල ගැන.ඒක ලෝකේ තියෙන විශාලතම හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා උළෙල .රටවල් හා ජාතීන් දෙසියකට වඩා මේ සඳහා සහභාගි වෙනවා. මෙම ක්‍රීඩා උළෙල සෑම අවුරුදු හතරකටම වරක් පවත්වනවා. ඉතින් යමෙක් ඔලිම්පික් රන් පදක්කමක් ගන්නවා කියන්නේ සුළුපටු දෙයක් නෙවෙයි. ඒකට හොඳ ජවයක් උපතින්ම තිබීම අත්‍යවශ්‍යයි. එය ක්‍රමානුකූලව පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් පමණයි ඔලිම්පික් තරගයකට සහභාගි වී රන් පදක්කම් දිනීමට නෙවෙයි අඩුම ගානේ සහභාගිවීමට වත් පුළුවන් වෙන්නේ.

ඉතින් ඔයාලා දන්නවනේ අපේ රටත් 1948 ඉඳලා විවිධ ඉසව්වලින් සහභාගි වුණත් උපරිම රිදී කුසලාන දෙකක් පමණයි ලබාගැනීමට හැකි වෙලා තියෙන්නේ. ඒ 1948 දී ඩන්කන් වයිට් මහතා සහ 2000 වසරේ දී සුසන්තිකා ජයසිංහ මහත්මිය. මේ දෙකම athletic එහෙම නැත්නම් ධාවන ඉසව් . ඉතින් මම අද කතා කරන්න යන සුවිශේෂී වර්තයත් මේ වගේම දුර ධාවන ඉසව් එහෙම නැත්නම් දුවන තරගවලට සහභාගි වෙලා ලෝකය ජයගත් කෙනෙක්. කෙනෙකුට දුවන්න නං මොනවද හොඳටම තියෙන්න ඕනේ ?කකුල් .ඔව් කකුල් . අපි මේ කතා කරන වර්තයට උපතින්ම කකුල් තිබුණ.නමුත් උපතින් පසුව පෝලියෝ කියන රෝග නිසා කකුල් අප්‍රාණික වෙලා තිබුනේ. අපි බලමු ඒ වර්තය ලෝකේ ජය ගත්තේ කොහොමද කියලා. ඇගේ නම විල්මා රැඩොල්ෆ්. ඇය උපදින්නේ1940 ජුනි 23 වැනිදා ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයෙහි ටෙනිසි කියන ප්‍රදේශයේ. ඇයගේ පවුල් පසුබිම ගත්තොත් එතරම් යහපත් එකක් නෙමෙයි. ඇය උපන්නේ ඉතාමත්ම

දුප්පත් පවුලක. ඇය කුඩා කාලයේදීම ඇයට පෝලියෝ රෝගය වැළඳෙනවා. පෝලියෝ කියන රෝගී තත්ත්වය එම කාලයේදී ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය තුළ ඉතා බහුලව පැතුරුණ රෝගී තත්ත්වයක් .තමන්ට තනියම ඇවිදීමට නොහැකි වුවද තම මවගේ සහයෝගයෙන් පාසල් අධ්‍යාපනය ආරම්භ කරනවා.

මේ තරම් කතා කරන්න විල්මා රැඩොල්ෆ්ගේ චරිතයේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ මොනවාද? සහෝදර සහෝදරියන් 22 කින් යුත් පවුලක බාලයා ලෙස ඉපදුණු විල්මා ගතකළේ ඉතාමත්ම ආර්ථික අතින් අපහසු ජීවිතයක්. ඇය ළදරු විශේෂීම ආබාධිත දරුවකු ලෙස සිය ජීවිත ගමන ආරම්භ කළා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පැපොල රෝගය හා එවකට තවත් සුලබ රෝගයක් වුණු ද්විත්ව නිව්මෝනියාවටද ඇය ගොදුරු වෙනවා. මේ විදිහට විවිධ රෝගවලට නිරතුරුවම ලක්වීම නිසා ඇගේ පෝලියෝ රෝගී තත්ත්වය තවත් උග්‍ර අතටපත් වෙනවා. විල්මා කිසිදිනෙක සුරක්ෂිතව පය තබා ඇවිදින්නේ නැති බව වෛද්‍යවරුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ ඇගේ ශාරීරික දුර්වලතාවය ගැන අධ්‍යයනය කරලා. බොහෝ අය මෙවැනි තත්ත්වයක් පූර්ව කර්මයක්, එහෙම නැත්නම් දෛවයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දැකලා එයින් ඔබ්බට තමන්ට ජීවිතයක් නැතෙයි කියලා හිතෙනවා. නමුත් විල්මා රැඩොල්ෆ් කියන මේ චරිතය ඒ සාම්ප්‍රදායික මනීමතාන්තර වලට අභියෝගයක් කරලා, ලෝකයට නව ආදර්ශයක් සපයනවා.



