

ළමා විශේ සංවර්ධනය පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙමු

පිරිපුන්, යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අඩිතාලම වැටෙනුයේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සහ ළමා විශේ සිට ය. වයස අවුරුදු තුනක් වන විට දරුවාගේ මොළයෙන් 80% ක් පමණ වර්ධනය වී ඇති බව සොයා ගෙන ඇත. මෙම අවධියේ දී දරුවාගේ ශිෂ්‍ය කායික වර්ධනයක් ද දැකිය හැකි ය. කායික වර්ධනය යනු දරුවාගේ උස සහ බරෙහි සිදු වන වැඩි වීම යි. එය ප්‍රමාණාත්මක ව මැන බැලීමෙන් කායික වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වේ දැයි දැන ගත හැකි ය. ශරීර වර්ධනයත් සමග ම වලන හැකියාවන් ද වර්ධනය වේ. එමෙන් ම දරුවා විවිධ අත්දැකීම්වලින් පෝෂණය වන විට ඔහුගේ මානසික සහ සමාජ කුසලතා වැඩි දියුණු වේ. මෙය දරුවාගේ මනෝ සමාජීය වර්ධනයයි.

මෙලෙස දරුවාගේ කායික හා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය හැදෑරීමෙන් ඔවුන්ට ඇති අවශ්‍යතා, එම අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම සහ එම අවශ්‍යතා සපුරාලන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලැබේ. යෙහෙවනෙකු වන ඔබට අනාගතයේ දී මේ තොරතුරු ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මින් පෙර වසරවලදී අපි සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල විවිධ අවශ්‍යතා සමබර ව සපුරා ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගත්තෙමු.

මෙම පාඩමෙන් ළමා විශේ විවිධ අවධිවල දී විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීම පිළිබඳ හදාරමු.

ළමා විශේ ප්‍රධාන අවධි

1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) - මව්කුස තුළ සිටින අවධිය
2. නවජ අවධිය (Neonatal stage) - උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. ළදරු අවධිය (Infant stage) - පළමු මාසයේ සිට වයස මාස 12 දක්වා අවධිය
4. පෙර ළමා විය (Early childhood) - වයස අවුරුදු 1 ක් අවුරුදු 5 ක් අතර අවධිය
5. පසු ළමා විය (Late childhood) - වයස අවුරුදු 6 ක් අවුරුදු 10 ක් අතර අවධිය

මවක වීමට පෙර දැනගත යුතු කරුණු

1. ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වීම සඳහා අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ විය යුතු ය. එහෙත් ගැහැණු දරුවකු මවක වීම සඳහා නියමිත කායික වර්ධනය පැවතීම මෙන් ම මානසික වර්ධනය කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එමගින් නිරෝගී දරු උපතකට අවස්ථාව සැලසේ. එමෙන් ම දරුවා රැක බලා ගැනීම සඳහා පවුල තුළ සුදුසු ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් ද තිබිය යුතු ය.
2. විවාහ වීමේ දී ලේ නෑයන් අතර විවාහ මගින් ප්‍රවේණික ව ඇති වන රෝග (උදාහරණ ලෙස තැලසීමියාව) ඊළඟ පරම්පරාවේ දරුවන්ට ද උරුම විය හැකි ය. එබැවින් මනා සැලසුම් සහගත විවාහයක් මගින් අනාගතයේ ඇති විය හැකි අනිසි ප්‍රතිඵල වළක්වා ගත හැකි ය.
3. විවාහයකින් පසු දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිට ම කාන්තාවක් ගෝලික් අම්ලය ගත යුතු ය. ගෝලික් අම්ලය සෛල විභජන ක්‍රියාවලියට උදව් කරයි. එය අනාගතයේ උපදින දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ අවම වීමට උපකාර වේ. (ලංකාවේ බහුල ව පවතින කොළ පැහැ පලා වර්ගවල ද ගෝලික් අම්ලය පවතී.)
4. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ සියලු ම ගැහැණු දරුවන් ජර්මන් සරම්භ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගත යුතු ය. රුබෙල්ලා හෝ MMR එන්නත එසේ පෙර ලබා ගෙන නැත්නම්, ගැබ් ගැනීමට මාස තුනකට පෙරවත් එම එන්නත ලබා ගත යුතු ය.
5. විවාහ වීමෙන් පසු දරුවකු බලාපොරොත්තු වීමේ දී ඒ සඳහා පූර්ව සූදානමක් තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නියමිත කාලයේ ගැබ් ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකි ය. මෙය ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා සායනවලට සහභාගී වීමෙන් දැන ගත හැකි ය. වඩා සැලසුම් සහගත ව ගැබ් ගැනීම මගින් නිරෝගී මවක් සහ නිරෝගී දරු ප්‍රසූතියක් බලාපොරොත්තු විය හැකි ය.

පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (මව් කුස තුළ සිටින අවධිය)

ඩිම්බයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වීමෙන් පසු පිළිසිදු ගැනීමේ සිට නව ජීවියකු ලෙස බාහිර පරිසරයට බිහිවන තුරු මව්කුස තුළ ගත කරන අවධිය පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස හඳුන්වයි.

දරුවකු පිළිසිදු ගැනීම සහ දරු උපතක් සිදු වීම දෙමාපියන්ට අසිරිමත් සිදුවීමකි. සෑම ගැබ් ගැනීමක් ම සැලසුම් සහගත ව සහ පූර්ව සූදානමක් සහිත ව සිදු විය යුතු ය. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී මවගේ සිදු වන කායික, මානසික වෙනස්කම් බිහි වන දරුවා කෙරෙහි ප්‍රබල ව බලපායි. එම නිසා පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ පසු වන ගර්භනී කාන්තාවක් තම ගර්භනීභාවය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයකින් පසු විය යුතු ය. ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



2.1 රූපය

1. ගර්භනීභාවයට පත් වූයේ යයි දැන ගත් හෝ සැක පහළ වූ විගස ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට දැන්වීම සහ අදාළ සායනවලට ක්‍රමවත් ව සහභාගී වීම සිදු කළ යුතු ය.
2. ගර්භනී මවක් තමාගේ පෝෂණ තත්වය පිළිබඳ ව කල්පනාකාරී විය යුතු ය. එය දරුවාගේ වර්ධනයට සෘජුව ම බලපායි. ප්‍රසූත කාලය වන විට කලලය 2.5kg ත් 3.5kg ත් අතර බරකින් යුක්ත විය යුතු අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය සෑම පෝෂණයක් ම ලබා ගනුයේ මවගෙනි. මෙම කාලය තුළ ගර්භනී කාන්තාවක් සමබර පෝෂණයක් ලබා නොගැනීම නිසා උපදින දරුවාගේ කායික වර්ධනය උග්‍ර වීම, අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම, දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වීම සහ මන්දබුද්ධිකභාවය වැනි උග්‍රතා ලක්ෂණ සහිත දරුවන් බිහි වීම සිදු විය හැකි ය.
3. මවගේ මානසික තත්වය දරුවාගේ මොළයේ සංවර්ධනයට බලපායි. එම කාලය තුළ මව සතුටින් සහ සැහැල්ලු මනසකින් යුක්ත විය යුතු ය. මෙය තමාගේත්, තම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේත් වගකීමක් විය යුතු අතර ගර්භනී කාන්තාවකට නිරන්තරයෙන් ම පවුලේ සහයෝගය හිමි විය යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

කුස තුළ සිටින බිලිඳාගේ අනාගතය සඳහා මූලික අඩිතාලම වැටෙනුයේ ගර්භණී කාලයේ දී මවට නිසි පෝෂණය ලැබීම, මව යහපත් මානසික හා සමාජීය සෞඛ්‍ය තත්වයකින් පසු වීම සහ ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමෙනි. මෙම කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් ඔබ ප්‍රදේශයේ මාතෘ සායනයක දී ගර්භණී මවුවරුන් සඳහා බෙදා දිය හැකි උපදෙස් ඇතුළත් පත්‍රිකාවක් (leaflet) නිර්මාණය කරන්න

නවජ අවධිය (උපතේ සිට - මාස 1)

නවජ අවධිය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ උපතේ සිට දින 28 ක් දක්වා කාලයයි. මෙම කාලය තුළ දී දරුවා බාහිර පරිසරයට හුරු පුරුදු වීම සිදු වේ. ප්‍රසූතියෙන් පසු මව ද මෙම අවධියේ දී ශීඝ්‍ර ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම් රැසකට මුහුණ දේ. දරුවා ආගන්තුක පරිසරයට හුරු වනුයේ මව මාර්ගයෙනි. දරුවාගේ කායික වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු වනුයේ මව්කිරිවලිනි. මවගේ ක්‍රියාකාරකම් මගින් දරුවාගේ මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය උත්තේජනය වේ. එබැවින් මවගේ කායික සහ මානසික සමබරතාව ද ඉතා වැදගත් වේ.



