

## පටුන

1. HIV/AIDS වැඩ සටහන හඳුන්වාදීම
2. ඒඩ්ස් රෝගයේ ඉතිහාසය සහ වර්තමාන තත්වය
3. ඒඩ්ස් බෝවන ක්‍රම
4. ඒඩ්ස් බෝ නොවන ක්‍රම
5. HIV/AIDS අසාදිතයකු හඳුනා ගන්නේ කෙසේද
6. AIDS වලක්වා ගන්නේ කෙසේද
7. HIV/AIDS නිවාරණය සඳහා උපදේශණය
8. මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදිතව හා HIV/AIDS අතර සබඳතාවය
9. සමාජ රෝග
10. පුහුණු වැඩ සටහන් සැලසුම් කරන්නේ කෙසේද

# 1. HIV/AIDS ව්‍යාප්තිය හඳුන්වාදීම

1. වැඩසටහන
  - 1.1 මන්දව්‍යාප්ත භාවිත කරන රැඳවියන් තෝරා ගැනීම.  
(දිගුකාලයක් සිටින අය තෝරා ගැනීම වැදගත්ය )
  - 1.2 ඔවුන් කණ්ඩායම් කිරීම
  - 1.3 කණ්ඩායමට නායකයකු පත් කර ගැනීම කණ්ඩායම නම් කිරීම  
(උදා : A-B නෙළුම්, මානෙල් )
  - 1.4 Control Group එකක් තෝරා ගැනීමට
  - 1.5 තෝරා ගත් සියළුම අයට ප්‍රශ්නාවලිය ලබාදී එය සම්පූර්ණ කරවා ගැනීම
  - 1.6 Control Group එක හැර අනෙකුත් සියළුම රැඳවියන්ට පහත සඳහන් වැඩ සටහන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
2. දෛනික රැස්වීම් පැවැත්වීම
  - 2.1 නායකයා මගින් කණ්ඩායම්වල
    - ◆ ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම
    - ◆ වැරදිවලට දඬුවම්
    - ◆ යහපත් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අගය කිරීම.
    - ◆ ඒ පිළිබඳව වාර්තා පවත්වාගෙන යාම
  - 2.2 කණ්ඩායම් නායකයින්ගේ කණ්ඩායම් භාර නිලධාරීන් සමඟ රැස්වීම්/සාකච්ඡා පැවැත්වීම.
    - ◆ මෙහිදී කණ්ඩායම් නායකයාට විසඳීමට නොහැකි ගැටළු ඉදිරිපත් කෙරේ.
    - ◆ එය සනියකට වරක් සිදුකල යුතුය.
    - ◆ නායකයින්ට විසඳීමට නොහැකි වූ ගැටළු සාකච්ඡා කොට නිරාකරණය කර ගැනීමටක සිදුවේ.
    - ◆ මේ සම්බන්ධ වාර්තා නිසිපරිදි පවත්වා ගත යුතුයි.

2.3 අධිකාරී තුමා සමග නිලධාරීන් විසින් කෙරෙන සාකච්ඡාව / රැස්වීම

- ◆ වසරක් තුළ සිදුවූ සියළු සිදුවීම් සාකච්ඡා කෙරෙන අතර නව යෝජනා නව සැලසුම් ඉදිරිපත් කිරීමට මෙහිදී සිදුවෙයි.
- ◆ වාර්තා නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතුයි.
- ◆ වාර්තා පොත් පවත්වාගෙන යාම
  - දෛනික රැස්වීම්
  - සති රැස්වීම්
  - මාසික රැස්වීම්
  - කරන ලද වැඩ සටහන් වල වාර්තා
- ◆ රැඳවියන්ගේ ගැටළු, අදහස් හා යෝජනා, වැඩ සටහන ඇගයීම් පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් වාර්තා.

3. වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

- ◆ පළමු පියවර - පුහුණු කණ්ඩායම විසින් අනෙකුත් නිලධාරීන් සඳහා
- ◆ දෙවන පියවර - රැඳවියන් සඳහා
- ◆ තෙවන පියවර - රැඳවියන්ගේ නායකයින් - මගින් අනෙකුත් රැඳවියන් සඳහා
- ◆ සිව්වන පියවර - රැඳවියන් මගින් - අනෙකුත් රැඳවියන් සඳහා

## 2. ඒඩ්ස් රෝගයේ ඉතිහාසය සහ වර්තමාන තත්වය

\*\*\* සහභාගිවන්නන්/ රැදවියන්ගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමෙන් ආරම්භ කරන්න. සාකච්ඡාව මගින් ඉදිරියට යන්න

මුල්ම රෝගියා සොයා ගන්නා ලද්දේ 1981 ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලිස් නගරයෙනි. රෝහලකට ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට පැමිණි රෝගියෙකුගෙනි. මෙම රෝගියාගේ සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය බිඳවැටී තිබුණු අතර දුර්ලභ ගණයේ ආසාදන වලින් පෙළෙන්නෙකු වූහ.

මානව ප්‍රතිශක්තිකරණ උණුසුම් වෛරසය

### Acquired Immune Deficiency Virus

1983 වර්ෂයේ ප්‍රංශ ජාතික වෛද්‍ය විශේෂඥයෙකු වූ ලුක් මොන්ටිග්නියර් සහ ඇමරිකානු ජාතික රොබට් ගැලෝ සහ කණ්ඩායමක් විසින් එය රෝග කාරක වෛරසයක් ලෙස හඳුනා ගෙන ඇත.

එය Immune Deficiency Virus ප්‍රතිශක්තිකරණ උණුසුම් වෛරසය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

රෝගයේ ව්‍යාප්තිය

1981 ඒඩ්ස් රෝග තත්වය 1981 ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේදී හඳුනා ගන්නන් ඉතා ඉක්මනින් ලෝකය පුරා පැතිර ගොස් ඇත. මේ වන විට මේ රෝගයට ගොදුරු නොවූ එකදු රටක් ඇතැයි විශ්වාස කළ නොහැකියි.

1998 - අප්‍රේල් වන විට ලොව පුරා ආසාදිත පුද්ගලයින් මිලියන 33

2007 - වන විට ලොව පුරා ආසාදිත පුද්ගලයින් මිලියන 40

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල්ම රෝගියා සොයාගනු ලැබුවේ. 1986 වසරේදීය. ශ්‍රී ලංකාවේ 1998 වන විට ලාංකිකයන් 224 හඳුනාගෙන ඇත. නමුත් 1998 වන විට හඳුනා නොගත් ආසාදිතයින් 7000-9000 අතර ප්‍රමාණයන් රට තුළ සිටින්න ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ.

ලංකාවේ වාර්ථාගත නන්වය

2007 වර්ෂයේ වාර්ථාගත එච්.අයි.වී. ආසාදිත සංඛ්‍යාව 862

2005 වන විට ආසාදිත ඒඩ්ස් රෝගීන් සංඛ්‍යාව 232 කි.

2005 වන විට වාර්ථාගත මියගිය සංඛ්‍යාව 161 කි.

රෝග කාරක වෛරස නිබන්දනේ කොහිද ?

HIV වෛරසය සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් නොවේ.

HIV වෛරසය ජීවත්විය හැක්කේ ජීව සෛල තුළ පමණයි.

සුළගේ }  
ජලයේ } පැවතිය නොහැකිය  
ආහාරවල }

ගුඟු තරලවල }  
යෝනි ශ්‍රාවයේ } අධික ලෙස වෛරසය අඩංගු වෙයි.  
ගුදු තරලයේ }

### 3. ඒඩ්ස් බෝවන ක්‍රම

ප්‍රධාන වශයෙන්ම HIV/AIDS වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් තවත් නිරෝගී පුද්ගලයකුගෙන් තවත් නිරෝගී පුද්ගලයකුට බෝවන්නේ ලිංගික සබඳතා මගිනි.

