ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩම්

තරුණ ප්‍රජාව සඳහා වූ අතිරේක විෂය මාලාව

ශ්‍රී ලංකාවට අනුකූල වන සේ අනුවර්තනය කර ඇත.

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම තරුණයන්ගේ සුවිශේෂී ශක්තීන් තුළ අයෝජනය කරයි. එය 1990දී ආරම්භ කරන ලදී. ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම , ලෝකය පුරා සිටින සෞඛ්‍යයමත්, ඵලදායී සහ සහභාගී පුරවැසියන් වීම සඳහා තරුණ ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීම සඳහා කැප වී ඇති ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව, රජයන් සහ සිවිල් සමාජ හරහා ගොඩනැගී ඇති අතර එය පවත්වාගෙන යනේන්ද එකී ප්‍රජාවන් විසිනි. ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනමේ වැඩසටහන් ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීමට, රැකියා සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පුහුණු වීමට, සෞඛ්‍යයමත් තීරණ ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන් දියුණු කිරීමට තරුණ ප්‍රජාවට සහය විය හැකි වෙනසක් ඇති කිරීම අරමුණ කර ගත් ඒවා වේ. වැඩි දුර විස්තර සඳහා www.iyfnet.org ට පිවිසෙන්න.

International Youth Foundation
32 South Street
Baltimore, MD 21202, USA

Phone: +1 410 951 1500
Fax: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

පාඩම් මාලාව

හැඳින්වීම 4

ඉමර්ජ් ලංකා පදනමේ සටහන 5

නායකයින්ට සටහන් 7

විෂය මාලාවේ සැළැස්ම

1. පෞද්ගලික වටිනාකම් 13
2. වැඩිවිය පැමිණීම 19
3. ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය 25
4. අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම් 33
5. ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම) 39
6. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂ ආසාදන 47
7. එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස් 55
8. මත් ද්‍රව්‍ය /මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය) 63
9. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති 71
10. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය 77

ඇමුණුම

ඇමුණුම ඒ : වැඩිවිය පැමිණීම - නායකයා සඳහා මෙවලම් 87

ඇමුණුම බී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - ප්‍රෙහේලිකා අත් පත්‍රිකාව 89

ඇමුණුම සී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - කාර්ය පත්‍රිකාව 91

ඇමුණුම ඩී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - ක්‍රම අත්පත්‍රිකාව 93

ඇමුණුම ඊ : ප්‍රතිසංධිරෝධක - භූමිකා නිරූපණ අත් පත්‍රිකාව 99

ඇමුණුම එෆ් : ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන 101

ඇමුණුම ජී : පෙර සහ පසු පරීක්ෂණ 109

පටුන

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

හැඳින්වීම

හැඳින්වීම

සිය ප්‍රජනක හැසිරීම් පිළිබඳව සෞඛ්‍යමත් තීරණ ගැනීම සඳහා තරුණ ප්‍රජාවලටද වැඩිහිටියන්ට මෙන් පෙළඹවීමක් තිබිය යුතුයි. තරුණ ප්‍රජාවේ ධනාත්මක ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ප්‍රතිඵල ඔවුන් ලබන අධ්‍යාපනික සහ ආර්ථික අවස්ථා සමග කිට්ටු සබැඳියාවක් ඇති බව දත්ත පදනම් කර ගත් තොරතුරු මගින් පෙන්නු කෙරේ. තරුණ ප්‍රජාව මූලික කර ගත් පරිපූර්ණ වැඩසටහන් වඩා යහපත් අධ්‍යාපනික සහ ආර්ථික අවස්ථා උදා කර ගැනීම සඳහා මග පාදන හැකියාවන් සහ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට තරුණ ප්‍රජාවට සහය වෙයි. මෙම වැඩසටහන් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයතොරතුරු සහ සේවා සමග සම්බන්ධ කිරීමෙන්, තරුණ ප්‍රජාවේ තීරණ නිසා ඇති විය හැකි දීර්ග කාලීන බලපෑම් සහ අනාගතය සුළසුම් කිරීමේ වැදගත් කම අවබෝධ කර ගැනීමට සහය විය හැකිය. ඒ තුළින් සිය ලිංගික හැසිරීම් පමා කිරීම හෝ ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදීම සඳහා පෙළඹවිය හැකිය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මෙම අතිරේක විෂය මාලාවේ අරමුණ වන්නේ තරුණ ප්‍රජාවේ ජීවන කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා කටයුතු කරන සංවිධාන වලට ඔවුන්ගේ වැඩසටහන් තුළට අන්තර්ගත කර ගැනීම සඳහා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සහ පවුල් සැළසුම් පිළිබඳ අවම මට්ටමේ පාඩම් මාලවක් සපයා දීමයි. මෙහි ඇති පාඩම් ගුරුවරුන්. උපදේශකයන්, තරුණ නායකයින් හෝ සහෘද සන්නිවේදකයින් මගින් මෙහෙයවිය හැකිය. මෙම අතිරේකය භාවිත කරන පුද්ගලයන්ට පසුබිම සහ මග පෙන්වීම ලබා ගැනීම සඳහා ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම මගින් ප්‍රකාශයට පත් කොට ඇති , Planning for Life Framework for Integrating Reproductive Health සහ Family Planning into Youth Development Programs or the Family Planning, HIV/AIDS & STIs, and Gender Matrix යන පොත් දෙක ඇසුරු කළ හැකිය. ඒ සඳහා www.iyfnet.org බලන්න.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මෙම අතිරේක විෂය මාලාවේ අරමුණවන්නේ තරුණ ප්‍රජාවේ ජීවන කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා කටයුතු කරන සංවිධාන වලට ඔවුන්ගේ වැඩසටහන් තුළට අන්තර්ගත කර ගැනීම සඳහා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයසහ පවුල් සැළසුම් පිළිබඳ අවම මට්ටමේ පාඩම් මාලවක් සපයා දීමයි. මෙහි ඇති පාඩම් ගුරුවරුන්. උපදේශකයන්, තරුණ නායකයින් හෝ සහෘද සන්නිවේදකයින් මගින් මෙහෙයවිය හැකිය. මෙම අතිරේකය භාවිත කරන පුද්ගලයන්ට පසුබිම සහ මග පෙන්වීම ලබා ගැනීම සඳහා ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම මගින් ප්‍රකාශයට පත් කොට ඇති , Planning for Life Framework for Integrating Reproductive Health සහ Family Planning into Youth Development Programs or the Family Planning, HIV/AIDS & STIs, and Gender Matrix යන පොත් දෙක ඇසුරු කළ හැකිය. ඒ සඳහා www.iyfnet.org බලන්න.

මෙහි අඩංගු පාඩම් ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වන ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට මුහුණ දුන් වයස අවුරු 10 සහ ඊට වැඩි පාසල් යාමට නොහැකි තරුණ ගැහැණු ළමුන් ගේ අවශ්‍යතාවයන්ට සරිලන පරිදි උපුටා ගෙන ඇත. මෙම අතිරේක පොත භාවිත කරනන් සිය ඉලක්ක කණ්ඩායම් වල දේශීය සහ සංස්කෘතිකමය තත්ත්වයන්ට ගැලපෙන අයුරින් මෙම පාඩම් හැඩ ගසා ගත යුතුවේ. මෙම පොත භාවිත කරන්නන් භූමිකා නිරූපණය සහ සිද්ධි අධ්‍යයනයන් උපුටා ගැනීමට හෝ ළමා විවාහ, පරම්පරා අතර ලිංගික හැසිරීම් හෝ සමකාලීන බහු සහකරුවන්/සහකාරියන් යනාදී වූ ඔවුන්ගේ සන්ධර්භයට ගැලපෙන පරිදි ඒවාට තවත් කොටස් එකතු කොට දේශීයකරණය කිරීම කැමැත්තක් දැක්විය හැකිය. අවදනාම පහත හෙළීම සහ මුල් අවධියේදී නිවාරණ හැසිරීම් පිළිබඳ වැඩි දුර තොරතුරු අවශ්‍ය විය හැකි වැඩ කරන තරුණ ප්‍රජාව, වීදියේ ජීවත් වන දරුවන්, සරණාගතයන් සහ සංක්‍රමණික සේවකයන් යනාදී වූ අවදානම් කණ්ඩායම් කෙරෙහි සමාජ අවධානය යොමු විය යුතුය.

මෙහි සන්ධර්භය අනුවර්තනය කර ගත් ආයතන වන African Youth Alliance, Advocates for Youth, Peace Corps, FHI, UNICEF, the Consuelo Foundation සහ ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනමේ "Passport to Success" නම් වූ වැඩසටහන කෙරෙහි ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම සිය කෘතඥතාවය පළ කර සිටියි. මෙහි එන පාඩම් සකස් කිරීමේදී සිය වටිනා යෙදවුම් ලබා දුන් පිලිපීනය, ටැන්සානියාව සහ ඉන්දියාව යන රටවල සිටින ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනමේ පාර්ශවකරුවන්ට විශේෂ ස්තුතියක් පිරිනැමේ. මෙම පාඩම් මාලාව USAID හි ජෙනී තෘන්ග් (Jenny Truong)ගේ සමාලෝචනයෙන්ද ප්‍රතිලාභ ලබා ඇත. මෙහි නිර්මාණ සටහන ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනමේ ග්‍රැෆික් සැළසුම් නිර්මාණකරු වන ජිලියන් මැකිකොලින් (Gillian McCallion) විසින් සිදු කර ඇත. මෙම පාඩම් මාලව පළමුවෙන්ම සකස් කරනු ලැබුවේ සුසැන් බ්‍රොක් (Susan Brock - MPH; Rita Colombia, MD, MPA; Sarabecka Mullen, MA; and, MSW) සහ ජුලියා ෆ්‍රීඩ් (Julia Freed) විසිනි.

ශ්‍රී ලාංකීය සන්ධර්භයට ගැලපෙන සේ මෙම විෂය මාලාව අනුවර්තකන කිරීම වෙනුවෙන් ඉමර්ජ් ලංකා ආයතනයේ ඉරෝෂිනී කල්පගේ Iroshini Kalpage, නිරුක්ෂි ද ලැනරෝල් Nirukshi De Lanarolle, සිතාරා රංජනී සහ බ්‍රියැන් ගිල්කින්සන් Bryanne Gilkinson යන අයට විශේෂ ස්තුතිය පුද කරමු. මෙම විෂය මාලාව සාර්ථක ලෙස අනුවර්තනය කර ඉමර්ජ් ලංකා ආයතනයේ ආදායම් ජනනය කිරීමේ සහ ජීවන කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහන් හා සම්බන්ධ තරුණියන් කණ්ඩායමක් යොදා ගෙන අත්හදා බලා ඇත.

©2011 International Youth Foundation

ඉමර්ජ් ලංකා පදනමේ සටහන

පුහුණුකරුවනි,

ඉමර්ජ් ලංකා පදනම ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින අපයෝජනයට ලක් වූ හෝ අපයෝජන තර්ජනයක් හේතුවෙන් සිය නිවෙස් වලින් ඈත් කර සිටින සහ නීතිය ඉදිරියේ අභීතව සාක්ෂ්‍ය දෙනු ලබන අවුරුදු 10ත් 18ත් අතර වයසේ පසු වන ගැහැණු ළමුන්ට සහය වන ආයතනයකි. අප සමග සිටින ගැහැණු ළමුන්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් අඩක් පමණ ලිංගික බලහත්කාරකම් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මව්වරුන් වූ තරුණියන්ය. මෙම ගැහැණු ළමුන්ට ආරක්ෂිත ස්ථාන වල ඉදුම් හිටුම් ලබා දී ඇති අතර එම ස්ථාන වල සම්පත් සහ අධ්‍යාපනික අවස්ථා පවතින්නේ ඉතාමත් පහළ මට්ටමකය. ඉමර්ජ් ලංකා ආයතනය , මොවුන්ව ව්‍යාපාරයක් සහ ස්වකීය වුවමනාවන් පිරිමසා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ජීවන කුසලතා ගොඩනගා ගත හැකි ව්‍යවසායකත්ව මධ්‍යස්ථාන වලට යොමු කිරීම සඳහා නවාතැන් සපයන ආයතන සමග හවුල් ගත වී ඇත.

ඉලක්ක ගත ප්‍රජාව මූලික කරගෙන මෙම අතිරේකයේ ඇතුළත් පාඩම් අනුවර්තනය කර ඇත. අප සමග සිටින විශ්වාස කළ නොහැකි තරමේ ධෛර්යක් සහිත ගැහැණු ළමුන්ව නවාතැන් වලට ඇතුළු කිරීමේදී ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන මටට්ම අනුව වර්ග කෙරෙන අතර පූර්ණ වශයෙන් සාක්ෂරතාවයෙන් තොර සහ ඉතාමත් සුළු මට්ටමේ සාක්ෂරතාවයකින් යුක්ත ගැහැණු ළමුන් කිහිප දෙනෙකේද සිටිති. ඉහල සාක්ෂරතා මට්ටමක් අවශ්‍ය කරන ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීමට අප වෑයම් දරා ඇති අතර සාක්ෂරතාවයෙන් තොර පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් අවශ්‍ය වන අවස්ථාවන් හිදී යොදා ගැනීම සඳහා විකල්පයන්ද ඉදිරිපත් කර ඇත. අප සමග සිටින ගැහැණු ළමුන් වයස අවුරුදු 10 තරම් කුඩා වයසේ පසු වන බැවින් භූමිකා නිරූපණය වල සහ උද්යෝගී ක්‍රියාකාරකම් වල ප්‍රයෝජනය උපරිම වන ආකාරයෙන් මෙහි එන පාඩම් සකස් කර ඇත.