එහෙමනම් විල්මා ලෝක ප්‍රකට උනේ කොහොමද ? ඇය තම ආබාධිත බව පරාජය කර ඔලිම්පික් රන් පදක්කම් තුනක් ජයග්‍රහණය කළා. අපි දන්නවා ඔලිම්පික් රන් පදක්කම් දිනන්න නියා ඒකට සහභාගී වෙන්න ලැබෙන්නේ ඉතාමත්ම සුවිශේෂී වූ හැකියාවන් ගෙන් සමන්විත පුද්ගලයන්ට පමණක් බව. අනිත් විශේෂත්වය වන්නේ ඇය රන් පදක්කම් දිනූ ඉසව් තුනම ධාවන ඉසව් වීම. ඉතින් පෝලියෝ හැදුන කෙනෙක් ඔලිම්පික් රන් පදක්කම් දිනීම විශේෂත්වයක් නෙවෙයි ද?. ඒ වගේම ඇය ඔලිම්පික් තරඟයකට සහභාගී වූ ප්‍රථම කළු ජාතික ක්‍රීඩිකාව

ලෙස වාර්තා වෙනවා. ඔයාල දන්නවා ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය ජනාකීර්ණ වෙන්නේ විවිධ රටවල් වලින් ඇමරිකාවට ගියපු විවිධ ජාතීන්ගෙන්. ඒ අතර අප්‍රිකානු සම්භවයක් සහිත කළු ජාතිකයන් ඇමරිකාවේ පිළිගත්තේ සාපේක්ෂව පහත් ජන කොට්ඨාසයක් ලෙස .ඒත් විල්මාගේ හැකියාවන් ඒ සියලු බාධාවන් තරණය කරන්නට සමත්වුණා.

Wilma දිනූ රන් පදක්කම් මොනවාද?

1956 වර්ෂයේ පැවැත්වූ ඔලිම්පික් උළෙලේ දී ඇය මීටර් 100 x 4 ලෝකඩ පදක්කම් ජයග්‍රහණය කලා. ඊට

පසුව පැවැති ඔලිම්පික් උළෙල 1960 දී මීටර් 100 තරඟය තත්පර 11 කින් නිම කර රන් පදක්කම දිනනවා. ඒ වගේම මීටර් දෙසියයේ තරඟය තත්පර 23කින් නිමකර තවත් රන් පදක්කමක් ජයග්‍රහණය කලා. ඒ විතරක් නොවෙයි ඒ උළෙලේදී ම මීටර් 100 x 4 තරඟය කාලය තත්පර 44.5 කින් නිම කරලා තවත් රන් පදක්කමක් ජයග්‍රහණය කලා. මේ විදිහට ඔලිම්පික් වලට අමතරව විල්මා ඔලිම්පික් නොවනජාතික මට්ටමේ තරඟ රැසකට සහභාගී වෙලා ජයග්‍රහණ හිමි කර ගෙන තිබුණි. ඒ නිසාම ඇය ඇමෙරිකාවේ වෙළඹ. ලෙසත් ඇමෙරිකාවේ කළු දියමන්තිය ලෙසත් ප්‍රසිද්ධ විය.

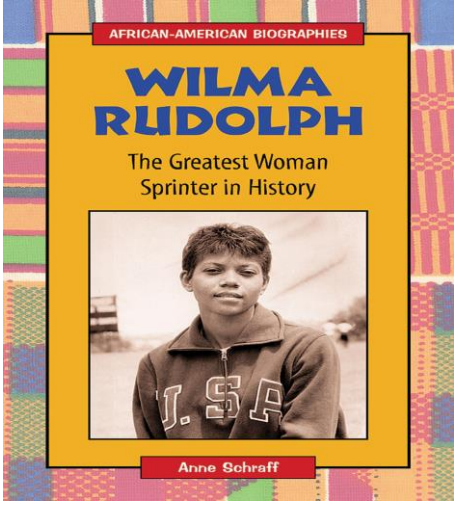
කොහොමද විල්මා රැඩොල්ස් මේ ජයග්‍රහණ අත්පත් කරගත්තේ?