යෝනි මාර්ගික } වශයෙන් සිදුවන්නාවූ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් වලදී තරල  
 ගුද මාර්ගික } හුවමාරුවක් සිදුවන බැවින් ඒ මගින් HIV වෛරසය බෝවීම  
 මුඛ මාර්ගික } සිදුවේ.

#### රෝගය බෝවන ක්‍රම කිහිපයකි.

දෑතට වඩාත් බහුල ලෙස බෝවන ක්‍රමය ලෙස සොයාගෙන ඇත්තේ ද මෙවැනි ලිංගික සබඳතාවයන්ය.

ආසාදිත පුරුෂයෙකුගේ රුධිර තරලවල හා ගුක්‍ර තරලවල ආසාදිත කාන්තාවකගේ රුධිර තරලවල හා යෝනි ස්‍රාවයෙහි HIV වෛරසය අන්තර්ගත වී ඇතොත් ඔවුන් හා ලිංගික සබඳතා පැවැත්වූවන්ට

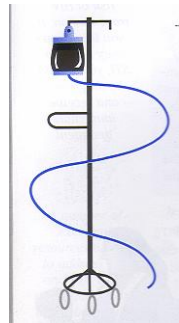


කාන්තාවන්ගෙන් - පුරුෂයාට  
 පුරුෂයාගෙන් - කාන්තාවන්ට වශයෙන්

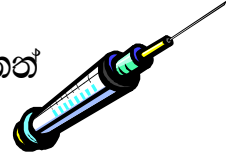
HIV වෛරසය සංක්‍රමණය විය හැකිය.

#### අසාදිතයකුගේ රුධිරය

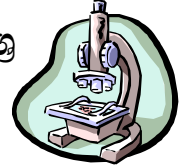
- ◆ භාරවිලනය මගින් ද
- ◆ පටක බද්ධිය මගින්
- ◆ ගුක්‍රානු කානිමව තැන්පත් කිරීමෙන් හා තුවාල මගින් තුවාලයකටද බෝවිය හැකිය.
- ◆ ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ රුධිරය. ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයකුට ලබාදීමෙන් වෛරසය ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළුවෙයි.
- ◆ ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ ලේවලින් දූෂිත වූ හා සැත්කම් කිරීම සඳහා ශරීරය සිදුරු කර ගැනීමට භාවිතා කරන ඉදිකටු, පිහි, රේසර්, මගින්ද බෝවිය හැක.



- ◆ එසේම ගිරා මගින් මන්දුවා විද ගැනීමට එන්නත් කර ගැනීමට පුරුදුව සිටින්නන් අතර මෙම HIV වෛරසය බෝවිය හැකිය.



- ◆ ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ රුධිරය සමග මන්දුවා මිශ්‍ර කොට ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙක් අතර පිරිසිදු නොකර විද ගැනීමට නිසා ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයන්ට බෝවිය හැකිය.



- ◆ HIV ආසාදිත කාන්තාවක් ගැබ්ගතහොත් කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට මව්කුසතුලදී ප්‍රසූතියේදී ද මව්කිරි දීම මගින්ද රෝග කාරක වෛරස ගර්භයට ඇතුළුවිය හැක.



HIV වෛරසය මගින් සිදුවන්නේ කුමක්ද ?

සිරුරට ඇතුළුවන වෛරස රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරානු සමග සම්බන්ධවීමත් සිදුවෙයි. සුදුරුධිරානු යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ සිරුර බාහිර රෝග කාරකයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරනු ලබන වැදගත්වූත් ප්‍රධානමවූත් සෛල කොටසකි.

මෙම HIV වෛරසය ගර්භය තුලට ඇතුළුවීම නිසා ක්‍රමයෙන් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය බිඳ වැටීමක් සිදුවේ. සුදුරුධිරානු විනාශවීමත් හා ක්‍රමයෙන් එය ශක්තිය අඩපණවීමත් ප්‍රතිශක්තිය හීනවීමට බලපායි. ගර්භයේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය විනාශවූ පසු එම පුද්ගලයාට වැළඳෙන රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම ගර්භය තුලින් සිදුවීමක් නොවේ. එබැවින් විවිධ වූ රෝගයන්ට පුද්ගලයා පහසුවෙන් ගොදුරු වේ. වැළඳෙන රෝගයන් සුව නොවේ. ආසාදිත පුද්ගලයාට හැදෙන කුමන රෝගයක් වුවද සුව නොවන බැවින් එම රෝගයෙන්ම මිය යාම සිදුවේ.

5. HIV/AIDS ආසාදිතයකු හඳුනා ගන්නේ කෙසේද ?

HIV ආසාදිතයකු කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් බාහිරව නොපෙන්වන බැවින් හඳුනා ගැනීම අසීරුය. එමෙන්ම ආසාදිත තැනැත්තා තමන්ට HIV වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බව නොදැනීමත් නිසා හඳුනා ගැනීම අපහසුය. ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය බිඳී ගිය විට

ආසාදිතයකු තුළ

- |  |   |                          |   |                       |
|--|---|--------------------------|---|-----------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. මසකට වඩා පවතින උණ</li> <li>2. මසකට වඩා පවතින පාවනය</li> <li>3. සිරුරේ බර අඩුවීම</li> <li>4. හතිය</li> <li>5. කෑම අරුවිය</li> <li>6. කැස්ස</li> <li>7. අධික ලෙස දහඩිය දැමීම</li> <li>8. උල්ලෝගම්</li> <li>9. වර්ෂ රෝග -<br/>සම මතුපිට හට ගන්නා දම්පාට පැල්ලම්</li> <li>10. හිසරදය</li> <li>11. උගුර වණවීම</li> <li>12. වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම</li> </ol> | } | <p>ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ</p> | } | <p>සුළු රෝග ලක්ෂණ</p> |
|--|---|--------------------------|---|-----------------------|

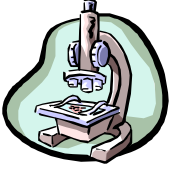
වැනි රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ.

( මෙම රෝග ලක්ෂණ තිබූ පමණින් HIV ආසාදිතයකු විය නොහැක)

HIV ආසාදනය වී ඇතිදැයි. සොයා ගැනීමට භාවිතා කරන ක්‍රමය. රුධිර පරීක්ෂණයයි.