අපගේ ඉලක්ක ගත ප්‍රජාවේ අසහාය ඉතිහාසය මෙන්ම සිය නවාතැන හැර යාමේදී ගැහැණු ළමුන්ට මුහුණ දීමට සිදු වන වාතාවරණයන් ආවර්ජනය වන ආකාරයෙන් භූමිකා නිරූපන අනුවර්තනය කිරීම සඳහා විශේෂ අවදානයක් යොමු කර ඇත. අපගේ ප්‍රතිලාභීන් සියළු දෙනාම ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයනේගන් ජීවිත බේරා ගත් පුද්ගලයන් වන බැවින්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත වන ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ පාඩම් වලදී එය විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. එම නිසා අපගේ වැඩසටහන් වල සිටි පැරණි සාමාජිකාවන් නවාතැන හැර යාමෙන් පසු මුහුණ දුන් සැබෑ අභියෝග මත පදනම් වූ "විශේෂ කතාන්තර" දෙකක් මෙහි ඇතුළත් කර ඇත. තවද, ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර අපගේ තරුණ මව් වරුන් අධෛර්යට හෝ ලැජ්ජාවට පත් නොව ආකාරයෙන් අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම් පිළිබඳ පාඩම සංවේදීකරණය කර ඇත.

ක්‍රියාවට නැංවීමට පෙර පරදු දරන්නනේග් හමුවක් කැඳවීම මගින් විෂය මාලාවේ ප්‍රතිග්‍රාහීභාවය ඉහළ දැමීමට සහ ඇති විය හැකි උද්වේගයන් සහ විරෝධතා සමනය කිරිමට හැකි වන බව අපි අවබෝධ කර ගෙන සිටිමු.

ප්‍රතිලාභ ලබන්නනේග් දැනුම් මටට්ම හඳුනා ගැනීම සඳහා පාඩම් ආරම්භ කිරීමට පෙර පූර්ව පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම සහ එහි ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණය කිරීම වඩා කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ඇති අතර එමගින් පවතින හිඩැස් ආමන්ත්‍රණය කරමින් පාඩම හොඳින් ඉදිරිපත් කිරීමට පුහුණුකරුවන්ට අවස්ථාව සැලසේ. සෙසු පුහුණුකරුවන්ටද පාඩම් වලින් උපරිම ඵල නෙලා ගැනීම සඳහා අපගේ අත්දැකීම් සහය වනු ඇතැයි යන බලාපොරොත්තුවෙන් අපි මෙම ප්‍රශස්ථ භාවිතයන් ඔබ සමග බෙදා හදා ගනේනමු.

මෙම ව්‍යාපෘතියේ පාර්ශවකරුවන් වන, ගැලවීමේ හමුදාව (The Salvation Army) සහ පරිවාස සහ ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුවට අපගේ ස්තුතිය පුද කරමු. මෙම පාඩම් සාර්ථකව ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා ඔවුන්ගේ අඛණ්ඩ සහය සහ නම්‍යතාවය ශක්තියක් වී ඇත. මෙහි සන්ධර්භය විචක්ෂණ අන්දමින් පරිවර්තනය කළ The Grassrooted Trust ආයතනට ද ස්තුති වන්ත වෙමු. අපගේ ප්‍රතිලාභ ලබන්නන් සමග මෙම වටිනා විෂය මාලාව බෙදා හදා ගැනීම සඳහා අපට අවස්ථාව සලසා දුන් ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනමට ප්‍රණාමය පුද කර සිටිමු. එමෙන්ම වෙහෙස නොබලා ඉමර්ජ් කණ්ඩායම වෙත අවවාද සහ සිය ප්‍රවීණතාවය ලබා දුන් ජුලියා ෆ්‍රීඩ් (Julia Freed) හටද විශේෂයෙන් අප ස්තුතිවන්ත වෙමු. අවසාන වශයෙන්, අප සමග සිටින ප්‍රබෝධමත් ගැහැණු ළමුනේග් ජීවිත වල විශාල වෙනසක් ඇති කිරීමෙහි ලා හේතුවුණු ඇගේ දැක්ම සහ දයාව වෙනුවෙන් අප ආයතනයේ සහ වත්මන් විධායක අධ්‍යක්ෂවරිය වන ආලියා විට්නි ජොන්සන් (Alia Whitney-Johnson) වෙත අපගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පුද කරමු.

විශ්වාසී,

Bryanne Gilkinson,
ඉමර්ජ් ග්ලෝබල්,
අධ්‍යක්ෂ - ශ්‍රී ලංකාව

ඉමර්ජ් ලංකා පදනමේ සටහන

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

නායකයින්ට සටහන්

නායකයින්ට සටහන්

විෂය මාලාවේ සැළැස්ම

ජීවන කුසලතා සංවර්ධනය පිළිබඳ සකස් වුණු ඕනෑම විෂය මාලාවක් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩම් වලින් පරිපූර්ණ කිරීම සඳහා මෙම විෂය මාලාව සකස් කර ඇත. මෙම පොත පහත දැක්වෙන උපකල්පන මත පිහිටා සකස් කර ඇත.

- තරුණ ප්‍රජාවට ජීවන කුසලතා පාඩම් වලට හුරු පුරුදු බව සහ ඒවා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩමට පෙර ඔවුන්ට උගන්වා ඇති බව,
- තරුණ ප්‍රජාවට ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩම් ඉගැන්වීමේදී නායකයින් පැකිලීමෙන් තොරව එය සිදු කරනු ඇති බව,
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩම් ජීවන කුසලතා අධ්‍යාපන වැඩටහනේ එක කොටසක් බව,

මෙම විෂය මාලාවේ පාඩම් 10ක් අන්තර්ගත වේ. ජාත්‍යන්තර තරුණ පදනම මගින් ක්‍රියාවට නංවන ලද Emerge Global පදනමේ රැකියා නියුක්ති ශක්‍යතාවය සඳහා වූ ජීවන කුසලතා නම් වූ වැඩසටහනෙන් මෙහි පාඩම් වල සැකැස්ම උපුටා ගෙන ඇත.

සෑම පාඩමක්ම කොටස් දෙකකින් යුක්ත වේ. ගුරුවරයාට පාඩම සඳහා සූදානම් වීමේදී අවශ්‍ය වන කරුණු පළමු කොටසේ අන්තර් ගත වේ. ඒ අතර,

පාඩමේ අරමුණ - පාඩම අවසානයේදී ලගා කර ගත යුතු නිශ්චිත ඉගෙනුම්

පාඩම් පෙරහුරුව-පාඩම තුළින් ලබා දෙන කාලානුරූපී තොරතුරු සහ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දල විශ්ලේෂණ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය - නායකයා විසින් පාඩමට පෙර සකස් කර ගත යුතු සියළුම ද්‍රව්‍ය

ඉගැන්වීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදු කළ යුතු කාර්යයන් - මෙහි ඉගැන්වීමට පෙර ගුරුවරයා විසින් සිදු කළ යුතු කාර්යයන් විස්තර කර ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් සිදු කළ යුතු කාර්යක් ලෙස “අයුතු ලෙස බලය පෑම හෝ තැති ගැන්වීමට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ආකාර 4ක රූපමය ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීම” දැක්විය හැකිය.

අවශ්‍ය හැකියාවන් සහ පාඩම් - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩමේ අන්තර්ගත වන දැනුම හෝ කුසලතා සම්බන්ධ කර ඇති හෝ යොදා ගෙන ඇත පාඩම් ලැයිස්තුව මෙමගින් අදහස් වේ. ඔබ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයපාඩම ඉගැන්වීමට පෙර ලැයිස්තුවේ ඇති පාඩම් උගන්වා සිටිය යුතුය.

සහභාගී වනනෝග් වයස් කාණ්ඩය-පාඩම් වල අනුරූපතාවය නිශ්චය කිරීමට මෙය ගුරුවරයාට සහය වේ.

පාඩමේ දිග ප්‍රමාණය - පාඩම ඉගැන්වීම සඳහා ඇස්තමේන්තු ගත කර ඇති කාල සීමාව.

පාඩම මෙහෙය වීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් අවසාන කොටසේ දක්වා ඇත. එයට ඇතුළත් වන්නේ,

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම - පාඩම පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ඉදිරිපත් කර ඇත. මාතෘකාව පිළිබඳ සහභාගීවන්නනගේ උනන්දුව කුළු ගැන්වීම සහ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් සමග සම්බන්ධ කිරීම මෙම කොටසේ අරමුණු වේ. මෙය යම් කෙනෙකු පැවසූ දෙයකින්, සාකච්ඡාවකින්, ප්‍රෙහේලිකාවකින්, කෙටි විස්තරයකින් හෝ ඒ හා සමාන වෙනත් ක්‍රමයකින් සිදු කළ හැකිය.

බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු - මේ යටතේ තොරතුරු, සංකල්ප හෝ හැකියාවන් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම ඉදිරිපත් කිරීම දේශනයක් මගින් හෝ කෙටි දේශනයක්, කුඩා හෝ විශාල කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක්, භූමිකා නිරූපණයෙන්, රඟ දැක්වීමකෝහෝ/ සහ සාකච්ඡා මගින් සිදු කළ හැකිය.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් - පාඩමේ ඉදිරිපත් කර ඇති සංකල්ප හෝ නිපුණතා යොදා ගනිමින් පුහුණු වීම. මෙය ක්‍රීඩාවක් මගින් , කණ්ඩායම් හෝ යුගල අතර තත්ත්වයන් පුහුණු වීම මගින් , භූමිකා නිරූපණය මගින්, උපහාසාත්මක කතාවක් මගින් , සාකච්ඡාවක් මගින් හෝ ඒ හා සමාන වෙනත් ක්‍රමයක් මගින් සිදු කළ හැකිය.

පෞද්ගලිකව භාවිතයේ යෙදවීම - තමන් ඉගෙන ගත් දේ සහ භාවිතයේ යොදවා ඇත්තේ මෙනවාදැයි සිතා බැලීම. අනාගතයේදී ඔවුන් භාවිත කරනු ඇතැයි සිතන පාඩම් හඳුනා ගැනීම. මෙය පාඩමේ ඉතාම වැදගත් අංශයකි. ඔවුන් ඉගෙන ගත් දේ අදාල කිරීම සඳහා දෙයක් නොමැති නම් සහභාගීවනන් මෙම පාඩම් ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට සම්බන්ධ නැති ඒවා ලෙස හඳුනාගන්නවා ඇත.

©2011 International Youth Foundation

නායකයින්ට සටහන්

නායකයාගේ සටහන් - ගුරුවරයාට පාඩම මෙහෙය වීමේ සහය විය හැකි අදහස්, යෝජනා, තොරතුරු හෝ සංඥාවන් ඇතැම් පාඩම් වල ඇතුළත් වී ඇත. ඇතැම් පාඩම් වල ගුරුවරයාට ඒ ඒ මාතෘකා පිළිබඳ වැඩි අවශ්‍ය වැඩි විස්තර ලබා ගැනීම සඳහා මූලාශ්‍ර දක්වා ඇත. පාඩම ඉගැන්වීමට පෙර ගුරුවරයා විසින් පාඩමට හුරු පුරුදු වීම සහ දේශීය භාෂා වලින් ඇති අමතර තොරතුරු එක් රැස් කර ගත යුතු වේ.

වැඩසටහනේ දක්වා ඇති අනුපිළිවෙලට පාඩම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්දේශ කරනු ලැබේ. එම අනුපිළිවෙළ වෙනස් කිරීමට යම් පුහුණුකරුවෙකු හෝ පුහුණුකාරියක බලාපොරොත්තු වනවානම්, ඉදිරි පාඩම් සාර්ථක වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා තරුණ ප්‍රජාවට අවශ්‍ය තොරතුරු සහ කුසලතා උගන්වා ඇති බවට වග බලා ගත යුතුය. අදාල පාඩම සඳහා තරුණ ප්‍රජාව දැන සිටිය යුතු පූර්ව පාඩම් සහ කුසලතා සෑම පාඩමක්ම ආරම්භයේදී දක්වා ඇති “අවශ්‍ය කුසලතා හෝ පාඩම්” යන කොටසේ ඇතුළත් කර ඇත.

මෙහි එන සෑම පාඩමක්ම ප්‍රතිලාභ ලබන්නන්ගේ දැනුම සහ වයස් මට්ටම මත අනුව මිනිත්තු 60ත් 90ත් අතර කාලයකදී නිම කළ හැකි ආකාරයෙන් සකස් කර ඇත. අවශ්‍ය යැයි නායකයාට හැගී ගියහොත් පාඩම කොටස් දෙදකට බෙදා දින දෙකකදී ඉගැන්වීම කළ හැකිය.

ඇතුම් පාඩම් වලට සහභාගීවන්නන් විසින් භාවිත කළ යුතු අත් පත්‍රිකා ඇතුළත් වන අතර ඒවා ඇමුණුම් වල අන්තර්ගත කර ඇත.

