

යොවුන්විය හා තරුණවිය හඳුනා ගනිමු



යෞවුන්විය හා තරුණවිය හඳුනා ගනිමු

- යෞවුන්විය 10-19 years
- තරුණවිය 15-24 years
- Youth 10-24 years



යොවුන්වියේ පසුවන කරුණ කරුණයන්
හට නොයෙක් වෙනස්කම් වලට මුහුණ
දීමට සිදුවේ

- කායික

- මානසික

- සමාජීය

1.1 යොවුන්වියේදී ගැහැණු දරුවන්ගේ සහ පිරිමි දරුවන්ගේ සිදුවන පොදු කායික වෙනස්කම්

- සම තෙල් සහිත වීම
- බොහෝ විට කුරුලෑ ඇති වීම
- ශරීරයේ කෙස් වර්ධනය වීම : මුහුණේ, කිහිලිවල සහ ඉකිලි ආශ්‍රිතව
- කටහඬේ වෙනස්කම් සිදුවීම
- දහඩිය දැමීම වැඩිවීම



ගෞරවය උරුමයේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්

- පියයුරු වර්ධනය වීම
- උස සහ බර වැඩිවීම
- උකුළු පලල් වීම
- යෝනි මාර්ගය සහ අවට තොනමනයක් සහිත වීම
- කටහඬ නියුණු වීම
- ආර්ථවය ඇති වීම



පිරිමි දරුවන්ගේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්



- මස්පිඬු වර්ධනය වීම
- උරහිස් පලළු වීම
- උස සහ බර වැඩිවීම
- කටහඬ ගැඹුරු වීම, ශිෂ්ණය සහ කෝපවල වර්ධනයක් ඇතිවීම
- ශුක්‍රාණු පිටකිරීමට හැකිවීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම

යොවුන්වියේ සිදුවන මනෝ සමාජයීය හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම්

- * විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත
- * අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත
- * සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට ඇති උනන්දුව
- * අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වීම.
- * වගකීම් භාරගැනීමට ඇති කැමැත්ත.
- * නිර්මාණශීලී බව
- * අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත.
- * කල්ලි ගැසීමට ඇති උනන්දුව.
- * තමන් කරන දේ නිවැරදි යැයි සැමවිටම සිතීම්
- * ආවේගශීලී බව



• **යොවුන් දරුවන් නිවැරදිව හසුරුවමු**

• විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත හා නිර්මාණශීලී බව නව නිර්මාණ සඳහා තරඟාවලි සංවිධානය කිරීම්

• **අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත**

ආදර්ශමත් ජනප්‍රිය චරිත උත්සව අවස්ථා සඳහා ගෙන්වා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දරුවන් සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට අවස්ථා ලබාදීම.

• **සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත**

විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් පාසල තුළ හා පාසල් අතර ක්‍රියාත්මක කිරීම

• **ජනප්‍රිය යැයි සැලකෙන පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත**

පොදු කටයුතුවලදී සිසුන්ට නායකත්වය ලබාදී ආදර්ශමත් ජනප්‍රිය චරිත උත්සව අවස්ථා සඳහා ගෙන්වා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දරුවන් සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට අවස්ථා ලබාදීම. .



• අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වීම

බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය හෝ අනෙකුත් පාසල් සංවිධාන හෝ වෙන යොමු කරවීම



• වගකීම් භාරගැනීමට ඇති කැමැත්ත

- පොදු කටයුතුවලදී සෑම දරුවකුටම වගකීම් බෙදාදීමට කටයුතු කිරීම

-තරණා තරණියන් අතර විවිධ පොදු කටයුතු සංවිධානය කිරීම තුළින් වගකීම් ලබාදීම



• අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත

අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් අභියෝග ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම හා ඒවා ඉටුකර ගැනීමට මඟ පෙන්වීම

• කල්ලි ගැසීමට ඇති උනන්දුව

සාමූහිකව විවිධ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථාව සලසා දීම.

• නමන් කරන දේ නිවැරදි යැයි සැමවිටම සිතීම

ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය කිරීම තුළින් විරුද්ධ මත ඉවසීම, විශ්ලේෂණය හා විවෘත මනසකින් ක්‍රියා කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය කිරීම.



• ආවේගශීලී බව

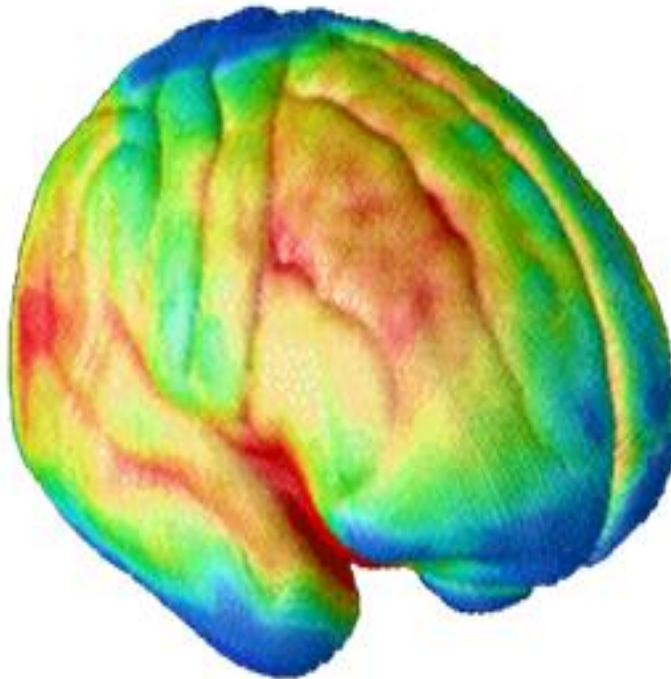
ආවේගශීලී බව හසුරුවාලීම පුරුදු පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කර දැරුවන් ඒවායේ නිරත කරවීම.