2.2 රූපය

නවජ දරුවකුගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

2.1 වගුව

කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම
<ol style="list-style-type: none"> 1. පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විට ම මව්කිරි ලබා දීම-මෙය දරුවාගේ ශාරීරික වර්ධනය සහ ප්‍රතිශක්තිය සඳහා වැදගත් වේ. 2. වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ධනය සඳහා ආහාර මෙන් ම නිසි පරිදි නින්ද හා විවේකය ද වැදගත් වන බැවින් ඒ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම 3. ආරක්ෂාව <ul style="list-style-type: none"> ● සිතලෙන් සහ උණුසුමෙන් ආරක්ෂා කිරීම ● වැටීම්, තැලීම් වැනි කායික අනතුරුවලින් ආරක්ෂාකාරී ව රැකබලා ගැනීම ● විෂබීජවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වැඩිපුර කණ්ඩායම් සිටින ස්ථානවල ගැවසීම වළක්වා ගැනීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. සෙනෙහස සහ ආදරය ලබා දීම <ul style="list-style-type: none"> ● මව්කිරි දෙන සෑම විට ම ළදරුවා ආදරයෙන් තුරුලු කර ගැනීම, පිරිමැදීම 2. මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම <ul style="list-style-type: none"> ● ළදරුවාට (අවබෝධයක් නොතිබුණද) ළයාන්විත ව කථා කිරීම සහ දරු නැළවිලි ගී කීම ● ශබ්ද නගන භාණ්ඩ දරුවාට ඇසෙන සේ තැබීම ● හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන කාමරයක දරුවා තැබීම ● දරුවා ප්‍රතිචාර දක්වන හැම විට ම විමසිලිමත් වීම හා එයට අනුරූප ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම



අමතර දැනුමට

දරුවාට දිය හැකි පෝෂ්‍යදායී ම ආහාරය මව්කිරි ය. මව්කිරිවල වැදගත්කම පහත දැක්වේ.

1. දරුවාට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ සිරුරට අවශ්‍ය ජලය ප්‍රමාණය මාස 6 ක් වනතෙක් ම මව්කිරි මගින් පමණක් ලබා ගත හැකි ය.
2. දරුවා ඉපදී පළමු දවස් කිහිපය තුළ දී මව් කිරි සමග කොලොස්ට්‍රම් නමැති කහ පැහැති උකු දියරය ශ්‍රාවය වේ. එය දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ දරුවාගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීමටත්, වැඩි දියුණු කිරීමටත් උපකාරී වේ.
3. මව්කිරි පිරිසිදු ව දරුවාට ලබා ගත හැකි ය.
4. එය අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයේ පවතී.

5. එය දරුවාට අවශ්‍ය වන සැණින්, හැම විටක ම දිය හැකි ය.
6. මව්කිරි දීම මගින් දරුවා සහ මව අතර බැඳීම වැඩි දියුණු කෙරේ.
7. දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි.
8. ස්ථූලතාව වැනි පසුකාලීන ව ඇති විය හැකි රෝග වැළැක්වීමට උපකාර වේ.
9. දරුවාගේ බුද්ධිය හා මානසික වර්ධනය වැඩි කරයි.
10. ආසාත්මිකතා (Allergy) අඩු කර ලීමට උපකාර වේ.

ළදරු අවධිය (මාස 1 සිට මාස 12)

මාස 1 සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ කායික, මානසික වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වන අතර සමාජීය පරිසරයට හුරු වීම ද සිදු වේ.



2.3 රූපය

මෙම කාලයේ දී දරුවාගේ පෝෂණය මෙන් ම මවගේ පෝෂණය ද දරුවාගේ වර්ධනය කෙරෙහි සෘජුව ම බලපායි. එම නිසා මව ද පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගත යුතු අතර, විටමින් ඩී සහ කැල්සියම්

බහුල ආහාර ගැනීම ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය. එසේ ම මවගේ මානසික තත්වය ද දරුවා කෙරෙහි බලපාන බැවින් මව සතුටින් සිටීම වැදගත් ය.

මව දරුවා සමග වැඩි කාලයක් ගත කළ යුතු බැවින් නිවසේ අනෙකුත් අවශ්‍යතා ඉටු කර දීමට පවුලේ අනෙකුත් වැඩිහිටි සාමාජිකයන්ගේ සහයෝගය ලැබිය යුතු ය. මෙය මවගේ කායික හා මානසික නිදහසට ද හේතු වේ.