මූලික නියමයන්

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පාඩම හඳුන්වා දීමට පෙර, තරුණ ප්‍රජාවට ඔවුන්ගේ අදහස් බෙදා හදා ගැනීමට සහ සංවේදී මාතෘකා සාකච්ඡා කිරීමට සුදුසු සුරක්ෂිත අවකාශයක් සකස් කිරීම සඳහා කණ්ඩායම තුළ හැසිරීම් සහ සන්නිවේදනය පිළිබඳ නියමනයන් පැනවීම වැදගත් වේ. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයපාඩමට පෙර මෙම මූලික නියමයන් ගොඩනගා ඇතිනම් පහත දැක්වෙන කරුණු එහි ආමන්ත්‍රණය කර ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා නායකයා විසින් සහභාගීවන්නන් සමග එම ලැයිස්තුව විශ්ලේෂණය කළ යුතුය.

- **රහස්‍යභාවය -** කණ්ඩායම තුළ බෙදා හදා ගන්නා තොරතුරු එහි පමණක් සාකච්ඡා වන තොරතුරු ලෙස සැලකිය යුතු අතර කණ්ඩායමෙන් පිටතදී ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමෙන් හෝ සාකච්ඡා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- **ගෞරවය -** තමනේග් අදහස් සහ අත්දැකීම් වලට වඩා වෙනස් වුවද සෑම පුද්ගලයෙකුගේම අදහස් සහ අත්දැකීම් වලට ගරු කිරීම.
- **විවෘත බව -** සහභාගීවන්නන් සියළු දෙනාම විවෘත සහ අවංක වීම. නමුත් යම් පුද්ගලයෙකුගේ පෞද්ගලික ජීවිතය ඔවුන්ගේ නමින් හෝ වෙනත් ආකාරයකින් සිදුවීමට අදාල පුද්ගලයන් හඳුනා ගනීමට හැකි වන ආකාරයෙන් කතා නොකිරීම.
- **විනිශ්ච සහගත නොවීම -** යම් පුද්ගලයෙකුගේ මතය සමග එකග නොවීමට හැකියාව ඇති නමුත් ඔවුන්ගේ අදහස් මත විනිශ්චයන්ට ලක් කිරීම හෝ පහත් කොට කතා කිරීම නොකළ යුතුය.
- **කතා කිරීමට අකමැතිනම් එසේ කිරීමට ඇති අයිතිය -** තමනේග් හැගීම් සහ අදහස් බෙදා හදා ගැනීමට අකමැති සහභගීවන්නන්ට සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ නොවී සිටීමට සහ තම අවස්ථාව ලබා නොගෙන සිටීමට ඇති අයිතිය.

නායකයින් සඳහා උදවු

පාඩම් වඩා ඵලදායී කර ගැනීම සඳහා නායකයා විසින් සහභාගී වන්නන්ගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුන් ගැනීම වැදගත් වන අතර එම අවශ්‍යතා පූර්ණ කිරීම සඳහා වඩා සුදුසු ක්‍රම මෙහි දක්වා ඇත. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පාඩම් වඩා ඵලදායී ලෙස මෙහෙයවීමේදී නායකයන්ට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි උදවු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය විෂය මාලාව සම්පූර්ණයෙන්ම කියවන්න.
   ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයපාඩම් සියල්ලම මුලින් කියවීමෙන් ඔබ උගන්වනු ලබන මාතෘකා පිළිබඳ ඔබට පුළුල් දැක්මක් ලබා ගත හැකි අතර එක් රැස් කර ගත යුතු ද්‍රව්‍ය, සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ පණිවුඩ ලබා දීමේදී ඔබ සූදානම් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ යම් අදහසක්ද ලබා ගත හැකිය.
2. සෑම විටම සූදානමින් සිටින්න
   පාඩම ආරම්භ කිරීමට පෙර එහි අන්තර්ගතය සම්පූර්ණයෙන්ම කියවන්න. ‘නායකයාගේ සටහන්’ නැමති කොටසට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. අදාල මාතෘකාව පිළිබඳ සහභාගීවන්නන් විසින් ඇසිය හැකි ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීමට සූදානම් වන්න. ඔබ යම් දෙයක් නොදන්නවානම් එය නොපැකිලිව පවසන්න. ඒ පිළිබඳ සොයා බලා තොරතුරු ලබා දීමට හැකි බව පවසන්න.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

නායකයින්ට සටහන්

3. සම්පත් දායකයින් හඳුනා ගන්න
   යම් මාතෘකාවක් පිළිබඳ පාඩම මෙහෙයවීමට ඔබට අපහසුවක් දැනෙන්නේ නම් හෝ ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ට වෙන වෙනම නිවැරදි තොරතුරු ලබා දීම සුදුසු යැයි යනේන් නම් සෞඛ්‍යයපණිවුඩ ලබා දිය හැකි (සෞඛ්‍යයපිළිබඳ ප්‍රවීණ පුද්ගලයෙකු හෝ සහෘද සන්නිවේදකයෙකු වැනි) පුද්ගලයෙකුට අරාධනා කරන්න.

4. තරුණ සහභාගීවන්නන්ගේ සහ ඔබගේ වටිනාකම් සහ විශ්වාසයන් හඳුනාගන්න. ඒවා අවබෝධ කර ගන්න.
   සහභාගීවන්නන් මුහුකුරා යන විට දැනෙන හැඟීම් පිළිබඳ සිතන්න. ඔබගේ විශ්වාස සහ වටිනාකම් පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. එසේ කිරීමෙන් ඔබට වඩා ඵලදායී සම්පත්දායකයෙකු බවට පත් කරනු ඇත.

5. සහභාගීවන්නන්ගේ වටිනාකම් ගෞරවයට පාත්‍ර වන විනිශ්වයන්ට නොඑළඹෙන වටපිටාවක් ගොඩනගන්න.
   සියළුම සහභාගීවන්නන්ගේ ප්‍රකාශයන් සහ ප්‍රශ්න පිළිගන්න. එවාට ගරු කරන්න. ඔවුන්ගේ උද්වේගයන් සහ අදහස් වලංගු සහ ප්‍රයෝජනවත් ඒවා බව ඔවුන්ට දන්වන්න.

6. උද්යෝගිමත් වන්න
   මුහුකුරා යාමේ සෞඛ්‍යමත් සහ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සුභවාදී ප්‍රවේශයක් පවත්වාගන්න. ලබා දුන් තොරතුරු හරහා ඔබගේ විනිශ්වයන් කිරීම් ප්‍රතිභිම්භගත නොකරන්න. වැඩිහිටියන් කෙතරම් විෂය බද්ධ වීමට උත්සහ ගත්තද තරුණ ප්‍රජාව සෘණාත්මක හැඟීම් සහ ආකල්ප හඳුනා ගනිති. ප්‍රකාශ කරනු ලැබූ දෙයට වඩා එය ඉදිරිපත් කළ ආකාරය බොහෝවිට වඩා බලගතුය.

7. අවංක වන්න
   ශරීරයේ කොටස් සහ ක්‍රියාකාරිත්වය හැදින්වීම සඳහා නිවැරදි වචන යොදා ගන්න. දරුවන්ට අපයෝජනයක් සිදු වුව හොත්, ශරීර කොටස් හැදින්වීමට සඳහා නිවැරදි වචන නොදන්නා අවස්ථාවන් වලට වඩා නිවැරදි වචන දන්නා අවස්ථා වලදී එම අපයෝජනයන් වාර්තා කිරීම සඳහා වැඩි වශයෙන් පෙළඹෙන බව පරේයේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත.

8. සහභාගීවන්නන්ට පහසුවක් දැනෙන සේ කටයුතු කරන්න
   ඕනෑම පුද්ගලයෙක් ලක් විය හැකි දුෂ්කරතාවන් මග හරින්න. පිළිතුරුදීමේදී සහභාගීවන්නන් අපහසුතාවටය පත් වන ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීමෙන් වළකින්න. රහස්‍යභාවය කණ්ඩායම තුළ පවත්වාගත යුතු බව ප්‍රකාශ කරන්න. තමන් ප්‍රකාශ කරන දේ කණ්ඩායමෙන් පිටතදී තමන්ට විරුද්ධව යොදා නොගන්නා බව සහභාගීවන්නන්ට හැඟී යාමට සැළැස්වීම වැදගත්ය.

9. නිර්නාමිකව ප්‍රශ්ණ ඉදිරිපත් කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
   සහභාගී වන්නන්ට නිර්ණාමිකව සිය ප්‍රශ්ණ ඉදිරිපත් කිරි සඳහා "ප්‍රශ්න පෙට්ටියක් " සකස් කර එය වැඩසටහන පුරාම පවත්වාගෙන යන්න. කණ්ඩායම ඉදිරියේදී ඇසීමට දුෂ්කර ප්‍රශ්ණ තිබිය හැකිය. ප්‍රශ්ණ සටහන් කිරීමට සහ එවා "ප්‍රශ්න පෙට්ටිය " තුළ බහාලීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථා දෙන්න. ඉදිරිපත් කර ඇති සෑම ප්‍රශ්ණයකටම පාඩම අතරතුර පිළිතුරු දීමට හෝ එවෙලේම ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වග බලා ගන්න.

10. තමන්ගේ නියමයන් සකස් කර ගැනීමට සහභාගීවන්නන්ට සහය වන්න.
    සිය තීරණ හැසිරවීම සඳහා පැහැදිළි නියමයන් සමූහයක් ගොඩනගා ගැනීමට සහ ඒවා පිළිපැදීමට තරුණ ප්‍රජාවට සහය වන්න. එය ඔවුන්ගේ සිතුවිළි සහ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා පහසු වාතාවරණයක් සකස් කරනු ඇත. සුදුසු සහ පිළිගත හැකි භාෂාව සහ හැසිරීම් ලෙස සැලකෙන්නේ මොනවාදැයි මූලික නියමයන් මගින් පැහැදිළි කෙරෙනු ඇත. මූලික නියමයන් පැහැදිළිව ඉදිරිපත් කළ පසු පාඩම පුරාවටම සහ අසීරු අවස්ථා වලදී ඒවා පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

11. විවෘත වන්න.
    විවේචනයන්ට විවෘතව ප්‍රතිචාර දක්වන්න. අදාල සියළුම පාර්ශවයන් අතර එකගතාවයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා උත්සහ දරන්න. එවැනි උද්වේගයන් සමනය කිරීම සඳහා 'යම් දෙයක් එසේ සිදු කර ඇත්තේ කෙසේද' යන්න පැහැදිළි කිරීම බොහෝ විට ප්‍රමාණවත් වේ.

12. ඉගෙනුම් අත්වැල් මාලාවක් යොදා ගන්න.
    ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය වැනි සංවේදී කරුණු ඉගෙන ගැනීමේදී ක්‍රියාකාරකම්, භූමිකා නිරූපණ, ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් යනාදිය යොදා ගැනීම වඩා ඵලදායී වේ. තරුණ ප්‍රජාව විසින් තරුණ ප්‍රජාව වෙත තොරතුරු ලබා දීම ලිංගික සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම වඩා ශක්තිමක් තිරීමට සහ සෞඛ්‍යමත් හැසිරීම් පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට සහය වේ.

13. ඇගයීම
    සෑම දිනයක් අවසානයේදීම සහ සෑම සැසියක් අවසානයේදීම මෙන්ම සමස්ථ විෂය මාලාව

©2011 International Youth Foundation

අවසානයේදී ද ඇගයීම සිදු කළ හැකිය. පුහුණු වැඩසටහනේ ඵලදායීතාවය සහ ප්‍රගතිය මැනීම සඳහා විවිධ ඇගයීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකිය. උදහරණයක් ලෙස පහත ඇගයීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකිය.

- **මනෝභාවය මැනීම** - කණ්ඩායමේ මනෝභාවයේ සහ වාතාවරණයේ දෛනික මිනුම දක්වන ප්‍රස්ථාරය
- **ක්ෂණික ප්‍රතිචාර** - දියන/ පාඩම තුළ ලැබූ අත්දැකීම් සහ උගත් අළුත් දේ පිළිබඳ සහභාගීවන්නන්ගේ ප්‍රතිචාර
- **ප්‍රශ්නාවලි** - සහභාගීවන්නන්ගේ දැනුම සහ කුසලතාවන් පරාසයක් මෙන්ම පුහුණු වැඩමුළුව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ තෘප්තිමත්භාවය මනින ප්‍රශ්ණ ලැයිස්තුවක්. ප්‍රශ්ණාවලිය පෙර සහ පසු පරීක්ෂණ ඇගයීම් සඳහා යොදා ගත හැකිය.

පුහුණු වැඩසටහනට සම්බන්ධ වූ තරුණ ප්‍රජාවේ දැනුමේ වෙනස් වීම් තක්සේරු කිරීමට පෙර සහ පසු පරීක්ෂණ ඇගයීම් යොදා ගත හැකියි. සිය දැනුමේ ප්‍රගතිය සහ වර්ධනය දැක ගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල සහභාගීවන්නන් සමග සාකච්ඡා කළ යුතුය.