ඇයට තිබූ අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ප්‍රධානම උත්තේජකය උනේ විල්මා තම ආත්ම ශක්තිය කෙරෙහි තැබූ අවල හා අසීමිත විශ්වාසය. ශාරීරික දුර්වලකම මැඩීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාම හා නො අලසව වැඩ කිරීම . ඒ වගේම අත නොහැර දිගටම තමා පුහුණුවීම් හා ව්‍යායාම් කිරීම මේ තත්ත්වයට හේතු වුණා. විල්මා තමන්ට දැනෙන ශාරීරික අපහසුතා හා වේදනාවන් තම අධිෂ්ඨානය වෙනුවෙන් ඉවසා දරා ගත්තා. ඇය තමාට දමා තිබූ කෘතීම පාද උපකරණ මගින් ආරම්භයේ දී ව්‍යායාම්කලත්, පසුව ක්‍රමානුකූලව ඒවා ඉවත් කරලා තම දෙපයින් ඇවිදීමට පුහුණු වුණා අවුරුදු නවයේදී යකඩ සපත්තුව විසි කර දමා ඇවිද්දා. මේවා සමහර විට ඇයට දීලා තිබුණු වෛද්‍ය උපදෙස් වලට පවා පටහැනිව කල දේවල් . මෙසේ ඇය ක්‍රමක්‍රමයෙන් දිවීමට පටන් ගත්ත. අවුරුදු දහතුනේ දී විල්මා තමන්ගේ ප්‍රථම තරඟයට සහභාගී වෙලා, එහි අන්තිම ස්ථානය ලබා ගත්තා. ඊට පසුවත් සහභාගී වූ තරඟ ගණනාවකින් ම ඇයට සිදු වුණේ අන්තිමයා වෙන්න. තරඟ නිහකට සහභාගී වුනා. තරඟ නිහෙන්ම පරාදයි. නමුත් ඇය උත්සාහය අත ඇරියේ නැහැ. කොහෙන්ද ඇයට මේ තරම් දිරියක් ? ඇගේ මව ඇයව නිරතුරුවම දිරිමත් කලා. මෙය ඔබට දෙවියන් දුන් අවස්ථාවක් . ආත්ම විශ්වාසය තුළින් ජීවිතය ජයගන්න ඇගේ මවගේ මුවග නිතර රැඳුන් ප්‍රකාශයක්. දෛවයේ සරදමට වගේම වෛද්‍යවරුන්ගේ ප්‍රකාශයට අභියෝග කරන්නට ඇගේ හිත සවිමත් වුණා. මට ලෝකයේ වේගවත්ම කාන්තා වීමට අවශ්‍යයි. ඒ ඇගේ අධිෂ්ඨානයයි. අවසානයේදී ඇය වෛද්‍ය විද්‍යාවටත් සරදම් කලා.

විල්මාගේ ජීවිතය තුළින් ගත හැකි පාඩම්.

විල්මා රැඩොල්ස් තම ජීවිත කතාව තුළ ලෝකයට පාඩම් ගණනාවක් උගන්නලා තියෙනවා. අපගේ ප්‍රධානම දුර්වලකමක් වන අභියෝග භාර ගැනීමට හා ඒවාට මුහුණ දීමට ඇති අකමැත්ත හෝ මැලිකම සඳහා ඇය අපට පාඩමක් කියලා දෙනවා. මෙහිදී ඉතාම වැදගත් දෙයක් නම් යමක් සඳහා දක්වන කැමැත්ත හෙවත් ලැදියාව. පුද්ගලයකුට ඒ සඳහා ලැදියාව තිබේ නම් හැකියාව වර්ධනය කිරීම අපහසු දෙයක් නොවේ. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා overcome our fears. ඒ වගේම කිසිදා ඔබගේ සිහිනය අත් නොහැර සිටීම වැදගත්. අපි හැමෝටම අරමුණක් තියෙනවා. ඒ අරමුණ සිහිනයක් ලෙස දිගටම දකිමින් එය ඉටුකර ගැනීම අවශ්‍යයි. යමක් ඉටුවනතුරු එම අරමුණෙන් ඉවත් නොවීම ඇගේ ජීවිතයෙන් ගත හැකි තවත් පාඩමක්. ඒ වගේම ඔබ ගැනම

විශ්වාසය තබන්න. බාහිර පරිසරයෙන් එන බාධා වගේම අන් අය ඔබ සම්බන්ධයෙන් කියන දේවල් වලට වඩා ඔබට ඔබේ අධිෂ්ඨානය හා අරමුණ වැදගත්. ඉතින් විල්මා රැඩොල්ෆ් කියන මේ ඇමරිකානු කළු ජාතික කාන්තාව ජීවිතෙන් කියා දෙන පාඩම ඉතාමත්ම වැදගත්. අවසානයේදී ඇය පිළිකා රෝගී තත්ත්වයකින් මිය ගියත් ඇය විසින් ලෝකයට දුන් නූ පාඩම තවත් පරම්පරා ගණනාවක් යනතුරු අපට මතකයට නැගේවි.