ළදරු අවධියේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

2.2 වගුව

කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම
<p>1. පෝෂණය</p> <ul style="list-style-type: none"> ● පළමු මාස 6 ඇතුළත ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විට ම මව්කිරි දීම ● මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කිරීම. දරුවාගේ වර්ධනය අඩු අවස්ථාවල දී හෝ මව රැකියාවක නිරත වන විට පමණක් මාස 4 සිට අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කළ හැකි ය. ● පළමු වසර තුළ ලුණු හා සීනි දීමෙන් වැළකීම ● පළමු වසර අවසාන වන විට දරුවා පවුලේ ආහාරවලට හුරු කර වීම <p>2. වර්ධනය</p> <ul style="list-style-type: none"> ● වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වන්නේ දැයි සොයා බැලීමට මසකට වරක් බරක්, මාස තුනකට වරක් උසත් මැන ළදරු වර්ධන සටහනේ සටහන් කිරීම ● වර්ධනයේ අඩු වීමක් හෝ අසාමාන්‍ය ලෙස වැඩි වීමක් ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම <p>3. ආරක්ෂාව</p> <ul style="list-style-type: none"> ● රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය එන්නත් නිසි පරිදි ලබා දීම ● සෞභෞග රැස්වන ස්ථානවලට නිතර රැගෙන යාමෙන් වැළකීම මගින් විෂබීජවලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීම ● සිදු විය හැකි හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට නිරන්තරයෙන් දරුවා ගැන අවධානයෙන් සිටීම 	<p>1. සෞභෞග සහ ආදරය ලබා දීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ● දරුවා වෙසෙන නිවස සහ ඒ අවට ආදරයෙන් පිරි සාමකාමී පරිසරයක් ඇති කිරීම ● මව සහ පියා ඇතුළු නිවසේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් දරුවාට දනෙන ලෙස ආදරය ප්‍රකාශ කිරීම <p>2. මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම ● විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු පින්තූර පෙන්වීම ● දරුවා සමඟ නිතර ම කතා කිරීම, කතාන්දර කීම සහ ගී කීම, විවිධ මිහිරි ශබ්ද ඇසෙන්නට සැලැස්වීම

පෙර ළමා විය (අවු.1 සිට 5)

දරුවෙකුගේ වයස අවුරුදු 1 සිට අවුරුදු 5 දක්වා කාලය පෙර ළමා විය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවධියේ දී දරුවා ඇවිදීමට හුරු වන අතර පරිසරය ගවේෂණය මගින් අත්දැකීම් ලබා ගනී.



2.4 රූපය

පෙර ළමා වියේ පසු වන දරුවකුගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 2.3 වගුව

කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම
<p>1. පෝෂණය</p> <ul style="list-style-type: none"> ● දිනකට ආහාර වේලේ පහක් ලබා දීම, ප්‍රධාන ආහාර වේලේ තුනකට අමතර ව කෙටි ආහාර වේලේ දෙකක් ලබා දීම ● දරුවන්ගේ වේගවත් වර්ධනය සඳහා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් උසස් ආහාර ලබා දීම <p>2. වර්ධනය</p> <ul style="list-style-type: none"> ● මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස සහ බර මැන වර්ධන සටහනේ ලකුණු කිරීම <p>3. ආරක්ෂාව</p> <ul style="list-style-type: none"> ● බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිසි පරිදි එන්නත් ලබා දීම ● විෂබීජ සහිත පරිසරවලින් ඇත් කර තැබීම ● දරුවා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන බැවින් සිදු විය හැකි හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම ● දරුවා ගැන නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කිරීම ● මූලික පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමට පුහුණු කිරීම 	<p>1. ආදරය සහ සෙනෙහස දැක්වීම</p> <p>2. මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම</p> <ul style="list-style-type: none"> ● පරිසරය ගවේෂණය කිරීමට ඉඩ ලබා දීම ● අදහස් ප්‍රකාශනයට ඉඩ ලබා දීම ● තම හැකියාවන් ප්‍රකාශනයට ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා දීම ● තමාගේ සීමාවන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම සහ හැඟීම් පාලනයට උදව් කිරීම ● නිවැරදි ගති සිරිත් හුරු පුරුදු කිරීම ● අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමටත් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමටත් උදව් කිරීම ● වාලක හැකියාව සංවර්ධනයට උදව් කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

උපතේ සිට අවුරුදු 15 දක්වා කාලයේ දී ලබා ගත යුතු එන්නත් වර්ග පිළිබඳ කාලරාමුවක් සකස් කරන්න.