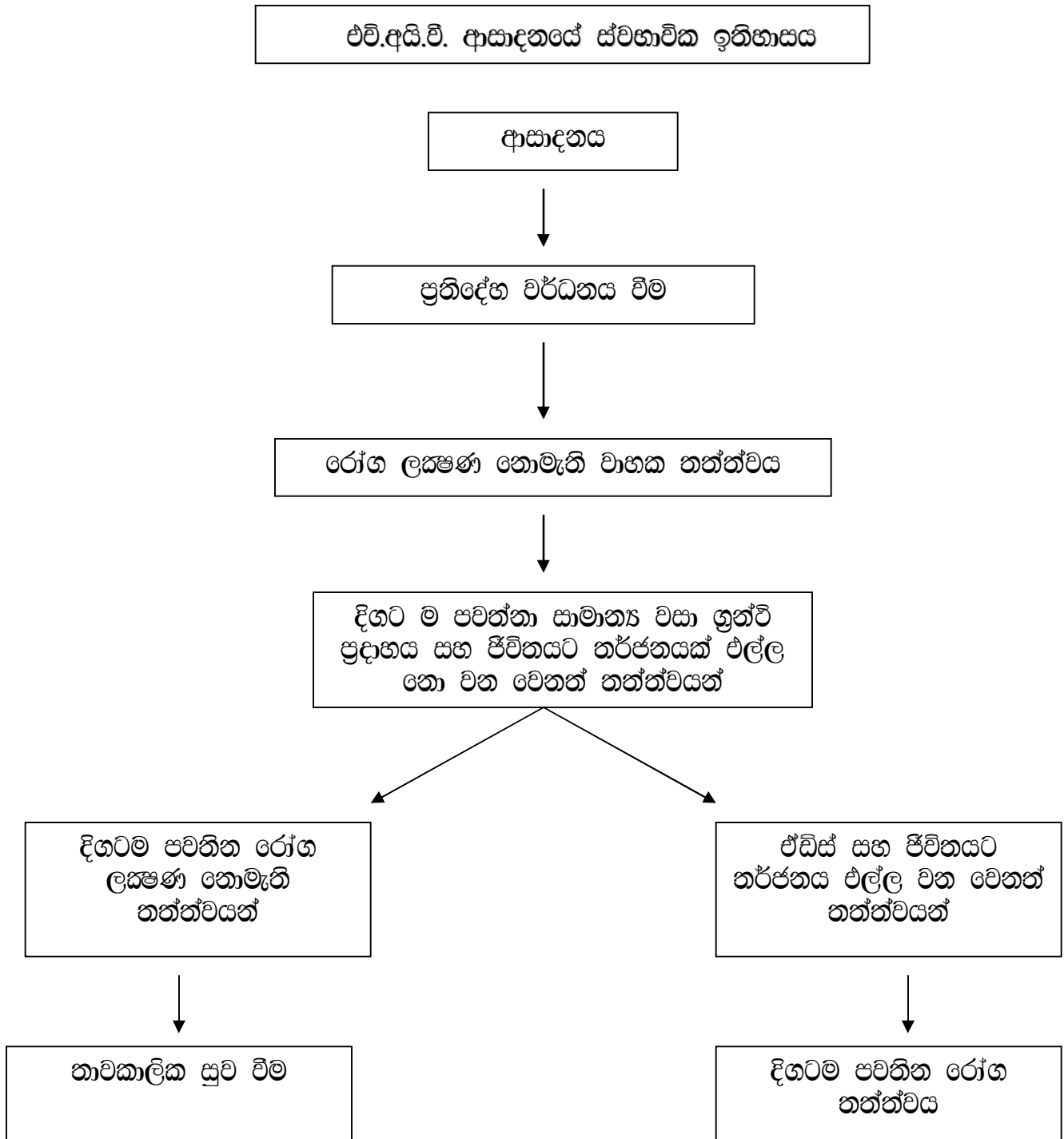
1. ELISA පරීක්ෂණය. මෙමගින් වෛරස ප්‍රතිදේහ තිබේදැයි හඳුනා ගනී.
2. Western Blot මෙමගින් වෛරස ආසාදනය වී ඇති බව ස්ථිර වගයෙන්ම සහතික කෙරේ.



පුද්ගලයකුට ඉහත කී සුළු රෝග ලක්ෂණ සමග රුධිර පරීක්ෂණය. (Positive නම්) සමත් වී ඇත්නම් AIDS රෝගියකු ලෙස නිගමනය කෙරේ.

HIV වෛරසය ගරීර ගතවී මුල්ම අවධියේදී ඉහත දැක්වූ බාහිර ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකෙරේ. ක්‍රමයෙන් ඉහත දැක්වූ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාව වන විට

AIDS රෝගීය තත්වයට පත්වී නිබිය හැකිය.



6. AIDS වලක්වා ගන්නේ කෙසේ ද ?

- ❖ සෑමවිටම AIDS වෛරසය ආසාදිතව නැති එක් විශ්වාසවන්ත සහකරුවකු / සහකාරියක සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- ❖ AIDS වෛරසය ආසාදිත වූ හෝ නොවූ වෙනත් පුද්ගලයකු සමග ලිංගික සබඳතා පවත්වන්නේ නම් යෝනි, ගුද, හා මුඛ ලිංගික සබඳතා වලින් ඉවත්වීම.
- ❖ ලිංගික සබඳතාවයන් පවත්වන සෑම අවස්ථාවකදීම ලිංගික සම්බන්ධතාවල ආරම්භක අවස්ථාවේ සිට අවසාන අවස්ථාව දක්වාම කොන්ඩමයක් පැළඳීම.
- ❖ ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන සහකරු/සහකාරියන් සංඛ්‍යාව අවම කිරීම.
- ❖ හදිස්සියේ හමුවන/හඳුනාගන්නා පුද්ගලයන් සමග ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- ❖ අනියම් ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම.
- ❖ සමලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම.
- ❖ වාණිජ ලිංගික වෘත්තිකයින් සමග ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- ❖ බහු භාර්යා/බහු පුරුෂ ලිංගික සේවනයේ යෙදෙන්නන් සමග ලිංගික සබඳතාවල නොයෙදීම.
- ❖ AIDS පැතිරීමට බලපාන සියළුම වර්ගවන්ගෙන් ඉවත්වීම. සම සිදුරු කිරීමට හෝ කැපීමට යොදාගන්නා ඉදිකටු සිරිත්පර් හා වෙනත් උපකරණ හවුලේ භාවිතා නොකිරීම.
- ❖ HIV වෛරසය ආසාදනය වී ඇත්නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් තිබේනම් ගැබ් ගැනීමෙන් වැලකීම. රුධිරය පාරවිලයනය අවශ්‍ය කෙරෙන දරුණු අනතුරු හා තුවාලවීම් වලට ගොදුරුවීමේ අවදානම අඩුකර ගැනීම.
- ❖ රුධිර පාරවිලයනය අවශ්‍යම වුවහොත් HIV/AIDS වෛරස් සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂාකරනු ලැබූ රුධිරය පමණක් පාරවිලයනය කෙරෙන බවට වග බලා ගැනීම.

7. HIV/AIDS නිවාරණය සඳහා උපදේශණය

අංශ තුනකින් ක්‍රියාත්මක කල හැකිය



පුද්ගල සංවර්ධනය

වැලැක්වීම

1. ප්‍රතිකාර - HIV/AIDS ආසාදිත පුද්ගලයින් රැකගැනීමේ වැඩ කටයුතු.

- ඔවුන් රැකබලා ගැනීමට සාත්තු කරන්නකු පුහුණු කිරීම
- ඔවුන් සතුටින් තැබීමට කටයුතු කිරීම
- සමාජයෙන් කොන් නොකිරීම.
- ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය, ආරාක්‍ෂා කිරීම
- ඔවුන් පිරිසිදුව තිබීම.

වැලැක්වීම

- ❖ සෑක සහිත පුද්ගලයින් රුධිර පරීක්ෂණයට ලක් කිරීම.
- ❖ දැනුවත් කිරීම
- ❖ යහපත් පුරුදු ඇති කිරීම.
- ❖ මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදිතව හා HIV/AIDS වල අවදානම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.

## පුද්ගල සංවර්ධනය

- ❖ පුද්ගලයින්ගේ සමාජ හැසිරීම් රටාව වෙනස් කර ගැනීම සඳහා, පුද්ගලයින් ගත්තිමත් කිරීම.
- ❖ ලාංකික සමාජය තුළ තිබෙන සංස්කෘතික අගයන් හා හර පද්ධතීන්, හැදිසාව උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගෙන කටයුතු කිරීම.
- ❖ වර්තමාන සමාජ වෙනස්වීම් වලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි පරිදි පුද්ගලයින්ගේ දැනුම ආකල්ප කුසලතා දියුණු කිරීම, හා පෞරුෂ වැඩ සටහන් මගින් අභියෝග ජය ගත හැක. ගත්තිමත් මානසික පන්තරයක් ගොඩ නැංවීමට ජීවන කුසලතා වැඩ සටහන් වලට සම්බන්ධ කර ගැනීම.