නායකයින්ට සටහන්

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

1.පෞද්ගලික වටිනාකම්

පෞද්ගලික වටිනාකම්

ඉගෙනීමේ අරමුණු

සහභාගී වන්නනගේ අරමුණු

- වටිනාකම් සහ මූලිකත්වයන් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- පෞද්ගලික වටිනාකම් හුවමාරුකර ගැනීම සහ පැහැදිළි කිරීම
- වටිනාකම් සහ හැසිරීම් අතර සම්බන්ධය පරීක්ෂා කිරීම

ඉගෙනුම් පෙරහුරුව

- වටිනාකම් යන්නෙහි අර්ථය විපරම් කිරීම
- වටිනාකම් සකස් වීම කෙරෙහි හේතු වන විවිධ බලපෑම් විස්තර කිරීම
- පුද්ගලයන් සතුව වෙනස් වූ වටිනාකම් ඇති බව පෙන්වා දීම
- පුද්ගලයන් සිය වටිනාකම් වලට අනකූලව හෝ ඒවාට විරුද්ධව හැසිරෙන්නේ ඇයි දැයි සාකච්ඡා කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (කඩදාසි, සුදු කොළ, සුදු/කළු ලෑල්ලක් සහ පෑන් / හුණු)
- අවසන් නොකළ වාක්‍ය ලැයිස්තුවක් සහ ස්පර්ශ කළ හැකි/ නොහැකි දේවල් ලැයිස්තුවක්
- වටිනාකම් ප්‍රකාශය සහ සංඥා තුනක් , “ආශ්චර්යමක් වැඩ කරුවන්ගේ ” ලැයිස්තුවක්
- පවුලේ වටිනාකම් ලැයිස්තුවක්

ඉගැන්වීමට පෙර කළ යුතු දේ

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව අවදි කිරීම - අවසන් නොකළ වාක්‍ය ලැයිස්තුවක් සහ ස්පර්ශ කළ හැකි/ නොහැකි දේවල් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
- බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු - ‘වටිනාකම්’ යනේනහි තේරුම සහිත පෝස්ටරයක් සූදානම් කරගන්න.
- කණ්ඩායම් පුහුණු වීම සඳහා - වටිනාකම් ප්‍රකාශය සහ සංඥා තුනක් සකස් කර සංඥා තුන පංති කාමරයේ විවිධ ස්ථාන වල එල්ලන්න. “ආශ්චර්යමත් වැඩ කරුවන්ගේ ” ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා - පවුලේ වටිනාකම් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

අවශ්‍ය හැකියාවන් සහ පාඩම්

- කිසිවක් නැත

සහභාගීවන්නනගේ වයස් කාණ්ඩය

- සියළුම වයස් වල

පාඩමේ දිග

මිනිත්තු 60

©2011 International Youth Foundation

පාඩම් සැලසුම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම් සහ සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 10)

1. සුදු කොළ කැබැල්ල බැගින් සහභාගීවන්නනට ලබා දී පහත දැක්වෙන අවසන් නොකළ වාක්‍ය සුදු කොළයක හෝ ලෑලේල් සටහන් කරන්න. එම වාක්‍ය සම්පූර්ණ කර ඔවුන්ට ලබා දී ඇති කඩදාසියේ සටහන් කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න. ඒ සඳහා මිනිත්තු 2ක් ලබා දෙන්න.
- මම ගොඩනගා ගැනීමට කැමති චරිතලක්ෂණ වන්නේ ....
- මට රුපියල් මිලියනයක් තිබෙනවානම් මම එයින් ....
- මිතුරෙකුගේ තිබෙන වඩා වැදගත් චරිත ලක්ෂණය වන්නේ ....
2. මෙම සැසිය අවසානයේදී මෙම වාක්‍ය වෙත නැවත පැමිණෙන බව සහභාගී වන්නන්ට දන්වන්න.
3. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම තත්ත්වයක් සහ කටයුත්තක් පැවරෙන බව දන්වා සිටින්න.
4. තත්ත්වය විස්තර කරන්න. " යම් ස්ථානයදී (කඳු , නගරයක්, හෝ කැළෑවක්)ගුවන් යානයක් අනතුරට පත් වේ. අපි සියළු දෙනාම අනතුරින් බේරී ඇත. වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් (සහන සේවක/ පොලීසිය වැනි) අපව සොයා ගන්නා තුරු ජීවත්ව සිටීමට අප කළ යුතු දේ මොනවාද?
5. එක් එක් කණ්ඩායමට එකිනෙකට වෙනත් අනතුරු ස්ථාන ලබා දෙන්න. පහත දැක්වෙන මිල කළ හැකි හා නොහැකි දේ දැක්වෙන ලැයිස්තුවෙන් වෙනත් ඔවුන්ට ජීවත්ව සිටීමට අවශ්‍ය අයිතම 7තෝරා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
   - මුදල්
   - සෞඛ්‍ය
   - පොරව
   - ලණුව
   - ධෛර්ය
   - පොත්
   - ආහාර
   - ඇඳුම්
   - විශ්වාසය
   - අවංකකම
   - මිත්‍රත්වය
   - ජලය
   - කාර් රථය
   - කරුණාව
   - ගෞරවය
   - ආලෝකය
   - නිවස
   -
6. තමනේග් කණ්ඩායම තෝරා ගත අයිතම අනෙක් කණ්ඩායම් හා බොදා හද ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
7. සුදු කොළයක "වටිනාකම්" යන වචනය ලියන්න. ඔවුන් ඉහත තෝරා ගත් සෑම අයිතමයකම වටිනාකමක් ඇති බව විස්තර කරන්න. මෙම පාඩම ඔවුන්ගේ වටිනාකම් පිළිබදව ඉගෙන ගැනීමටත් එවා ගවේශණය කිරීමටත් අවස්ථාව ලබා දෙන බව පැහැදිළි කරන්න.

බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු

නායකයා විසින් ලබා දෙන දේ සහ විශාල කණ්ඩායම් වශයෙන් පුහුණු වීම (මිනිත්තු 10)

1. "වටිනාකම්" යන්නට විවිධ අර්ථ ඇති බව පැහැදිළි කරන්න. ඉන් එකක් වන්නේ මිල කළ හැකි දේවල ඇති සැබෑ මූල්‍යමය වටිනාකමයි. අනෙක, විශ්වාස, ප්‍රතිපත්ති හෝ අදහස් යනාදී මිල කළ නොහැකි දේ පිළිබඳ ඇති වටිනාකම පිළිබඳ පෞද්ගලික මිනුමයි.

පෞද්ගලික වටිනාකම්

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

පෞද්ගලික වටිනාකම්

2. ඉහත ක්‍රියාකාරකමේදී අනතුර සිදුවුණ ස්ථානයෙන් බේරීමට ඔවුන් තෝරා ගත් ස්පර්ශ කළ හැකි හා නොහැකි දේවල් වල ඇති වටිනාකම් පිළිබඳ උහාහරණ දක්වන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට දන්වා සිටින්න.
3. මිල කළ නොහැකි සේ හා සම්බන්ධ වටිනාකම් වලට තවත් උදාහරණ ලබා දෙන්න. එවැනි වටිනාකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- සෙසු අය සමග මෙන්ම ඔබ සමගද අවංක වෙන්න
- සෑම පුද්ගලයෙකුමට ගෞරවයෙන් සලකන්න
- පිරිමි ළමුන් හා සමානව සැළකුම් ලැබීමට ගැහැණු ළමුන්ටද සමාන අයිතියක් ඇත.
- රැකියාවක් ලබා ගැනීමට අධ්‍යාපනය සහ කුසලතා වැදගත් වේ.
4. එම වටිනාකම් යනු,
- අපට ශක්තිමත් භාවයක් ලබා දෙන සහ වඩා වැදගත් යැයි සිතන ගුණාංග, චරිත ලක්ෂණ හෝ අදහස් බව
- යම් දෙයක් හෝ යම් පුද්ගලයෙකු ප්‍රයෝජන සහිත බවට ඇති වන විශ්වාසක් බව
- ජීවිතයේ ඔබේ තෝරා ගැනීම් සඳහා සහ ඔබ හැසිරිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ මග පෙන්වීම සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා ප්‍රමිතීන් බව පැහැදිළි කරන්න.
5. පසු ගිය සතියේදී තමන් විවේක වේලාවන්හිදී කළ දේ සෙසු සහභාගීවන්නන් සමග බෙදා හදා ගන්නා මෙන් සහභාගීවන්නන් කිහිප දෙනෙකුට පවසන්න. ඔවුන්ගේ පිළිතුරු ලෑල්ල මත පෙළ ගස්වන්න. අප සිදු කිරීම සඳහා තෝරා ගන්නා දේවල් අපගේ වටිනාකම් සමග සම්බන්ධ බව පෙන්වා දෙන්න.
6. මේවා පැහැදිළි කරන්න.
- වටිනාකම් අපට දිශාවන් පෙන්වා දෙන අතර හැසිරීම් වලට ස්ථිරභාවයක් ලබා දෙන බව
- වටිනාකම් ඔබ සහ ලෝකය අතර සම්බන්ධයක් ගොඩනගන බව
- පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ දිශාව වටිනාකම් මගින් තීරණය වන බව
7. අපගේ වටිනාකම් විවිධ වූ හේතු මගින් බලපෑමට ලක් වී ඇති බව කණ්ඩායමට පැහැදිළි කර දෙන්න. උදාහරණ - පවුල, පාසල, සමාජය, යහළුවන්, රූපවාහිණිය, ආගමික ස්ථාන, සංස්කෘතිය සහ පරිසරය. විවිධ වයස් මට්ටම් වලදී ඇති බව බලපෑමද විවිධ මට්ටම් ගනී.
8. පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරමින් සාකච්ඡාව අවසන් කරන්න.
- වටිනාකම් යනු අප විශ්වාස කරන සහ අපට සහය වන දේය.
- අපගේ වටිනාකම් අප වඩා සිටින සියළුම දෙනා සහ සියළුම දේ වල බලපෑම ඇතිව සකස් වී ඇත.
- වටිනාකම් බොහෝ විට අපගේ තීරණ සහ තෝරා ගැනීම් වලට බලපෑම් කරයි.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / පුහුණු වීම

කණ්ඩායම් පුහුණු වීම (මිනිත්තු 30)

1. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා වටිනාකම් ප්‍රකාශ 5ක් සකස් කරන්න. එම ප්‍රකාශ සංස්කෘතික සන්ධර්භයට ගැලපෙන බවට වග බලා ගන්න. යෝජනා කළ හැකි ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- පවුලට මූල්‍යමය සහය ලබා දීම පුරුෂයාගේ වගකීමයි.
- එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස් සමග ජීවත් වන පුද්ගලයන් තමන් එච්.අයි.වී සමග ජීවත් වන බව සිය ලිංගික සහකරුවන්ට හෙළි කළ යුතු නැත.
- හොඳ අධ්‍යාපනයක් සහ රැකියාවක් ලැබීම වැදගත්ය.
- ගැබ් ගන්නේ ගැහැණු ළමයා වන බැවින් උපත් පාලන ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම ඇගේ වගකීමයිසිය ප්‍රජාවන් තුළ සුභවාදී වෙනසක් ඇති කිරීමට තරුණ ප්‍රජාවට හැකිය.
- දරුවන් සුළු ප්‍රමාණයක් සිටින පවුල් වලට වඩා දරුවන් ගණන වැඩි පවුල් හොඳය.
- පාසලේදී සහ නිවසේදී ගැහැණු ළමුන්ට හා පිරිමි ළමුන්ට එක හා සමානව සලකනු ලැබේ.
- ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමට විවාහය තෙක් බලා සිටීම හොඳ අදහසකි.
- ඔබ ලිංගිකව හැසිරිය යුත්තේ ඔබ ඇත්තටම ආදරය කරන අයෙක් සමග පමණි.

©2011 International Youth Foundation

- මුදල් ඉපයීමෙන් ඔබව සතුටට පත් වේ.

2. "එකග වේ" , "එකග නොවේ" සහ "කිව නොහැකිය" යනුවෙන් සඳහන් කොල 3ක් කාමරයේ ස්ථාන තුනක අලවන්න.

3. ඒ ඒ වටිනාකම පිළිබඳ දැනෙන හැගීම් විස්තර කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට සිදු වනු ඇති බව විස්තර කරන්න. දී ඇති උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සියළුම දෙනාට ඇසෙන සේ සෑම ප්‍රකාශයක්ම කියවිය යුතුය. සෑම ප්‍රකාශයක්ම අදාල තත්ත්වයට එකග හෝ විරුද්ධ වේ.
- ප්‍රකාශය කියවෙන විටදී තමන් එයට එකගද නැද්ද යන්න හෝ කිව නොහැක යන පදනමේ සිටිනවාද යන්න තීරණය කළ යුතුය.
- අවස්ථාව ලබා දුන් විට තමනේග් මතයට ගැලපෙන සංඥා පුවරුව සොයාගෙන එය ඉදිරියෙන් සිට ගත යුතුය.

4. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා මගපෙන්වීම් දළසටහනක් සකස් කරන්න
- හරි හෝ වැරදි පිළිතුරු නොමැත. ඔබගේ අදහස් ගොඩ නැගී ඇත්තේ ඔබේ වටිනාකම් අනුවය.
- විවිධ අදහස් දැරීමට සියළුම දෙනාට හිමිකමක් ඇත.
- එකිනෙකාගේ තීරණ වලට සහභාගීවන්නන් බලපෑම් නොකළ යුතුය. එමෙන්ම මතයන්ට වඩා වෙනස් ආකාරයේ වටිනාකම් සහිත සහභාගීවන්නන්ට ගෞරව කළ යුතුය.