03. පිබිඳෙන යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගන්න.



- අධ්‍යාපන අභියෝග ජය ගැනීම

පාඩම් කිරීම මතක තබා ගැනීම කෙටිසටහන් හැදීම වැනි දේ නිවැරදිව සිදුකරමින් විභාග සඳහා සුදානම් වන්න. ඔබගේ මනස පාලනය කර ගනිමින් අධ්‍යාපනයට සිත යොදන්න. මේ සඳහා ගුරු දෙමාපියන්ගේ මෙන්ම වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශවරුන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.

- ඔබගේ දක්ෂතාවය පරිදි විෂයන් තෝරා ගැනීමට ,දෙමාපියන්ගේ ගුරුවරුන්ගේ සහාය ලබා ගන්න
- ඉගෙන ගත් දේවල් සංවිධානය කර ගැනීම, ,ඉගෙනීමට වැඩි අවධානය යෙදවීම ,කාලය කළමනාකරනය කර ගැනීම, විෂය කරුණු මතකයේ තබා ගැනීම පිළිබඳ උනන්දු විය යුතුයි.

- සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම.

නිතරම සම වයසේ අය ඇසුරු කරන්න. ඔබේ ජීවිතය ධනාත්මකව ගොඩ නගන අය ඔබට වඩා දැනුමින් ගුණයෙන් පොහොසත් අය ඇසුරු කරන්න. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන විවිධ දුරාවාරයන්හි යෙදෙන අය ඇත් කරන්න. විනය ගරුකව හා නීති ගරුකව හා ප්‍රිය වචන කතා කරමින් හැසිරෙන්න.

- ඔබ තුළ ආත්ම අභිමානයක් ගොඩනගා ගන්න .
- යහපත් ගතිපැවතුම් ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ වන්න.
- තාක්ෂණය නිවැරදි ලෙස භාවිතා කිරීමට සැමවිටම උත්සාහ කරන්න.

• **ශාරීරික හා මානසික වෙනස් වීම් පිළිගන්න.**

දුටුවේ , පුනේ ඔබ ගත කරන මෙම වයසේදී ඔබගේ කායික , බුද්ධිමය, චිත්තවේගී, සමාජමය හා සදාචාර යන සෑම අංශයකින්ම සංවර්ධනය වීමක් සිදුවන වකවානුවක් වේ.

සෑම විටම ඔබේ ශාරීරික වෙනස්කම් ස්වාභාවික බව සිතන්න. ඔබේ සුවිශේෂී බව අගය කරන්න. ක්‍රීඩා විනෝදාංශ රස වින්දනය විවේකය ප්‍රමාණවත් නින්ද ඔබට අත්‍යවශ්‍යය. ඒ ශාරීරික හා මානසික යහ පැවැත්ම අනුව කටයුතු කරන්න. ඔබ ඔබේ පවුලේ අයට දෙමාපියන්ට ලංවෙන්න. ආදරය දෙන්න.

- ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- නිවැරදි ආහාර රටාවන් , පෝෂණය ගැන සිතන්න.
- යහපත් හැසිරීමේ වටිනාකම සිහිතබා ගන්න.



• **ඔබටද තීරණ ගැනීමට අයිතියක් ඇත.**

හැකි සෑම විටම අභිමානය හා ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කරගන්න. ඔබේ කැමැත්ත මෙන්ම අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට තරම් ශක්තිමත් වන්න. තීරණ ගැනීමේදී කෙටිකාලීන වාසි අවාසි මෙන්ම දිගුකාලීන වාසි අවාසි ගැනද සිතන්න. ඔබේ ජීවිතය ලස්සන අනාගතයක් වෙනුවෙන් සැලසුම් කරගන්න.



**නැණ ඇති ගුණ ඇති අනාගත දරු පරපුරක් වෙනු වෙන්
නිරතුරුව අපි ඔබ සමඟ**

**මිනිස්බල සහ රැකිරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව
9 වන මහල
සෙක්සිරිපාය දෙවන අදියර
බත්තරමුල්ල
දුරකථන 0112187134**