8. HIV/AIDS ආසාදනයක තුල දක්නට ලැබෙන මානසික තත්ත්වයන්

1. මරණ බිය
2. ආත්ම භෞරවය සමාජ තත්ත්වය නැතිවේය යන හැඟීම
3. ජීවිතය හා මරණය පිළිබඳ අවිනිශ්චිත නාවය
4. අවාසනාවන්තයකු යයි සිතීම සහ නමා ගැන ඇතිවන ක්‍රෝධය
5. රෝගය නිසා ඇතිවන මානසික කැළඹීම
6. දෛනික කටයුතු වලින් ඈත්වීම නිසා ඇතිවන කම්මැලිකම
7. ආර්ථික බිඳවැටීම නිසා වූ පීඩාව
8. සියදිවි නසා ගැනීමට නැඹුරු වීම.
9. නමන් රෝගී වූ නිසා අන් අයටද ආසාදනය කිරීමේ උවමනාව
10. සමාජයෙන් කොන් වීම පිළිබඳ බිය.

මෙම කටයුතු මගින් . . .

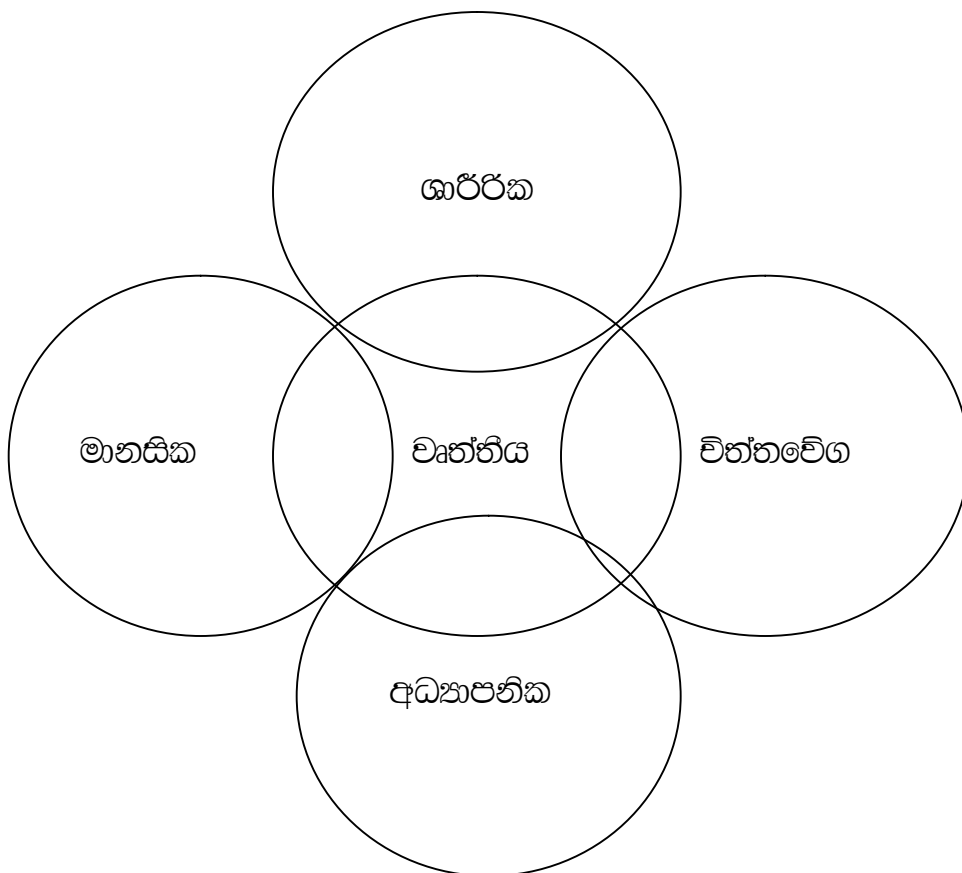
දැනුම ලබාදීම

ආකල්ප වෙනස් කිරීම

වර්සාව වෙනස් කිරීම සිදුකල හැකිය.

## 9. මන්දුව්‍ය භාවිතයේ ආදිතව ?

1. ආර්ථික භාවිතය
2. නිෂ්පාදනය භාවිතය
3. සෞඛ්‍ය භාවිතය
4. ආපරාධ භාවිතය
5. අනතුරු භාවිතය
6. සමාජ සම්බන්ධතා වලට වන භාවිතය



10. උපදේශනය අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?

1. ආසාදිතයින් තුළ . . .  
කාන්සිය  
බිය  
තනිකම

සමාජයෙන් කොන්වූ බව යන තත්වයන් මග හරවා ලීම නවද රෝගියකු බව පිළිගෙන රෝගයේ ආදිතව ගැන නව දුරටත් කම්පා නොවී ඉදිරිකාලය සතුටින් ගෙවීමට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය ගොඩ නැංවීමට.

2. පවුලේ සාමාජිකයින් එම ආසාදිතයා පිළිගැනීමට සුදානම් කරවීම. රැකබලා ගැනීම පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබාදීම හා ඒ සම්බන්ධ දැනුවත් කිරීම සඳහා.
3. ආසාදිතයින්ගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට යොමු කරවීම.
4. HIV වෛරසය ආසාදිතව ඇතැයි සිතා නම ආර්ථික කටයුතු අහිමිකර ගැනීම වැළැක්වීම හා ඒ සම්බන්ධ ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමට

11. උපදේශනය දිය යුත්තේ කාටද ?

1. රැඳවියන් සියළු දෙනාට → පුද්ගල සංවර්ධනය සඳහා  
HIV/AIDS වලින් වැළැක්වීම සඳහා  
රුධිර පරීක්ෂණයට යොමු කිරීමට
2. වෛරසය ආසාදිතයන්ට → ජීවිත කාලය ගෙවන ආකාරය පිළිබඳ  
දැනුමක් ලබාදීමට  
ඉදිරි කාලය සතුටින් ගෙවීමට සුදානම්  
කරවීමට.
3. පවුලේ සාමාජිකයින්ට → (පවුල් හමු මගින්)  
මන්දුවා භාවිතා කරන්නවුන්  
අවදානමට ගොදුරු විය හැකි බව  
දැනුවත් කිරීම.  
ආසාදිතයින් රැකබලා ගන්නා ආකාරය .  
පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහා.