5. පළමු ප්‍රකාශය කියවා සහභාගීවන්නන්ට ඔවුන්ගේ ස්ථාන කරා යාමට ඉඩ සළස්වන්න. ඉන්පසු සෑම ස්ථානයකම සිටින දෙදෙනෙකුට හෝ තිදෙනෙකුට සේවච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වී ඔවුන් ස්ථාන ගත වීමට අදාල ස්ථානය තෝරා ගත්තේ ඇයි දැයි විස්තර කිරීමට ඉඩ සලසන්න. එය සුළුතරයක් සිටින අදහස් වලින් ආරම්භ කරන්න. සාකච්ඡාව මිනිත්තු 2 කට සීමා කරන්න. එක් මතයක් පැහැදිළි කරමින් වෙනත් ස්ථානයක සිටගෙන සිටින නව යෞවනියන්ට ඔවුන්ගේ මතය තෝරා ගැනීමට සහය වන්න.

6. සෙසු ප්‍රකාශ 4 සඳහාද එම ක්‍රියාවලියම අනුගමනය කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකමේ වටිනාම කොටස් වන්නේ ප්‍රකාශය සකස් කිරීම සහ ඒ ඒ ස්ථාන ගැනීම සඳහා පදනම් වූ හේතු බෙදා හදා ගැනීම යි.

7. සහභාගීවන්නන්ගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්ණ අසමින් ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න
- තීරණයක් ගැනීම ඔබට පහසු වූවාද? ඔබේ පිළිතුරට හේතු මොනවාද?
- ඔබගේ මිතුරියන් වෙනත් ස්ථාන වලට ගමන් කරනවා දුටු විට ඔබගේ තීරණය වෙනස් කිරීමට සිතුනාද?
- වෙනස් අවස්ථා වලදී ද සහෘද පීඩනය තීරණ සඳහා බලපාන බව ඔබ සිතනවාද?
- ඔබ සිතන ආකාරයට ඔබේ දෙමවුපියන් කුමන ස්ථානයක් ගනු ඇත්ද?

8. "ආශ්චර්යයන් මවන්නන්" නමින් හැදින්වෙන මිත්‍රයන් පස් දෙනෙකු ඔබට සිටින බව සහ පන්තියේ සාමාජිකයන්ට ඔවුන්ගේ සේවා සැපයීමට ඔවුන් එකග වී ඇති බව කණ්ඩායමට ප්‍රකාශ කරන්න. ඔවුන්ගේ සුවිශේෂ කුසලතා 100%ක්ම ඵලදායී බවට සහතික වී ඇත. මොවුන් අතරින් තමන්ට අවශ්‍ය දේ හොඳින්ම සැපයීමට හැකි පුද්ගලයන් කවුරුන්දැයි තීරණය කිරීම සහභාගීවන්නන්ට භාරවන බව විස්තර කරන්න.

9. ආශ්චර්යයන් මවන්නනේග් නම් සහ සහභගීවන්නන් වෙනුවෙන් ඔවුන්ට කළ හැකි දේ පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලෑල්ල මත සටහන් කරන්න.
- **වෛද්‍ය හැඩමුණ** - කිසිදු වේදනාවක් නොදැනෙන තාක්ෂණයක් යොදා ගෙන ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයටම ඔබේ පෙනුම සකස් කරන ප්‍රසිද්ධ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකි.
- **ශිල්පා රාජකාරියවසම්** - ඔබගේ තෝරා ගැනීම අනුව අවශ්‍ය රැකියාව හෝ අධ්‍යාපන ආයතනය ලබා දිය හැකි අධ්‍යාපනය සහ රැකියා ස්ථාපනය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රවීණයෙකි.
- **වෛද්‍ය ප්‍රේමපාල** - ආදරය සහ සහයෝගය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රවීණයෙයකි. ඔබේ ජීවිතය ආදරයෙන් සහ සහයෝගයෙන් පිරී යනු ඇත.
- **වෛද්‍ය හොඳහිත** - ඔබගේ ජීවිතය පුරාවටම ශාරීරික ආබාධ වලින් ඔබව ආරක්ෂා කරමින් ඉතා විශිෂ්ට සෞඛ්‍යය මට්ටමක් ඔබට ලබා දෙයි.
- **වෛද්‍ය අතුරු මිතුරු** - ඔබට වර්තමානයේ සහ අනාගතයේදී අවශ්‍ය මිතුරු මිතුරියන් ලැබෙන බවට ඔහු සහතික කරයි.

10. සිය පරමාදර්ශී ජීවිත ලබා ගැනීමට සහය විය හැකි ආශ්චර්යයන් මවන්නන් තිදෙනෙකු තනි තනිව තෝරා ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. ඔවුන්ගේ තෝරා ගැනීම් කඩදාසියට සටහන් කිරීමට හෝ සිතින් සිතීමට හැකිය.

පෞද්ගලික වටිනාකම්

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

පෞද්ගලික වටිනාකම්

11. කණ්ඩායම සමග සිය තෝරා ගැනීම් බෙදා හදා ගැනීම සඳහා ස්වෙච්ඡා සහභාගීවන්නන් තිදෙනෙකුට ආරාධනා කරන්න. ඔවුන්ගේ තෝරා ගනීම සඳහා නිශ්චිත හේතු පැහැදිළි කිරීම සඳහා ඔවුන්ට සහය වන්න. සේවච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වූ සහභාගීවූවන්ට ස්තුති කරන්න.

12. සහභාගීවන්නන්ගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්ණ අසන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම ඔබේ වටිනාකම් මත ප්‍රතිබිම්භගත වූයේ කෙසේද?
- ජීවිත කාලය පුරාම පුද්ගලයන් සිය වටිනාකම් වෙනස් කර ගන්නා බව ඔබ සිතනවාද?
- සෙසු පුද්ගලයන්ගේ වටිනාකම් වලට ගෞරව කළ යුත්තේ ඇයි?
- අපගේ හැසිරීම් (තෝරා ගැනීම් සහ තීරණ) අපගේ වටිනාකම් සමග එකම තලයක පිහිටනවාද?

13. පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරමින් පාඩම සාරාංශ ගත කරන්න.
- වටිනාකම් පෞද්ගලික වේ.
- අත්දැකීම් වෙනස් වන විට වටිනාකම්ද වෙනස් විය හැකිය.
- වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ වටිනාකම් වලට ගරු කිරීම තුළින් එම පුද්ගලයා අපගේ වටිනාකම් වලට ගරුකිරීම සඳහා ධෛර්යමත් කෙරේ.

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 10)

1. පාඩම ආරම්භයේදී ඔවුන් විසින් සම්පූර්ණ කළ වාක්‍ය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න. සහභාගීවන්නන් තුළ වර්තමානයේදී පවතින වටිනාකම් මෙම වාක්‍ය හරහා නියෝජනය වන බව පෙන්වා දෙන්න. සම්පූර්ණ කළ වාක්‍ය වල කිසියම් දෙයක් වෙනස් කිරීමට උවමනා දැයි සහභාගීවන්නනේගන් අසන්න.
2. වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය සහභාගීවන්නන්ට අත ඉහළට ඔසවන මෙන් දැනුම් දෙන්න. යමක් වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් සිටිනවා නම් ඔවුන්ගේ ආරම්භක පිළිතුරු වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය ආකාරය විස්තර කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
3. පිළිතුරු වෙනස් කිරීම සඳහා කිසිවෙකුත් ඉදිරිපත් නොවුණ හොත් සති කිහිපයකින් හෝ මාස කිහිපයකින් ඒවා දෙස බලා ඒ වන විටත් පිළිතුරු අදාල වේදැයි නිරීක්ෂණය කිරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට දන්වා සිටින්න.
4. සහභාගීවන්නන්ට ඔවුන්ගේ වටිනාකම් සහ වටපිටාවේ සිටින වැඩිහිටියන්ගේ වටිනාකම් පරීක්ෂා කර බැලීමට අවශ්‍ය බව දන්වා සිටින්න. වටිනාකම් ලැයිස්තුවක් ලබා දී ඒ ඒ වටිනාකම පිළිබඳ ඔවුන්ගේ ස්වකීය හැඟීම කොළයක සටහන් කරන මෙන් පවසන්න. (සාක්ෂරකාවයෙන් තොර පුද්ගලයන් සඳහා මිතුරියකට පැවසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.) ඉන්පසු වැඩිහිටියෙකුගෙන් (උදාහරණ - ගුරුවරයා, පාලිකාව, පුහුණුකරු) අවම වශයෙන් වටිනාකම් තුනක් පිළිබදව විමසන්න.
   - පාසලේ ශ්‍රේණිය
   - ගිවිස ගැනීම
   - මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මද්‍යසාර භාවිත කිරීම
   - පාසලෙන් උපාධියක් ලැබීම
   - විවාහ වීම
   - රැකියාවක් ලාබා ගැනීම
   - විශ්ව විද්‍යාලයට ඇතුළත් වීම
   - මුදල් ඉපයීම
5. සහභාගීවන්නනේගන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නය වන්නේ "ඔබ අදහස් විමසූ වැඩිහිටි පුද්ගලයා ගේ වටිනාකම් සහ ඔබේ හැඟීම් එකග වනවාද?"

©2011 International Youth Foundation

2. වැඩිවිය පැමිණීම

වැඩිවිය පැමිණීම

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන්,

- වැඩි විය පැමිණීමේදී ශරීරයේ සිදු වන ප්‍රධාන වෙනස් වීම් හඳුනා ගැනීම.
- වැඩිවිය පැමිණීම හා බැඳුණු මානසික වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම.
- වැඩි විය පැමිණීමේදී හැඟීම් සාර්ථකව හසුරුවන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම.
- වැඩි විය පැමිණීමේදී ඇති වන වෙනස්කම් සමග ජීවන කුසලතා සම්බන්ධ කිරීම.

පාඩම් පෙරහුරුව

- වැඩිවිය පැමිණීමේදී ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ඇති වන වෙනස්කම් පෙන්වා දීම
- වැඩිවිය පැමිණීම යනු කුමක්දැයි විස්තර කිරීම සහ එහිදී ඇති වන වෙනස් කම් සඳහා හේතු පැහැදිළි කිරීම
- වැඩිවිය පැමිණීමේදී ඇතිවන මානසික සහ ශාරීරක වෙනස්කම් සහ ඒවා සාර්ථකව හැසිරවන්නේ කෙසේද යන්න ගවේශණය කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (කඩදාසි, සිදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු) කාඩ් පත් හෝ කඩදාසි පටි.
- භූමිකා නිරූපණය සඳහා සිදුවීමක් සහ ශරීරයේ රූපයක් අඳින ලද සුදු කොළ

ඉගැන්වීමට පෙර සූදුකළ යුතු කාර්යයන්

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම - ගැහැණු සහ පිරිමි ශරීරයක් සුදු කොළ වල සටහන් කරන්න.
- නායකයන් සඳහා මූලාශ්‍ර කියවන්න - වැඩිවිය පත් වීම (ඇමුණුම් ඒ)

අවශ්‍ය කුසලතා හෝ පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- ගිවිස ගැනීමේ හැකියාවන්
- ඇහුම්කම් දීමේ හැකියාවන්

සහභාගීවන්නනගේ අයස් මට්ටම

- අවරුදු 10 - 18 අතර

පාඩම සඳහා ගතවන කාලය

මිනිත්තු 60

©2011 International Youth Foundation

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 10)

1. පළමුව අවුරුදු 5 ක ගැහැණු ළමයෙකුගේ ශරීරයක රූපයක් ද දෙවනුව අවුරුදු 16ක ගැහැණු ළමයෙකුගේ රූපයක්ද ඇඳීමට සහභාගී වන්නන්ට උපදෙස් දෙන්න. ඒ සඳහා විනාඩි 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න. (එම අවස්ථාවේදීම පුහුණුකරුවා විසින් අවුරුදු 5 සහ 16 පිරිමි ළමයෙකුගේ ශරීර රූපයක් ඇඳිය යුතුය.)
2. වැඩිවියට පැමිණීමේදී ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන්ගේ ශරීරයේ දැකිය හැකි වෙනස් කම් සාකච්ඡා කිරීමට සහභාගීවන්නනට අවස්ථාව දෙන්න.