Brain Development

**Maturation Occurs from
Back to Front of the
Brain**

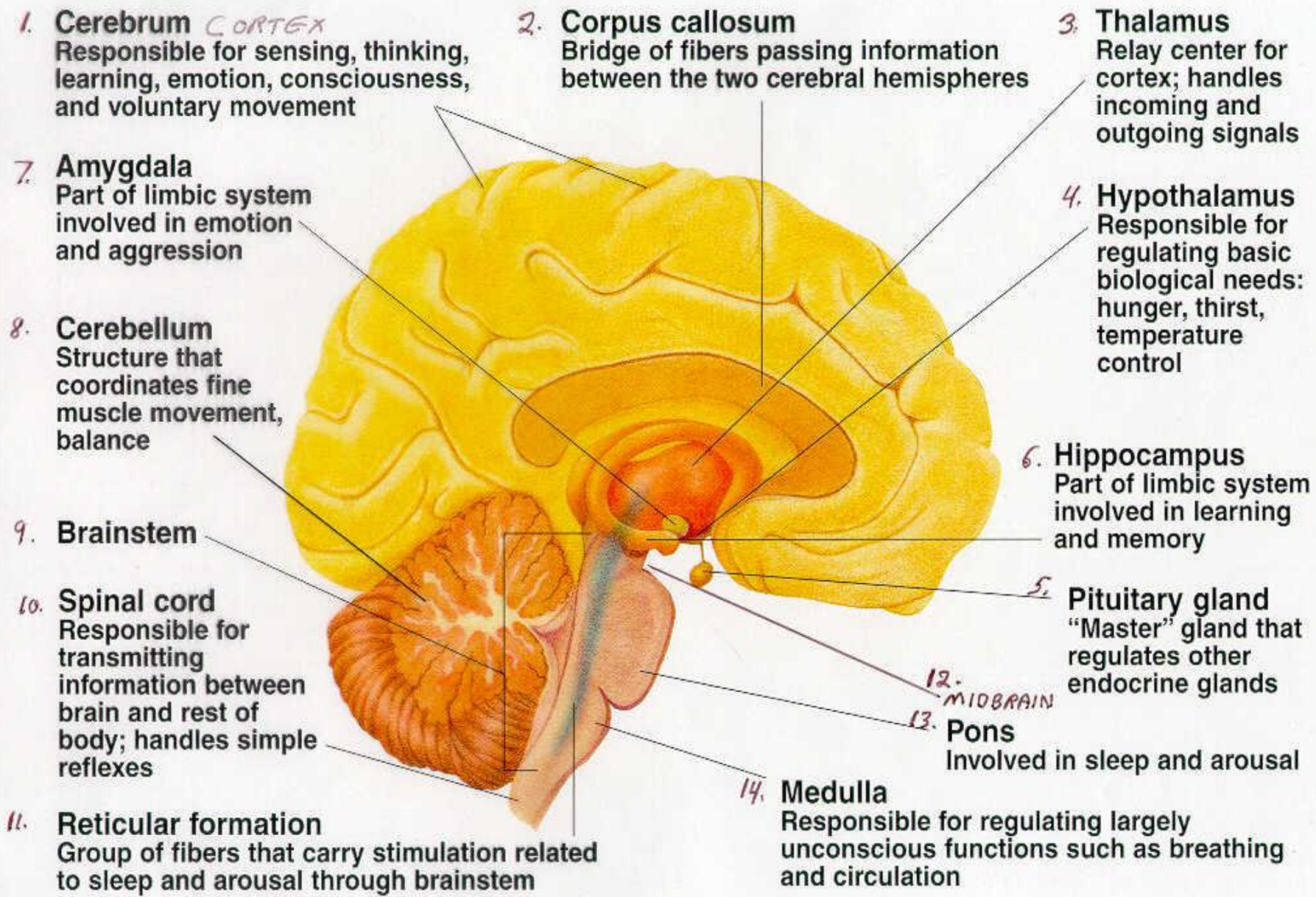
**Images of Brain
Development in Healthy
Youth (Ages 5 – 20)**

**Blue represents
maturing of brain areas**



Source: Gogtay, Giedd, et al., 2004.

වයස අවුරුදු 15 වන විට විවිධ හැඟීම් දැනීම් මෙන්ම ලිංගික හැඟීම් ද ඇති වුවත් එය නිසියාකාරව පාලනය කර ගැනීමට මෙම වයසේ දී මොළය වර්ධනය වී නැත. වයස වැඩි වීමේ දී හැඟීම් දැනීම් පාලනය කිරීමට සමත් වන අතර සම්පූර්ණ ලෙස නිසියාකාරව හසුරුවා ගැනීමට වයස අවු 20 - 22 පමණ ගතවේ.



Structures and areas in the human brain

**The Developing
Brain,
Adolescence
and
Vulnerability to
Risk Behaviors**



Thank You!