12. උපදේශනයේදී දැනුවත් කල යුතු අංග

1. HIV වෛරස ආසාදනය සංක්‍රමනය වන ක්‍රම
2. HIV වෛරස ආසාදනය සංක්‍රමනය නොවන ක්‍රම
3. HIV වෛරස ආසාදනය වලක්වා ගන්නා ක්‍රම
4. ලිංගික සබඳතා වලදී කොන්ඩමයක් පැලඳීමේ වැදගත්කම
5. කාන්තාවන් ගැබ් ගැනීමෙන් වැළැකිය යුතු බව
6. ආසාදිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගත යුතු බව

13. උපදේශකයකු තුළ තුබිය යුතු කුසලතා

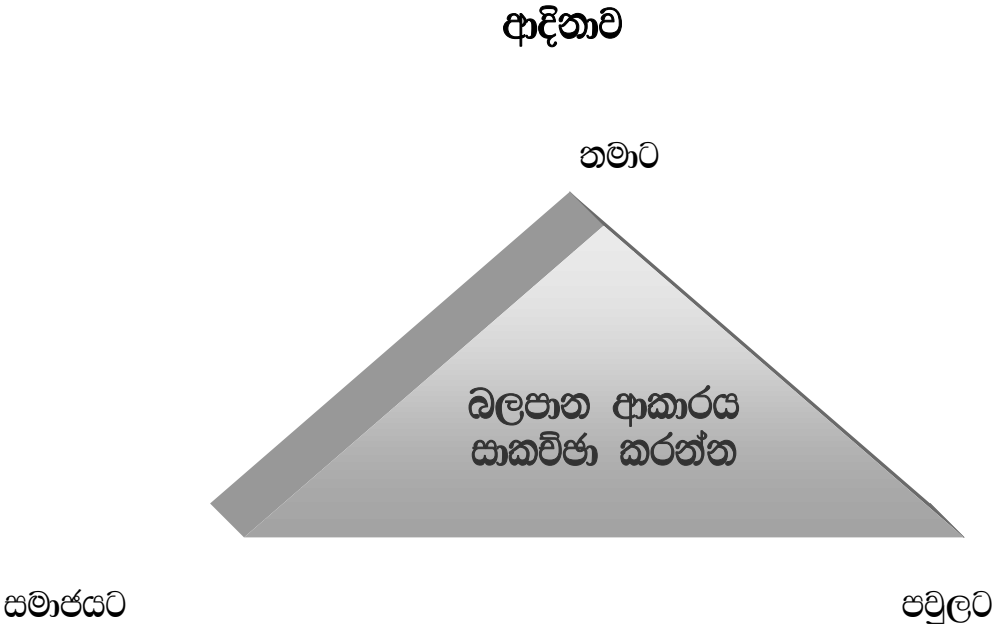
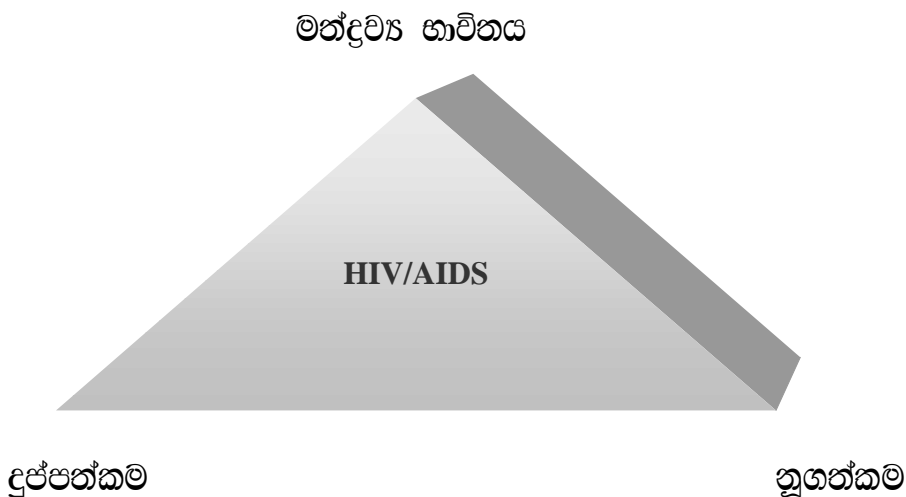
1. HIV/AIDS වෛරස පිළිබඳ මනා දැනුමක් තිබීම
2. එය සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාව
3. විශ්වාසය දිනූ ගැනීම
4. සේවාදායකයා සමඟ ලෙන්ගතුකම ගොඩ නගා ගැනීම
5. පුද්ගලයන් රහස්‍ය භාවය සුරැකීම
6. ඉවසීම
7. හෙලිකරන තොරතුරු වින්දනයට යොදා නොගැනීම
8. හොඳින් සවන් දීම
9. ගැටළුව හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව
10. ගැටළුව හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීම
11. ගැටළුව විසඳා ගැනීමට උපකාර කිරීම

#### 14. උපදේශකයාගේ පෞරුෂ ගුණාංග

- ❖ පිළිගැනීම
- ❖ නිහතමානී බව/ නිර්ව්‍යාජත්වය
- ❖ කාරුණීක බව/ මුදු බව
- ❖ කොන්දේසි විරහිත ගරුත්වය/ සමානාත්මතාවය
- ❖ ගික්ෂණය/ දූමුණු බව/ ඉවසිලීමත් බව
- ❖ සාජුබව / නියත බව
- ❖ පුද්ගලිකත්වයට ගරු කිරීම
- ❖ වැඩ අධික (කලබලකාරී) නැති බව / කාලය කැප කළ හැකි බව
- ❖ ළෙන්ගතුකමක් ඇති බව
- ❖ සේවාවලාභියාගේ සුරක්ෂිතතාව ගැන සැලකීම (කායික/මානසික/අධ්‍යාත්මික)
- ❖ සතුටින් යුතු බව/ ප්‍රසන්න භාවය
- ❖ සැහැල්ලුවෙන් යුතු බව
- ❖ අන් අදහස්/හැගිම්/විත්තවේ/ආකල්ප වලට ගරු කරන බව/දූර්වමට හැකි බව

15. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදිනාව හා මත්ද්‍රව්‍ය හා HIV/AIDS අතර ඇති සම්බන්ධතාවය කෙබඳු ?

සහභාගිවන්න/රැඳවියන්/සමග ප්‍රශ්න කරමින් තොරතුරු ලැල්ලේ ගොඩ නගන්න. ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් මතම අත්තර් ගතය ගොඩ නගන්න.



## 16. වෙනත් සමාජ රෝග

1. සුදු බිංදුම/ගොනෝරියාව
2. උපදංග / සිපිලිස්
3. හර්පිස්
4. ලිංගික ඉන්තන්

### 1. සුදු බිංදුම /ගොනෝරියාව (Gonorrhoea)

- ❖ නයිසීරියා ගොනෝරියා ( *Neisseria gonorrhoea* ) නැමැති බැක්ටීරියාවෙන් බෝවෙයි.
- ❖ අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුර මගින් බෝවීම සිදුවේ.
- ❖ බැක්ටීරියා ගර්භයට ඇතුළු වී දින 2-5 අතර කාලයකදී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.
- ❖ ඉක්මනින් බෝවෙන මෙම රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව කල හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ -

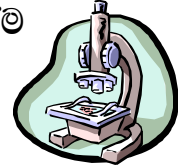
- ❖ පිරිමින්ගේ මුත්‍රා මාර්ගයෙන්ද කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන්ද, සැරව වැනි සුදු දියරයක් පිටවෙයි.
- ❖ මුත්‍රා පහකරන විට දැවිල්ලක් වේදනාවක්ද ඇතිවෙයි.
- ❖ ආසාදිත මවකගෙන් බිලිදෙකට බෝවිය හැකි අතර ඇස් වලින් සැරව ගැලීම, ඇස් රතු වීම, ඇති බැම ඉදිවීම සිදුවේ.
- ❖ රුධිර පරීක්ෂාව මගින්ද මෙම සුවය පරීක්ෂා කිරීම මගින්ද රෝගය හඳුනා ගත හැකිය.

ප්‍රතිකාර -

- ❖ මෙම රෝගය ඇතැයි සැකයක් තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්න. එසේ නොවුවහොත්, ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයම වද භාවයට පත්විය හැකි අතර, බිලිදුන් අන්ධභාවයට පත්විය හැකිය.