පසු ළමා විය (අවු.6 සිට අවු.10)

දරුවාට වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා කාලය පසු ළමා විය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවධිය වන විට දරුවා විධිමත් අධ්‍යාපන කටයුතු කිරීම ආරම්භ කරයි.

සෑම දෙයක් දෙස ම ඉතා කුතුහලයෙන් පිරි දෙනෙතින් බලන දරුවාට තමා අවට පරිසරය ගවේෂණය සඳහා අවස්ථා ලබා දිය යුතු ය. එමගින් දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය වෙයි.



2.5 රූපය

පසු ළමා වියේ දරුවෙකුගේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා

2.4 වගුව

කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම
<ol style="list-style-type: none"> 1. පෝෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම 2. වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> ● මාස 4 කට වරක්වත් උස හා බර මැන ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය හා උස නිසි පරාසයේ තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බලා නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම 3. ආරක්ෂාව <ul style="list-style-type: none"> ● හදිසි අනතුරු හඳුනා ගැනීමට සහ වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම සහ කුසලතා පුහුණු කිරීම ● තමාට හානි කළ හැකි පුද්ගලයන් හා අවස්ථා පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම ● තමා අවට පරිසරයේ සිටින පුද්ගලයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමටත්, සිදු විය හැකි අනිසි බලපෑම් පිළිබඳවත් දරුවා දැනුවත් කිරීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ආදරය සහ සෙනෙහස ලබා දීම, හැකි සෑම විට ම දරුවා සමග කතාබහ කිරීම 2. මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම <ul style="list-style-type: none"> ● පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා දීම ● දෙමාපියන්, පවුලේ අය සහ පාසලේ සිටින අය සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා දීම ● නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් සහ අත්දැකීම් මගින් ඉගෙනුම් අවස්ථා සැලසීම ● ඇගයීම් මගින් ආත්මාභිමානය දියුණු කිරීම ● විවිධ විනෝදාංශ කෙරෙහි යොමු කිරීම ● කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලින් මනෝ සමාජීය කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ පෙර පාසල් ගුරුවරයෙකු හෝ ගුරුවරියක ලෙස සිතා ඔබේ පෙර පාසලේ සිටින දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය උත්තේජනය කිරීමට ඔබ විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ඇතුළත් කාඩ් පතක් පිළියෙල කරන්න.

කාරාංශය

ළමා විය යනු උපතේ සිට අවුරුදු 10 සම්පූර්ණ වන තෙක් අවධිය වේ. මෙය නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය, පෙර ළමා විය, පසු ළමා විය ලෙස කොටස්වලට බෙදා දැක්විය හැකි ය. බිලිඳාගේ ශරීර වර්ධනය සහ මානසික සංවර්ධනයට ඔහු මව්කුසෙහි සිටින කාලය හෙවත් පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී සිදු වන වෙනස්කම් ද වැදගත් වේ. හැම විට ම ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් සහගත ව සිදු විය යුතු ය. ගර්භනී වූ පසු මවක් සෑම විට ම මනා කායික සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයකින් පසු විය යුතු ය. පිළිසිඳ ගැනීමෙන් පසු දින 280 කින් පමණ නව ජන්මයා බිහි වීම සිදු වේ. මෙලොවට බිහි වීමෙන් පසු ප්‍රථම දින 28 ක කාලය නවජ අවධිය ලෙස ද අවුරුදු 1 දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස ද දරුවාට වයස අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා කාලය පෙර ළමා විය ලෙස ද වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා කාලය පසු ළමා විය ලෙස ද හඳුන්වයි. මුල් ළමා වියේ පසු වන දරුවන්ගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා නිවැරදි ලෙස සපුරාලීම මගින් නිරෝගී, බුද්ධිමත්, ආත්ම අභිමානයකින් සහ ආත්ම විශ්වාසයකින් යුතු නිර්මාණශීලී දරු පරපුරක් දැයට දයාද කළ හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි මොනවාද?
2. ළදරු අවධියේ මානසික වර්ධනයට වැදගත් වන උත්තේජන දෙකක් දක්වන්න.
3. පෙර ළමා වියේ දී හා පසු ළමා වියේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කායික අවශ්‍යතා දෙක බැගින් දක්වන්න.
4. පසු ළමා වියේ සිටින දරුවකුගේ වර්ත සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදු කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් පහක් දක්වන්න.