- අවුරුදු 5 සහ 16 අතර ගැහුණු සහ පිරිමි ශරීර වල ඔවුන් දකින බාහිර වෙස්කම් මොනවාද?
- අවුරුදු 16දී සිදුවන ඔවුන්ට දැකිය නොහැකි වෙනස්කම් මොනවාද? (උදාහරණ- කටහඬ, හැගීම්, ස්වප්න මෝචනය, ඔසප් වීම)

බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 20)

1. වැඩිවිය පැමිණීම යන්න විස්තර කරන්න - වැඩිවිය පැමිණීම යනු, ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන්ගේ ශරීරට වෙනස් වන, ශරීර වල වර්ධනයක් සිදු වන, ලිංගික අවයව වල වැඩීමක් සිදු වන සහ ශරීරයේ රෝම කූප වැඩෙන කාලයයි. වැඩිවිය පැමිණීම සිදු වන්නේ තරුණ විය වැඩිහිටි විය බවට පත් කරන නව හෝමෝන වර්ග වර්ධනය වීම නිසා ය. සාමාන්‍යයෙන් ගැහැණු ළමුන්ගේ වැඩි විය පැමිණීම වයස අවුරුදු 8ත් 13ත් අතර කාලයේදී ආරම්භ වන අතර පිරිමි ළමුන්ගේ වයස අවුරුදු 10ත් 15ත් අතරදී ආරම්භ වේ. නමුත් ඇතැම් ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන් මේ කාලයට පෙර හෝ පසු වැඩිවියට පැමිණිය හැකියි. නියමාකාරයෙන් නම්, ගැහැණු ළමුන් පිරිමි ළමුන්ට වඩා අවුරුදු දෙකකට පෙර වැඩිවියට පත් වේ. නමුත් සෑම විටම එසේ වන්නේ නැත. වැඩිවියට පත් වීමේදී ගැහැණු ළමුන් ශාරීරිකව ගැබ් ගැනීමට හැකි තත්ත්වය පත් වන අතර පිරිමි ළමුන් දරුවෙකු උත්පාද කිරීමට හැකි තත්ත්වයට පත් වේ. සිය ශරීරය වර්ධන වීම පිළිබඳ ගැටළුවක් ඇත්නම් විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු හෝ සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රවර්ධකයෙකු සමග ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
2. වැඩිවියට පැමිණීමත් සමග සිදු වන ශිෂ්ණය සෘජු වීම, ශුක්‍රාණු විසර්ජනය සහ ස්වප්න මෝචනය යනාදිය පැහැදිලි කරන්න.

- ශිෂ්ණය සෘජු වීම යනු කුමක්ද?

  ශිෂ්ණය සෘජු වීම වනු ශිෂ්ණයට රුධිරය පිරී සෘජු සහ ඝණ තත්ත්වයට පත් වීමයි. ලිංගික හැගීම් පිළිබඳ සිතුවිළි ඇති වූ විට ශිෂ්ණය සෘජු වන අතර ඇතැම් විට කිසිම හේතුවක් නොමැතිය එය සිදු විය හැකියි. පිරිමි ළමුන්ට බොහෝ විට ශිෂ්ණය සෘජු වීම පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිය. උදෑසන අවදි වන විට ශිෂ්ණය සෘජු වී තිබීම බොහෝ පිරිමි ළමුන් ගේ අත්දැකීමකි. නින්දේදී පස් හය වතාවක් වුවද ශිෂ්ණය සෘජු වී හැකිලී යා හැකියි. මෙම තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම සෞඛ්‍යමත් සහ ස්වභාවික තත්ත්වයකි. ශිෂ්ණය සෘජු වී ඇති විට මුත්‍රා පහ කිරීමේ අපහසුවක් ඇති වේ. එසේ වන්නේ මුත්‍රාශය වටා ඇති මස පිඩු රුධිරයෙන් පිරී ඝණ වී තිබීමයි. එවැනි අවස්ථාවන් වලදී මුත්‍රා පහ කිරීම සඳහා සෘජු වූ ශිෂ්ණය හැකිලී යන තුරු සිටීමට සිදු වේ.

- ශුක්‍රාණු පිටවීම යනු කුමක්ද?

  ශුක්‍රාණු විසර්ජනය යනු ලිංගික උත්තේජනය හේතුවෙන් පිරිමියෙකුගේ ශිෂ්ණයෙන් ශුක්‍ර තරලය පිට වීමයි. ශිෂ්ණය සෘජු වන සෑම අවස්ථාවකදීය ශුක්‍ර තරලය පිට කළ යුතු නැත. ශිෂ්ණය සෘජු වී සුළු වේලාවක් එය ස්පර්ශ නොකර සිටියහොත් කිසිදු හානියක් නොකර ස්වභාවිකවම එය නැවත හැකිලේ. පිරිමි ළමයෙකු වැඩිවියට පත් වූ මුල් කාලයේදී මෙසේ පිටවන ශුක්‍ර තරලය තරමක් පැහැදිළි හෝ කහ පැහැයෙන් යුක්ත වේ. පිරිමි ළමයෙකු පිරිපුන් පුරුෂයෙකු බවට පත්ව වීමේදී මේරූ ශුක්‍රාණු විශාල සංඛ්‍යාවක් නිපදවීම අරඹන බැවින් ඔහු පිට කරන ශුක්‍ර තරලය වඩා සුදු පැහැයක් ගනී. පිරිමි ළමුන් උපත ලබන්නේ ශුක්‍රාණු සමග නොවේ. වැඩි විය පැමිණීමේදී එවා පිරිමි ශරීරය තුළ නිපදවීම ආරම්භ වේ. එතැන් පටන් සිය

වැඩිවිය
පැමිණීම

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

වැඩිවිය පැමිණීම

ජීවිත කාලය පුරාවටම පුරුෂ ශරීරය ශුක්‍රාණු නිපදවනු ලබයි. පුරුෂ ශුක්‍රාණුවක් ස්ත්‍රී යෝනි මාර්ගයක් හා සම්බන්ධ වුව හොත් ගැබ් ගැනීමක් ඇති විය හැකිය. යෝනි මාර්ගයට ශුක්‍රාණු පිට කිරීම මගින් කාන්තාවට ආසාදන ආදිය ඇති වී හානි සිදු වීමටද ඉඩ ඇත .

- ස්වප්න මෝචනය යනු කුමක්ද?

  නින්දේදී ශිෂ්ණය ඍජු වී ශුක්‍රාණු පිටවීම ස්වප්න මෝචනය නමින් හැදින්වේ. පිරිමි ළමුන් උදෑසන අවදි වන විට දී ස්වපන මෝචනය සිදු වී ඇත්නම් යට ඇඳුමේ හෝ ඇත ඇතිරිල්ලේ සුළු තෙත් බවත් තිබෙන්නට පුළුවන. ස්වප්න මෝචනය පිළිබඳ දැනුවත් වී නැතිනම් පිරිමි ළමුන් ඒ පිළිබඳ කණස්සළු වීමට හෝ කලබල වීමට ඉඩ ඇත. ස්වප්න මෝචනය සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වභාවික සහ සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. ස්වප්න මෝචනය සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට ක්‍රමයක් නැත.

3. වැඩිවිය පැමිණීමේදී ඔවුන් අත්දැකිය හැකි මානසික වෙනස් වීම් මොනවාදැයි පැහැදිළි කරන්න. වැඩිවිය පැමිණීමේදී අත්දකින ශාරීරක සහ මානසික වෙනස්කම් ස්වභාවික තත්ත්වයන් බව අවධාරණය කරන්න.

4. තරුණ ප්‍රජාව තුළ වැඩිවිය පැමිණීමේදී ඒ පිළිබඳ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සංවේදී හැගීමක් විය හැකිය. එම නිසා ඔවුන් ඉතා පහසුවෙන් කණස්සල්ලට පත් වීමත් නිතරට සිතේ ස්වභාවයන් වෙනස් වීම් වලට බදුන් වීමටත් ඉඩ ඇත. ශරීර වෙනස් කම් හරහා ශරීරයේ පෙනුම කුමනාකාර වේද යන්න පිළිබඳ කාංසාවෙන් පසු වීම තරුණ ප්‍රජාව වඩා සංවේදී වන එක අවස්ථාවකි. සාමාන්‍යයෙන් පවතින ඉවසීම නැති වීම, සහ මිතුරු මිතුරියන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයන් සමග කෝප වීම ආදිය මෙහිදී පහසුවෙන් සිදු විය හැකියි. කණස්සල්ල සහ මානසික උද්යෝගයකින් තොර බව ආදිය බොහෝ දෙනාට පොදු ලක්ෂණ වේ. කෝපය, කණගාටුව, මානසික අවපීඩනය ආදිය දැනෙන විට තරුණ ප්‍රජාව තමන්ට විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු සමග ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම කළ යුතුය.

5. ලිංගික හැගීම් පිළිබඳ විස්තර කරන්න. ලිංගික හැගීම් ඇති වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් බව අවධාරණය කරන්න.

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ වඩා පරීක්ෂාකාරී වීම වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග ඇති වන සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.
- පිරිමි ළමුන්ට ලිංගික හැගීම් ඇති වූ බවට ඇති සංඥාව වන්නේ ශිෂ්ණය ඍජු වීමයි.
- ලිංගික හැගීමක් දැනුණු විට ගැහැණු ළමුන්ගේ යෝනිය තෙත් වේ.
- ශෘංගාරය සහිත පොතක් කියවීමෙන් හෝ වෙනත් ගැහැණු හෝ පිරිමි ළමයෙකු පිළිබඳ සිතීමෙන් ලිංගික හැගීම් මතු විය හැකිය.
- ලිංගික හැගීම් ඇති වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එම නිසා ඒ පිළිබඳ කිසිදු වැරදි සහගත හැගීමක් ඇති කර ගත යුතු නැත. මෙවැනි හැගීම් මත ක්‍රියාකිරීම විශාල වගකීමක් වන අතර හොඳමදෙය වන්නේ වැඩිහිටි වියට පැමිණෙන තෙක් එම ක්‍රියාවන් පමා කිරීමයි.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

කාලය (මිනිත්තු 20)

1. සහභාගීවන්නන් , එක් කණ්ඩායමකට පුද්ගලයන් සිවු දෙනෙක් සිටින සේ කණ්ඩායම් වලට වෙන් කරන්න. ඒ සෑම කණ්ඩායමකම දෙදෙනෙකුට භූමිකා නිරූපණයක් ලබා දෙන්න.
2. තමන් ඉගෙන ගත් තොරතුරු අනුව ඒ ඒ කණ්ඩායම් විසින් ඔවුන්ට ලබා දුන් අවස්ථාව නිරූපණය කරනු ඇති. කණ්ඩායමේ දෙදනෙක් රඟ දැක්වීම සිදු කරන තුරු ඉතිරි දෙදෙනා ඉදිරිපත් කිරීම නරඹා එහි ඇති තොරතුරු නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කරමින් සටහන් තබා ගත යුතුය. මෙහිදී නිර්මාණශීලි වීමට සහභාගීවන්නන් ධෛර්යමත් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම සූදානම් වීම සඳහා මිනිත්තු 5ක් සහ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා මිනිත්තු 3 බැගින් ලබා දෙන්න.

භූමිකා නිරූපණය 1 - එක් පුද්ගලයෙකු මවගේ චරිතයද අනෙක් පුද්ගලයා අවුරුදු 12ක ගැහැණු ළමයෙකුගේ චරිතයද නිරූපණය කරයි. තමනේග් මිතුරියනේග් පියයුරු වර්ධනය වී තිබුණද තමන්ගේ එසේ නොමැති වීම පිළිබඳ ගැහැණු ළමයා කණස්සලේලන් පසුවේ. වැඩි විය පැමිණීමේදි ගැහැණු ළමුන්ගේ සිදු වන වෙනස් කම් පැහැදිළි කරමින් මව (නැන්දා/ ආච්චී) ඇයව සනසයි.

©2011 International Youth Foundation

භූමිකා නිරූපණය 2 - එක් පුද්ගලයෙකු වයස අවුරුදු 12 පිරිමි ළමයෙකුගේ චරිතයද කරන අතර අනෙකා වැඩිහිටි සහෝදරයාගේ චරිතයද නිරූපණය කරයි. සිය කටහඬ වෙනස් වීම පිළිබඳ පාසලේදී වෙනත් ළමුන් විහිළු තහළු කරන බැවින් පිරිමි ළමයා කණගාටුවට පත් වී සිටී. ඔහුගේ වැඩිහිටි සහෝදරයා කටහඬ වෙනස් වීමට හේතුව සහ ඒ ගැන විහිළු කරන ළමුන්ට දිය යුතු පිළිතුර පැහැදිළි කරයි.

භූමිකා නිරූපණය 3 - එක් පුද්ගලයෙකු අවුරුදු 14ක ගැහැණු ළමයෙකුගේ සහ අනෙක් පුද්ගලයා ඇගේ වැඩිමහළු සහෝදරියගේ චරිතය නිරූපණය කරයි. ඇගේ මිතුරු මිතුරියන් සමග පවත්නා සම්බන්ධය පිළිබඳ කණගාටුවෙන් පසුවන අතර සිය මිතුරියන් තමන් සමග කාලය ගත කිරීමට අකමැති වී ඇත්තේ අයි දැයි තේරුම් ගැනීමට නොහැකිව සිටී. මිතුරියන් ඇය සමග කාලය ගත කිරීමට අකමැති වීමට ඇගේ කෝප සහගත හැසිරීම එක් හේතුවක් විය හැකි බව පැහැදිළි කරමින් ඇගේ වැඩිමහළු සොහොයුරිය වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග ඇති වන මානසික වෙනස්වීම අවබෝධ කර ගැනීමට ඇයට අවස්ථාව සලසමින් අසුභවාදී සිතුවිලි පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඇයට අවවාද දෙයි.