වැලැකීම සඳහා -

- ❖ මේ සඳහා කල යුතු වන්නේ විශ්වාසී වූ එක් සහකරුවෙකුට හෝ සහකාරියකට පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතා සීමා කිරීම.
- ❖ හදිසියේ මුණ ගැසෙන හෝ නොහඳුනන අය සමඟ මෙන්ම කිහිප දෙනෙකු සමඟ ලිංගි ඇසුරෙන් වැලැකීම
- ❖ ඉහත කී ආකාරයේ ලිංගික හැසිරීම් වලින් කිසියෙක් වැලැකිය නොහැකිනම් අනිවාර්යයෙන්ම කොන්ඩමයක් පලඳින්න.



### 3. උපදංගය ( Syphilis )

- ❖ (ට්‍රිපතිමා පැලිඩම්) ස්පයිරෝ කිටයෙකි බැක්ටීරියාවෙන් බෝවෙයි.
- ❖ අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුර මගින් බෝවීම සිදුවේ.
- ❖ බැක්ටීරියා ගර්භයට ඇතුළු වී දින 9-90 අතර කාලයකදී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.
- ❖ ඉක්මනින් බෝවෙන මෙම රෝගය ප්‍රතිජීවක එන්නත් මගින් පළමු සහ දෙවන අවධියේදී රෝගය පහසුවෙන් සුවකලහැක.

රෝග ලක්ෂණ -

- ❖ පළමු ලක්ෂණය වනුයේ ලිංගේන්ද්‍රිය තුළ හෝ අවට තුවාල ඇතිවීමයි. මෙම තුවාල ඇතිවීමයි. මෙම තුවාලය බොහෝ විට වේදනාවකින් තොරය. ස්පර්ශ කළවිට නදට දැනෙයි.
- ❖ දෙවන අවධිය- පළමුවන අවධියේදී රුධිර ධාරාවට මුසුවන රෝග අන්ල පතුල ආදියෙහි වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ.
- ❖ වසා ගැටිති වල ඉදිමීමක්
- ❖ සමහර විට මොළයේ මෙනින්ජි ප්‍රදාහයක් නිසා හට ගන්නා හිසරදය.

❖ ගුප්ත අවධිය : ඉහත අවස්ථාවල නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර නොකළහොත් දාහ්‍යමාන රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව රෝගය සැඟවී ගිය හැකිය. ප්‍රාථමික ද්විතිය සහ මේ ගුප්ත අවධියේ පළමු වසර දෙක තුළදී රෝගකාරක බැක්ටීරියා අනාරක්ෂිතය ලිංගිකව හැසිරීමේ යෙදෙන ලිංගික සහකරුවාට බෝවිය හැකිය.

❖ උපදංගය හා ගැබ්ණි බව ගර්භනිවීමට පෙර හෝ ගර්භණි අවස්ථාවේදී උපදංග කාරක බැක්ටීරියාව ගර්භගතව ප්‍රතිකාර නොලැබ සිටියේ නම් පහත සඳහන් සංකූලතා වලට ගොදුරුවිය හැකිය.

- ❖ ගබ්සාවක් වීම
- ❖ මළ දරු උපතක් සිදුවීම
- ❖ සහජ උපදංගය (දරුවා රෝග ලක්ෂණ සහිතව ඉපදීම)
- ❖ සාමාන්‍ය ලෙස ඉපදෙන දරුවා මාස කීපයකට පසුව රෝග ලක්ෂණ පෙන්නීම.

සෑම ගර්භනි මවකටම සිය ප්‍රථම සායනයේදී **VDRL** පරීක්ෂාවට ලක්වීම මගින් උපදංගය ඇති/නැති බව පරීක්ෂා කරගත හැකිය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළැදීමේදී අවදානම් හැසිරීම් ඇති සෑම ගර්භනි කාන්තාවකටම ඔවුන්ගේ ගර්භනි භාවයේ අවසන් තෙමස තුළදී තවත් වරක් මෙම පරීක්ෂණයට ලක් කිරීම වැදගත්ය.

මෙම පරීක්ෂණය රජයේ සෑම පූර්ව ප්‍රසව සායනයකදීම නොමිලේ කර ගැනීමේ පහසුකම් සලසා ඇත. නිසි ප්‍රතිකාර ලබාදීම මගින් ඇතිවිය හැකි හානි වළක්වා ගත හැක.

ප්‍රතිකාර :

ප්‍රතිජීවක එන්නත් මගින් පළමු සහ දෙවන අවධියේදී රෝගය පහසුවෙන් සුවකළ හැකිය.

### 3. ලිංගික හර්පිස් (Genital Herpes )

- ❖ හර්පිස් වෛරසය I හෝ II
- ❖ වෛරසය ගර්භන වූ පුද්ගලයෙකු සමග සමීප අන්තර්ගත ලිංගික ඇසුර මගින් බෝවීම සිදුවේ.
- ❖ මෙම වෛරසය ගර්භයට ඇතුළු වී දින 2-7 අතර කාලයකදී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.
- ❖ එක් වරක් වෛරසය ඇතුළු වූ පසු එය මුළු ජීවිතය පුරාම ගර්භය තුළ ජීවත් වේ.
- ❖ එම වෛරසය සමහර අවස්ථාවලදී ක්‍රියාත්මකව වරින් වර රෝග ලක්ෂණ මතු කරයි.

රෝග ලක්ෂණ :

- ❖ බාහිරව මතු නොවූවත් රෝගය ආසාදිත අයකුගේ වසර ගණනාවකට පසුව වුවද නවත් අයෙකුට පැතිරිය හැකිය.
- ❖ සාමාන්‍යයෙන් අවදානම් සහිත ලිංගික ඇසුරකින් දින 2-7 අතර කාලයකට පසු රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි.
- ❖ දියර පිරුණු කුඩා බිබිලි ඇතිවී පසුව ඒවා කැඩී වේදනාව සහ දැවිල්ල සහගත කුඩා තුවාල බවට පත්වේ.
- ❖ රෝගය මුල්වරට වැළඳුණු විට ඇතිවන තුවාල දැඩි වේදනාව සහිත විය හැකිය.
- ❖ මුහු කිරීමේදී දැවිල්ලක් හෝ වේදනාවක් ඇතිවිය හැක.
- ❖ උණ ගැනීමක් වැනි ගතියක් ගර්භයට දැනිය හැකිය.
- ❖ පළමු වරට ඇතිවන තුවාල වියලීම සඳහා දින 10 සිට 14 අතර කාලයක් ගත වේ. පසුකාලීනව ඇතිවන තුවාල දින 5-7 අතර කාලයකදී වියලියයි.
- ❖ වෛරසය ගර්භයනවූ පළමු අවස්ථාවේ සිට තුවාල වල කැපැල් ගැනීම් යන තුරුම නවත් අයෙකුට පැතිර යා හැකිය.

ප්‍රතිකාර -

- ❖ තුවාල ඇතිවූ විට ලිංගික ප්‍රදේශයේ නිරන්තරයෙන්ම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.ඒ සඳහා ලුණු වතුරෙන් සෝදා පිරිසිදු කරගත හැකිය.
- ❖ හර්පිස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය හා ගර්භණීභාවය හර්පිස් රෝගය සහිතවීමට කාන්තාවන්ට ගැබ් ගැනීම සඳහා බලපෑමක් ඇති නොකරයි. ප්‍රසූත අවධියේදී ලිංගික තුවාල පැවතිය හොත් ප්‍රතිවසිරස ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කිරීම වෛද්‍ය මතය අනුව තීරණය කළ හැකිය.
- ❖ ප්‍රසූත අවස්ථාවේ තුවාල මතු වී ඇත්නම් සිසේරියන් සැත්කමක් මගින් දරුවාට රෝගය බෝවීමේ හැකියාව අඩු කර ගත හැක.
- ❖ හර්පිස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය හා ගැබ් ගෙල පිළිකා මේ දක්වාම ගැබ්ගෙල පිළිකා හා හර්පිස් ආසාදනය අතර සබඳතාවයක් ඇතිදැයි සොයාගෙන ඇත. ඒ කෙසේ වෙතත් හර්පිස් වැළඳුණ කාන්තාවක් වසරක් පාසා ගැබ්ගෙල පරික්ෂාවක් (පැප් පරීක්ෂාවක්) කර ගත යුතුයි.