භූමිකා නිරූපණය 4 - එක් පුද්ගලයෙකු අවුරුදු 13ක පිරිමි ළමයෙකුද අනෙක් පුද්ගලයා ඔහුගේ වැඩිමහළු සහෝදරයාගේ චරිතයද නිරූපණය කරයි. තමන්ට ගැහැණු ළමුන් කෙරෙහි හැඟීම් පහළ වුවද එවා ප්‍රකාශ කළ යුත්තේ සහ සෑම විටම ඇයට විහිළු තහළු නොකළ යුත්තේ කෙසේදැයි පිරිමි ළමයාට නොතේරේ. ඔහුගේ සහෝදරයා, මෙම ගැහැණු ළමයා සහ මල්ලී අතර සිදු වන දේ දැක ඇත. ඔහු, සම්බන්ධතා සහ ගැහැණු ළමුන්ට සිය හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය පිළිබඳ මල්ලීට පැහැදිළි කර දෙයි.

3. කණ්ඩායම්, භූමිකා නිරූපණය සඳහා සූදානම් වන අතරතුර පහසුකම් සලසන්නා විසින් ඔවුන්ව නිරීක්ෂණය කොට වැඩි දුර තොරතුරු අවශ්‍ය නම් ඒවා ලබා දෙමින් අපහැදිලි සිදුවීම් පැහැදිළි කළ යුතුය.
4. ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී ඔවුන්ගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්ණ අසන්න.

- මෙම ගැටළු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමේදී ඔබට අපහසුවක් දැනුණාද?
- ඔබට වඩාත් අභියෝගාත්මක මාතෘකා වූයේ කුමක්ද?
- භූමිකා නිරූපණයේදී ඔබට සහය වන ජීවන කුසලතා මොනවාද?
- වැඩිවිය පැමිණීම පිළිබඳ ඔබේ මිතුරු මිතුරියන් අසන ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු දීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු මොනවාද?

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 10)

1. ඔවුන් ඉගෙන ගත් ජීවන කුසලතා අතරින් වැඩි විය පැමිණීමේදී ඇති වන ශාරීරක සහ මානසික වෙනස්වීම් සාර්ථක ලෙස හැසිරවීමට සහය විය හැකි මොනවාදැයි විමසන්න.
2. පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න.

- වැඩිවිය පැමිණීමේදී ඇති වන සියළුම ශාරීරික සහ මානසික වෙනස්කම් ස්වභාවික බව
- සෑම පුද්ගලයෙකුම වර්ධනය වන්නේ ඔවුන්ට ආවේණික පියවර අනුව බව. ලක්ෂණ වර්ධනය වීම කලින් සිදු වීම හෝ ප්‍රමාද වීම පිළිබඳ සරදම් කිරීම හෝ විහිළු තහළු කිරීම නොකළ යුතු බව.
- සීග්‍රයෙන් ශරීරයේ සිදු වන වෙනස්කම් නිසා බොහෝ විට තරුණ ප්‍රජාවට තමන් අවලස්සන යැයි සිතෙන සහ අපහසු හැඟීමක් ඇති වන බව.
- වැඩිවියට පත් විමේදී ගැහැණු ළමුන් ශාරීරිකව ගැබ් ගැනීමට හැකි තත්ත්වය පත් වන අතර පිරිමි ළමුන් දරුවෙකු උත්පාද කිරීමට හැකි තත්ත්වයට පත් වන බව.

3. වැඩිවිය පැමිණීම පිළිබඳ තමන්ට ඇති ප්‍රශ්ණ ඉදිරිපත් කළ හැක්කේ කාටදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න. විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකු, පවුලේ සාමාජිකයෙකු, සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රවර්ධකයෙකු සහ සම්පත්දායකයෙකු සමග සාකච්ඡා කිරීමට ඔවුන්ට ධෛර්යමත් කරන්න.

3. ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධියේ ව්‍යුහය සහ කායික විද්‍යාව ඉගෙන ගන්නවා ඇත. - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඉන්ද්‍රියන් වල සහ කොටස් හැදින්වීමට යොදා ගන්නා නියම වචන ඉගෙන ගන්නවා ඇත.
- ඔසප් වීම සහ ස්වප්න මෝචනය වැඩිවිය පැමිණීමේදී ඇති වන ස්වභාවික ලක්ෂණ බව තේරුම් ගන්නවා ඇත.
- සනීපාරක්ෂක භාවිතයන් අවබෝධ කර ගන්නවා ඇත.

පාඩම් පෙර හුරුව

- ගැහැණු සහ පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය සහ කායික විද්‍යාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම
- ඔසප් වීම සහ ස්වප්න මෝචනය විස්තර කිරීම
- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධියේ ඉන්ද්‍රියන් හඳුනා ගැනීම පුහුණු වීම
- ශරීරයේ සිදු වන ලිංගික වෙනස් කම් හා සම්බන්ධ ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කිරීමට පුහුණු වීම
- සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ භාවිතයන් සාකච්ඡා කිරීම
- ප්‍රජනනය පිළිබඳ ඇති මිත්‍යා මත සහ සැබෑ තොරතුරු සාකච්ඡා කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (කඩදාසි, සිදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු) කාඩ් පත් හෝ කඩදාසි පටි.
- ජිග්සෝ ප්‍රෙහේලිකාව
- භූමිකා නිරූපණය සඳහා සිදුවීම
- මිත්‍යා මත සහ දත්ත කාඩ් පත්
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ පින්තූර

ඉගැන්වීමට පෙර සිදු කළ යුතු කාර්යයන්

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම සඳහා , නම් සඳහන් නොකළ ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ පින්තූර.
- කණ්ඩායම් පුහුණුව සඳහා , ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රයෙන් ජිගේසෝ ප්‍රෙහේලිකාවක් සහ ප්‍රජනක අවයව හැදින්වීමට යොදා ගන්නා වචන සහිත කාඩ් පත්
- භූමිකා නිරූපණය සඳහා , සෑම පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු සඳහාම භූමිකා නිරූපණ සිදුවීමක් බැගින් සකස් කරන්න. හැකිනම්, දේශීය වශයෙන් යොදා ගත හැකි සිදුවීම සහ උදාහරණ ඇතුළත් කරන්න.
- දෙදෙනා බැගින් පුහුණු වීමට , ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන් සඳහා සනීපාරක්ෂක භාවිතයන් තේරුම් සකස් කරන්න.
- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය ඇතුළත් පාඩම සමාලෝචනය කරන්න.
- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා, මිත්‍යා මත සහ දත්ත කාඩ් පත් සකස් කරන්න.

අවශ්‍ය කුසලතා හෝ පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- වැඩිවිය පැමිණීම

©2011 International Youth Foundation

සහභාගීවන්නනගේ වයස් මට්ටම

- වයස අවුරුදු 10ත් 18ත් අතර

පාඩම සඳහා ගතවන කාලය

මිනිත්තු 90

ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

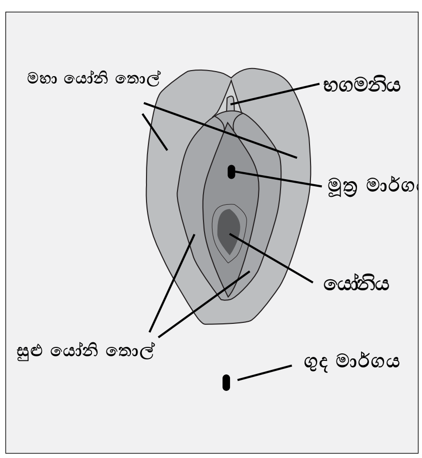
ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 20)

- සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. ස්ත්‍රී ප්‍රජනය පද්ධතිය පිළිබඳ ජිග්සෝ ප්‍රෙහේලිකා දෙකක් ඔවුන්ට ලබා දී මිනිත්තු 10ක් ඇතළත එය සකස් කරන මෙන් දන්වන්න.
- මීලගට සෑම කණ්ඩායමකටම ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇතුළත් පෝස්ටරය බැගින් ලබා දෙනු ඇත.
- සෑම කණ්ඩායමක්ම ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කළ යුතුය. අසභ්‍ය වචන හැර ඔවුන් දන්නා ඕනෑම වචනයක් යොදා ගෙන එම කොටස් නම් කළ හැකිය. මේ කාර්ය සඳහා මිනිත්තු 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකටම ඔවුන්ගේ ප්‍රතිඵල පෙන්වීමට අවස්ථා දෙන්න. ඊළග සැසිය සඳහා එම පින්තූර බිත්තිය මත අලවන්න.

බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 20)

1. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය හෝ වැඩිවිය පැමිණීමේදී ගැහැණු ළමුන් මුහුණ දෙන වෙනස් වීම් පිළිබඳ කතාන්තර හෝ මිත්‍යා අදහස් අසා ඇත්දැයි සහභාගීවන්නනගෙන් අසන්න. ඔවුන් පවසන තොරතුරු සටහන් තබා ගෙන වැරදි තොරතුක් ඇත්නම් ඒවා නිවැරදි කරන බවට වග බලා ගන්න.
2. කුඩා කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේ ප්‍රතිඵල දෙස අවධානය යොමු කරන්න. ඔවුන්ට මෙම පාඩම්දී ලැබෙන තොරතුරු සමග සිය ප්‍රතිඵල විශ්ලේශණය කළ යුතු බව දන්වන්න.



3. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ සාකච්ඡාව දිගටම පවත්වාගෙන යන්න. එය ප්‍රජනක පද්ධතියේ බාහිර කොටස් වලින් ආරම්භ කරන්න. පළමුව සහභාගීවන්නන් විසින් සකස් කළ පෝස්ටරයේ ඇති නම් කියවන්න. ඉන් පසු නියම වචන සහිත කාඩ් පත් පෝස්ටරයේ අදාල ස්ථාන වල අලවා එය හඬ නගා කියවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. හඬ නගා කියවීමෙන් පසු ඒ ඒ කොටස පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලබා දෙන්න.
    - භගමනිය - යෝනි තොල් හි ඉහළ කොටසේ පිහිටා ඇති ලිංගික උත්තේජනයේදී සංවේදී වන කුඩා අවයවයකි.
    - මහා යෝනි තොල්(පිටත තොල්) - ලිංගික අවයව ඇති ප්‍රදේශය ඇතුළු ඇතුළු බාහිර ප්‍රජනක ව්‍යුහයේ ආරක්ෂා සඳහා ඇති තොල් දෙකක් වැනි (යෝනිය දෙපස පිහිටි) මාංශපේෂීන්.
    - සුළු යෝනි තොල් (ඇතුළත තොල්) මූත්‍ර විවරය සහ යෝනි විවරය දෙපස පිහිටි භගමනිය

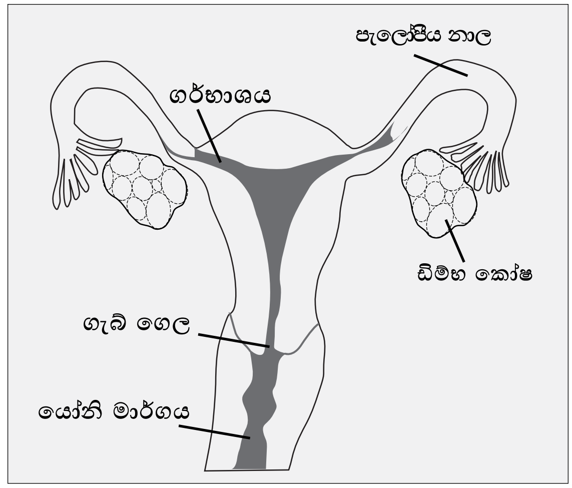
Adapted from “Life Planning Skills”:, African Youth Alliance, 2004

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

දක්වා විහිදී යන මහා යෝනි තොල් අතර පිහිටි තොල් දෙකක් වැනි මාංශ පේෂීන්.