වැලැක්වීම සඳහා -

- ❖ නිවැරදි ආකාරයෙන් කොන්ඩම් පැළඳීම රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ඇති හොඳම ක්‍රමයයි. කෙසේ වෙතත් කොන්ඩම් භාවිතයේදී හර්පිස් තුවාල සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය නොවී තිබුණහොත් වෛරසය පිටවීමෙන් පූර්ණ ආරක්ෂාවක් නොලැබී යා හැකිය.
- ❖ එසේම රෝග ලක්ෂණ සහිතව හර්පිස් ආසාදනය පවතින අවස්ථාවේදී මතු වන දිය බුබුලු සහ තුවාල මගින් වෛරසය පිටවන අතර ඒවා වෙනත් අයකු හට ස්පර්ශයෙන් බෝවිය හැකි නිසා.
- ❖ යෝනි මාර්ගය හා ගුද සංසර්ගය සේම මුඛ ස්පර්ශයෙන් වැලැක්වීම.

- ❖ තුවාල මතු වී ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම වියළී යනතෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම රෝගය වලක්වා ගැනීමට හේතුවේ.

**4. ලිංගික ඉන්තන් (Genital Warts )**

- ❖ වෛරසයකින් හියුමන් පැපිලෝම වෛරසය
- ❖ මෙම වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වී සති 2 සිට මාස කිහිපයකින් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

රෝග ලක්ෂණ :

ලිංගික අවයව වල ඉන්තන් (මෙය ශරීරය පුරා ඇතිවන සාමාන්‍ය ඉන්තන්ගෙන් වෙන්කර හඳුනාගත යුතුය)

කුඩා ගෝවා මල්වැනි රතු රෝස පැහැයෙන් යුතු ඉන්තන් ලිංගික සබඳතා ඇතිවන යෝනි, ගිෂ්ණ, ගුද මාර්ගය හෝ මුඛයේ ඇතිවේ. මෙම ඉන්තන් වේදනාවෙන් තොරවන අතර සමහර විට ස්පර්ශය නිසා රුධිරය පිටවිය හැකිය.

මෙම වෛරසය ගැබ්ගෙල ද ආසාදනය කළ හැකිය. එමගින් ඇතැම් විට ගැබ් ගෙරෙහි පිළිකාවක් පවා වර්ධනය විය හැකිය. ලිංගික ඉන්තන් දරු ප්‍රසූතියේදී මවගෙන් දරුවාට ආසාදනය විය හැකිය.

මවගේ ඉන්තන් සිරුරෙන් ගැලවී දරුවාට ගිලීම නිසා උගුර ආසාදනය විය හැක.

මවගේ ඉන්තන් ස්පර්ශවීම නිසා දරුවාගේ ලිංගික අවයව ආසාදනය විය හැකිය.

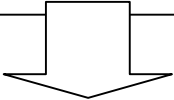
17. පුහුණු වැඩ සටහනක් සංවිධානය කරන්නේ කෙසේද ?

පුහුණු වැඩ සටහනකදී සැලකිය යුතු කරුණු :

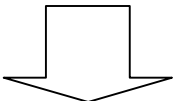
1. පුහුණුව අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?
2. පුහුණුව ලබා දෙන්නේ කාටද ?
3. පුහුණුව අවශ්‍ය වූයේ කුමන කරුණක් සඳහාද ?
4. පුහුණු වැඩ සටහනට පහසුකම් (ප්‍රතිපාදන) ලබා දෙන්නේ කවුරුන්ද ?
5. පුහුණුවේ සුවිශේෂ අභිමතාර්ථ මොනවාද ?
6. පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය කාල වේලාව කොපමණද ?
7. පුහුණුව පවත්වන්නේ කවදාද ?
8. පුහුණුව පවත්වන්නේ කොහිදීද ?
9. පුහුණුව සඳහා යොදාගනු ලබන පුහුණු ක්‍රමවේද මොනවාද ?
10. පුහුණුව සඳහා තෝරා ගන්නා සම්පත් පුද්ගලයින් කවුරුන්ද ?

යන්න තීරණය කර ගත යුතුයි.

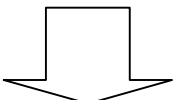
පුහුණු වක්‍රය



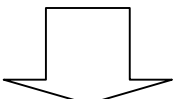
පුහුණු අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම



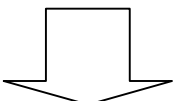
අභිමතාර්ථ සකස් කිරීම



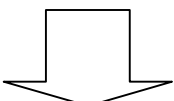
පුහුණුව සැලසුම් කිරීම



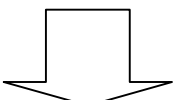
පුහුණු ක්‍රියාවලිය සංවිධානය



පුහුණු කටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීම



ඇගයීම



ප්‍රතිපෝෂණය

පසු විපරම

19. පුහුණු වැඩ සටහන සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම වේදයන්

1. දේශන
2. දේශන සහ සාකච්ඡා
3. සිද්ධි අධ්‍යයන
4. බුද්ධි කලමිභනය
5. ආදර්ශය
6. විනුපට
7. භූමිකා රංගන
8. නාට්‍ය රංගන
9. පැවරුම්
10. ක්ෂේත්‍ර වාරිකා
11. විවාද
12. කණ්ඩායම් සාකච්ඡා

20. පුහුණු උපකරණ

1. කළු ලෑල්ල/ සුදු ලෑල්ල
2. විනු
3. ප්ලැනල් පුවරුව
4. පිටු පෙරලනය
5. පැවරුම් පත්‍රිකා
6. ප්‍රබෝධන ක්‍රීඩා
7. උරිස් ප්‍රක්ෂේපන යන්ත්‍රය (OHP)
8. අත් පත්‍රිකා
9. කැසට් පපට
10. විඩියෝ පට
11. පෝස්ටර්

## 21. පුහුණු කරු සඳහා උපදෙස්

විෂය අන්තර්ගතය සැකසීමේදී නමාගේ දැනුම අන් අයට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට නොව අරමුණයට අදාළව විෂය අන්තර්ගතය සකස් කරන්න.

1. අත්‍යවශ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කළ යුතු කරුණු (Must Know)
2. සාමාන්‍ය කරුණු (Should Know)
3. තමන් ඉදිරිපත් කරන කරුණු තහවුරු කිරීම සඳහා බාහිර කරුණු (අත්දැකීම් ආදිය) (Could Know) ඇතුළත් කරගත හැකිය.

(Reading and out written text)

1. සහභාගීවන්නන්ට සටහන් කියවීමෙන් හා පොත්/ පත්‍රිකා බලා කියවීමෙන් වලකින්න. නිදහස් ලෙස සරල භාෂාවෙන් කථා කරන්න.

### 2. Speedily වේගය

වේගවත් නොවන අයුරින් කථාව හසුරුවන්න. කීමට කරුණු බොහෝ ඇතත් තමන්ට ලබා දී ඇති වේලාව නොඉක්මවා යන ලෙස කථාවේ අත්‍යවශ්‍ය කොටස් තෝරා ගන්න.

### Understanding අවබෝධය :

වැදගත් තොරතුරක් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසුව සටහන් කර ගැනීමට හෝ අවබෝධ කර ගැනීමට විරාමයක් ලබා දෙන්න

අන්තර්ගතය :

පියවර කොටස් වලට බෙදාගන්න උදාහරණ ඔබට ලැබී ඇති කාලය පැය 2 ක් නම් පැයක පමණ දේශනයක් ද ඉතිරි කාලය තුළ පැවරුම් වලටද සාකච්ඡාවලටද වෙන් කර ගන්න. එක දිනට දේශන කිරීමට වඩා සහභාගිවන්නන් සහභාගි කරවාගෙන කටයුතු කිරීම තුළ සහභාගිවන්නන් අවදියෙන් තබා ගත හැකිය.

පහණ ස්ථානගත වීම :

(ලැල්ල භාවිතයේදී) වෙනත් දායකයා භාවිතයේදී සහභාගිකයින්ගේ දායකයට බාධා නොවන අයුරින් නමා ස්ථාන ගත විය යුතුයි.

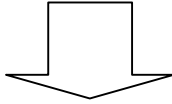
කටනය :

සහභාගිකයින් දෙසට හැරී පැහැදිලිව ගබ්දා නොකරා කරන්න, සරල බස යොදා ගන්න.

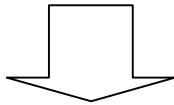
ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ කියවීම :

පිටු පෙරලනය / OHP භාවිත/ ලැල්ල ආදිය භාවිතා කරන විට මිටර් 5-10 දුරක සිටි කියවිය හැකි පරිදි අකුරු ලොකුවට ලියන්න. පේලි 8 කට වඩා ලිවීමෙන්ද වලකින්න.

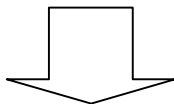
**ඉදිරිපත් කිරීම  
(Presentation)**



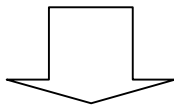
කිවයුතු මූලික කරුණු මොනවාදැයි තීරණය කරන්න



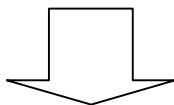
කිවයුතු වැදගත්ම කරුණු ගොනු කර ගන්න. නමාට නියමිත කාලය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වන්න



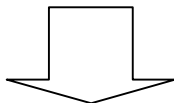
අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට උචිත ක්‍රමවේදයන් හා දායකයින් පමණක් තෝරා ගන්න



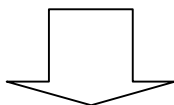
පැයකට පමණ කලින් මධ්‍යස්ථානයට යන්න



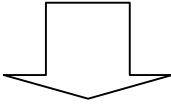
නමන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිමක් තිබේදැයි බලන්න. නැතිනම් කාමරය සකසා ගන්න



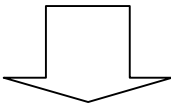
පසුපසම අසුනට ඇසේද පෙනේදැයි බලන්න



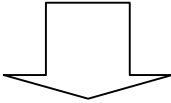
ඉදිරිපත් කිරීම ආත්ම විශ්වාසයේන කරන්න



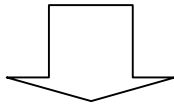
සහභාගිවන්නන් සමග සුභදාව කටයුතු කිරීමට මනක තබා ගන්න



ප්‍රශ්න ඇසීමට කාලය ලබා දෙන්න



තමන් ඉදිරිපත් කරන ලද දෙය සාරාංශය විනාඩියකින් පමණ ඉදිරිපත් කරන්න.



නියමිත වේලාවට අවසන් කරන්න

වැඩසටහන අවසානයේ ඇගයීම

1. තමන් උගත් දේ . . . . .

- විත්‍රයක් මගින්
- කාටුන් මගින්
- නිසදැස් මගින්
- කථාවක් මගින්
- කවියක් මගින්
- විත්‍ර කථාවක් මගින්
- දෙබසක් මගින්
- විවාදයක් මගින්
- භූමිකා රංගනයක් මගින්
- නාට්‍යයක් මගින්
- ප්‍රභ්ව විවාරාත්මක වැඩසටහන් මගින්

ආදී වශයෙන් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. වැරදි තැන් නිවැරදි කරන්න.  
ඒවා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

සැසි වල කථා කිරීම හා මෙහෙයවීම

- ප්‍රසන්න බවකින් ආරම්භ කරන්න
- සරල භාෂාවෙන් කථා කරන්න
- සියළුම දෙනා දෙස බලන්න
- හොඳින් සුදානම් වන්න
- ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ගන්න
- හඬ පාලනය කරගන්න
- සියළුම දෙනා ලගට යන්න
- කණ්ඩායමේ කෙනෙකු වන්න (සම්ප වන්න)
- එකම තැන එකම විදියට සිටි කතා නොකරන්න
- කළු ලෑල්ල/ ඕ. එච්. පී / වයිට් බෝඩ් නිවැරදිව සියළුම දෙනාට පෙනෙන සේ භාවිතා කරන්න
- අසන ප්‍රශ්න වලට ඉවසීමෙන් පිළිතුරු දෙන්න
- නිර්මාණශීලී වන්න
- උදාහරණ දෙමින් තහවුරු කරන්න
- ගැලපෙන තැන් වලට විහිළ හා කවි ගීත භාවිතා කරමින් සැසිය ප්‍රාණවත් කරන්න
- ගුරු බිච්ච් ඉවත් වන්න
- සියල්ලම දත් පුද්ගලයෙකු ලෙසින් කටයුතු නොකරන්න
- නිහඬව වන්න
- සියළුම දෙනා අගය කරන්න
- ප්‍රබෝධමත් ලෙස සැසිය නිමා කරන්න.

සැසි සැලසුම් කිරීම

- කණ්ඩායම 30. 35 ක් උපරිම විය යුතුයි
  - පෙර සුදානම් තිබිය යුතුයි
    - ස්ථානය
    - අවශ්‍ය සම්පත්
    - පොදු පහසුකම්
    - සම්පත් පුද්ගලයන්
- } කලින් සැලසුම් කර ගන්න නිශ්චිත.  
} කර ගන්න
- සැසිය පැවැත්වීමට පෙර දින සියළුම කටයුතු සුදානම් දැයි විමසා බලන්න.
  - නියමිත වේලාවට ආරම්භ කරන්න
  - දවසේ කටයුතු සහභාගිකයන් සම්මග සාකච්ඡා කොට තීරණය කරගන්න  
(හේ, විවේකය, දිවා ආහාරය)
  - සුදානම් හා ක්‍රමවත් බව ප්‍රදර්ශනය කරන්න
  - නැවුම් බවකින් ආරම්භ කරන්න
  - ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කරගන්න  
(දේශන වලට බඩා)
  - සැසි අතර විවිධත්වයක් ඇති කර ගන්න  
(දේශනයකින් පසුව ක්‍රියාකාරී වැඩ සටහන් වශයෙන්)
  - කුඩා කණ්ඩායම් වැඩ සකස් කරන්න.
  - අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලිපි ද්‍රව්‍ය ලබා දෙන්න (ක්‍රියාකාරකම් සඳහා)
  - නිර්මාණාත්මකව සිතන්නට ඉඩ දෙන්න.
  - ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරිපත් කරන විට ධනාත්මක ආකල්ප ගොඩ නැගෙන සේ සාකච්ඡා කරන්න.
  - පුද්ගලික අවශ්‍යතා පිළිබඳ සංවේදී වන්න. (අසනීප/වැසිකිලියට යාම වැනි)
  - පොදු පහසුකම් සලසන්න (පානීය ජලය)