- මුත්‍ර මාර්ගය - මුත්‍රාශයේ(මුත්‍රා එකතු වන ස්ථානය) සිට ශරීරයෙයන් පිටතට මුත්‍රා ප්‍රවාහණය කරන කුඩා නලය.
- මුත්‍ර විවරය - ස්ත්‍රීන් මුත්‍රා පිට කරන ස්ථානය
- යෝනි විවරය - යෝනි මාර්ගයෙන් ඔසප් රුධිරය පිට කරන විවරය
- ලිංගික ප්‍රදේශය - යෝනිය, මුත්‍ර විවරය ඇතුළත් බාහිර ලිංගික අවයව පිහිටා ඇති ප්‍රදේශය (ඉහත රූපයේ පෙන්වා නැත)
- යෝනි මුඛය - මහා යෝනි තොල්, සුළු යෝනි තොල්, හගමනිය සහ ලිංගික ප්‍රදේශය ඇතුළු ස්ත්‍රී බාහිර ලිංගික අවයව



2. සංසේචනය වීමේ විස්තර කරමින් සහ ඔසප් වීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වා දෙමින් අභ්‍යන්තර ප්‍රජනක අයවය පාඩම පවත්වාගෙන යන්න.
   - ගැබෙගල - යෝනිය දක්වා විහිදෙන ගර්භාෂයේ පහළ කොටස
   - පැලෝපීය නාලය - ඩිම්බ කෝෂ වල සිට ගර්භාෂය දක්වා ඩිම්බ රැගෙන එන නාලය
   - සංසේචනය - ඩිම්බයක සහ ශුක්‍රාණුවක එක් වීම
   - ඔසප් වීම - මාසයකට වරක් ගර්භාෂ බිත්තියේ ඇති සිහින් පටල සහ රුධිරය පිටවී යාම
   - ඩිම්බ කෝෂ - නොමේරූ ඩිම්බ දහස් ගණනක් සහිත ග්‍රන්ථින් (අවයව)දෙක
   - ඩිම්බණීහරණය - ඩිම්බ කෝෂ වලින් කලින් කලට මේරූ ඩිම්බයක් පිටවීම
   - අන්තශ්‍රාවය - ග්‍රන්ථි විසින් යමකිසි ද්‍රව්‍යයක් රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හෝ ශරීරයෙන් පිටතට නිකුත් කරන ක්‍රයාවලිය.
   - ගර්භාෂය - කළලය තැන්පත් වී උපත ලබන තෙක් පෝෂණය ලබමින් රෝපනය වන පේශීන්ගෙන් සැදුම් ලත් කුඩා, කුහරමය කාන්තා අවයවය.
   - යෝනිය - ගර්භාෂයේ සිට ශරීරයෙන් පිටත දක්වා මාර්ගයක් සකස් කරන නාලය

3. ඔසප් වීම කුමක්දැයි පැහැදිළි කරන්න. වැඩිවිය පැමිණි පසු “එයා දැන් ලොකු ළමයෙක්” යනුවෙන් විවිධ පුද්ගලයන් විසින් පවසනු අසන්නට ලැබෙන බව පවසමින් සාකච්ඡාව ආරම්භ කරන්න. විවිධ පුද්ගලයන් එසේ පවසන්නේ ඇයි දැයි අසමින් එය ඔසප් වීම ආරම්භ වන කාලය බව විස්තර කරන්න. එය ගස් වැල් වලට වසන්තය හා ගිම්හානය සමය වැනිය. මේ කාලයෙදී ගැහැණු ළමිනගේ ශරීරය වර්ධනය වන අතර ඉක්මණින් වෙනස් වීම වලට බඳුන් වේ.

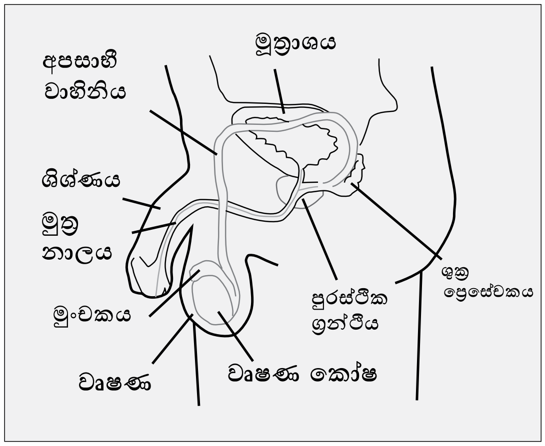
4. ඔසප් වීම යනු ගර්භාෂයෙන් සාමාන්‍ය සහ සෞඛ්‍යයමත් ආකාරයෙන් රුධිරය සහ පටල ගැලවී යාමයි. එය සාමාන්‍යයෙන් “period” (පීරියඩ්)යනුවෙන්ද හැදින්වේ. සාමාන්‍යයෙන් එය දින තුනත් හතත් අතර කාලයකදී අවසන් වේ. ඔසප් වීමේදී බැහැර වල රුධිරය උරා ගැනීම සඳහා සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිත කළ හැකිය. බොහෝ කාන්තාවන්ට ඔසප් වීම සිදු වන්නේ මසකට එක් වරකි. ඇතැම් ගැහැණු ළමුන් ඔවුන්ගේ පළමු ඔසප් වීම අවස අවරුදු 9 - 10 කාලයෙදී අත්දකින අතර ඇතැම් අයට අවුරුදු කිහිපයක් පමා වී එය සිදු විය හැකියි. ඔසප් වීම, කාන්තාවක් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදුණහොත් ගැබ්ගැනීමක් සිදු විය හැකි බවට සංඥාවකි. ගර්භණී කාලයේදී ඔසප් වීම නතර වන අතර දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු නැවත ආරම්භ වේ.

5. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය හෝ වැඩිවිය පැමිණීමේදී පිරිමි ළමුන් මුහුණ දෙන වෙනස් වීම් පිළිබඳ කතාන්තර හෝ මිත්‍යා අදහස් අසා ඇත්දැයි සහභාගීවන්නනගෙන් අසන්න. ඔවුන් පවසන තොරතුරු සටහන් තබා ගෙන වැරදි තොරතුරක් ඇත්නම් ඒවා නිවැරදි කරන්නට වග බලා ගන්න.

6. බාහිර පුරුෂ ප්‍රජනක අවයව විස්තර කරමින් පාඩම පවත්වාගෙන යන්න.
   පළමුව සහභාගීවන්නන් විසින් සකස් කළ පෝස්ටර් වල ප්‍රජනක කොටස් හඳුන්වා ඇති නම් හඬනගා කියවන්න. (ඒවා පුනරුච්චාරණය කරන්න.)අදාල වචන කියවූ පසු ඒ ඒ කොටස් පිළිබඳ කෙටි පැහැදිළි කිරීමක් ලබා දෙන්න.
   - වෘෂණ කෝෂය - පුරුෂයාගේ කළවා අතරින් එල්ලා වැටෙන මල්ලක් වැනි අවයවයකි.

©2011 International Youth Foundation

වෘෂණ දරා සිටින මෙම කෝෂ මගින් ශුක්‍රාණු වල සංචලතාවය සඳහා අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය හසුරුවනු ලබයි. උණුසුම දැනෙන විටදී එය ලිහිල් වන අතර සීතල දැනෙන විට සණ වේ.



- වෘෂණ - වෘෂණ කෝෂ ඇතුළත ඇති ගෝලාකාර අවයව දෙක වෘෂණ නමින් හැඳින්වෙන අතර ඒවා ටෙස්ටොස්ටරොන් නැමති පුරුෂ හෝමෝනය සහ ශුක්‍රාණු නිපදවයි. (මෙම කොටස විශේෂයෙන් අවධාරණය කළ යුතුයි.)
- ශිෂ්ණය - බාහිර පුරුෂ ලිංගික අවයවය ශිෂ්ණයයි. එය රුධිර වාහිනී විශාල ප්‍රමාණයක් සහ හැකිලෙන දිග හැරෙන පටක වලින් සකස් වී ඇත.ශිෂ්ණ ඇතුළත එහි අවසානය තෙක් දිවෙන මුත්‍ර නාලයක් ඇත. මුත්‍ර නාලය ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් ඉටු කරයි. 1) ශරීරයෙන් පිටතට මුත්‍රා රැගෙන යාම 2) ලිංගික උත්තේජනයේදී ශුක්‍රාණු බැහැර කිරීම
- පෙර සම - ශිෂ්ණ මුණ්ඩය හෙවත් ශිෂ්ණයේ ඉහළ කොටස ආවරණය වී ඇත්තේ පෙර සම මගිනි. චර්මච්ඡේදනයේදී ඉවත් කෙරෙනේන් මෙම කොටසයි.

6. අභ්‍යන්තර ප්‍රජනක අවයව පැහැදිලි කරමින් පාඩම දිගටම පවත්වාගෙන යන්න.
   - මුංචකය - ශුක්‍රාණු මෝරන තෙක් රඳවාගෙන සිටින්නේ මුංචකයේය. ශුක්‍රාණුව මේරූ පසු අපසාහී වාහිනිය නමින් හැඳිනේවන නාලය දිගේ ගමන් කරයි.
   - අපසාහී වාහිණිය - මුංචකයේ සිට ශුක්‍ර ප්‍රසේචකය දක්වා ශ්‍රාණු රැගෙන යනු සිහින් නාලය. එය ශුකාණු වලට ගමන් කිරීම සඳහා මාර්ගයක් සේ කටයුතු කරයි.
   - ශුක්‍ර ප්‍රසේචකය - ශුක්‍රාණු පෝෂණය කරනු ලබන තරලයක් අඩංගු අවයවයකි.
   - පුරස්ථීතික ග්‍රන්ථිය - ශුක්‍රාණුව සඳහා ලිහිසි ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාකරන තරලයක් නිපදවයි. ශුක්‍ර තරලයේ, ශුක්‍රාණු, අපසාහී වාහිනියේ නිපදවෙන පෝෂක තරලය සහ ශුක්‍ර ප්‍රසේචකයේ නිපදවෙන ලිහිසි තරලය අඩංගු වේ. ලිංගික උතේත්ජනයකදී පුරුෂ පුරුෂ ලිංගයෙන් පිටවන තරලය ශුක්‍ර තරලය වේ.

7. සියළුම අවයව ලෑල්ල මත සටහන් කොට එක් එක් අවයවයෙන් සිදු වන කාර්ය සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න.

8. පසුගිය පාඩමේදී ඉගෙන ගත් දෑ මෙනෙහි කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට පවසා සිටින්න. ශිෂ්ණය ඍජු වීම, ශුක්‍ර විසර්ජනය සහ ස්වප්න මෝචනය යන වචන පැහැදිලි කරන මෙන් පවසා සිටින්න.

9. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න. ඔවුන්ට පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇසුරෙන් සකස් වූ ජිග්සෝ ප්‍රෙහේලිකා දෙකක් ලබා දී ඇති කාලය තුළ එය නිවැරදිව සකස් කරන මෙන් පවසන්න. (කාලය මිනිත්තු 10)

10. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ගැටළු ඇත්දැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න. ගැටළු ඇත්නම් ඒවාට පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

භූමිකා නිරූපණය (මිනිත්තු 20)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් 4 කට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකින්ම එක් යුවලක් සඳහා භූමිකා නිරූපණය ලබා දෙන්න. භූමිකා නිරූපණයක් කණ්ඩායම් දෙකක සිටින යුවල දෙකකට රඟ දැක්විය හැකිය.

2. තමන් ඉගෙන ගත් තොරතුරු යොදා ගනිමින් එම යුවල විසින් භූමිකා නිරූපණය ඉදිරිපත් කෙරෙනු ඇත. එක් යුවලක් රඟ දක්වන විට සෙසු සහභාගීවන්නන් එය නරඹමින් ඉදිරිපත්

ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

කරන තොරතුරු නිවැරදි දැයි බැලීම සඳහා ඒවා සටහන් කළ ගත යුතුය. නිර්මාණශීලී වීමට සහභාගීවන්නන්ව දිරිමත් කරන්න. ඔවුන්ගේ රචනාව සකස් කර ගැනීම සඳහා මිනිත්තු 5ක් සහ ඉදිරිපත් කිරීමට මිනිත්තු 3ක් ලබා දෙන්න.

භූමිකා නිරූපණය 1 - එක් පුද්ගලයෙකු නැන්දාගේ චරිතයද අනෙක් පුද්ගලයා අවුරුදු 12ක ගැහැණු ළමයෙකුගේ චරිතයද රඟ දක්වයි. සිය මිතුරියන්ට ඔසප් වීම සිදු වුවත් තමන්ට තවමත් ඔසප් වීම සිදු නොවීම සම්බන්ධයෙන් ගැහැණු ළමයා කණගාටුවට පත් වී ඇත. ඇතැම් විට ඔසප් වීම සිදු නොවීමට යම් යම් හේතු බලපාන බව පෙන්වා දෙමින් නැන්දා ඇයට සනසවයි.

භූමිකා නිරූපණය 2 - එක් පුද්ගලයෙකු වයස අවුරුදු 10ක ගැහැණු ළමයෙක්ද අනෙක් පුද්ගලයා ඇගේ වැඩිමහළු සෙහොයුරියද වේ. බාල සහෝදරියගේ ඇඳුමේ ඔසප් වීමේදී පිටවන රුධිරය ගෑවී පැල්ලම් ඇති වී ඇති අතර ඇය ඔසප් වීම පිළිබඳ නොදන්නා නිසා තිගැස්සී සිටී. ඔසප් වීම යනු කුමක්ද සහ ඔසප් වීම සිදුවන්නේ ඇයි දැයි පැහැදිළි කරමින්, සෑම කාන්තාවක්ම ඔසප් වීමේදී ඇඳුම් වල ඇඳුම් වල පැල්ලම් ඇති විය හැකි බව සහ එය මග හැරීම සඳහා ගත යුතු පියවර ද කියා දෙමින් වැඩිමහළු සෙහෙයුරිය විසින් ඇයව සනසවයි.

භූමිකා නිරූපණය 3 - එක් පුද්ගලයෙකු පියා ද අනෙක් පුද්ගලයා අවුරුදු 13ක පිරිමි ළමයෙක් ද වේ. නින්දෙන් අවදි වීම සහ එවිට ඇඳ තෙත්ව තිබීම පිළිබඳ පුතා කණගාටුවෙන් පසු වෙයි. එසේ වන්නේ ඇයි දැයි පුතා පියාගෙන් අසයි. පියා ස්වප්න මෝචනය යනු කුමක්දැයි පැහැදිළි කරමින් එය සාමාන්‍ය සිදුවීමක් බව පැහැදිළි කරයි.

භූමිකා නිරූපණය 4 - එක් පුද්ගලයෙකු වැඩිමහළු සහෝදරයා වන අතර අනෙක් පුද්ගලයා අවුරුදු 12ක් වන බාල සහෝදරයාය. බාල සොහොයුරා ශුක්‍රාණු පිට කර ඇති අතර ශුක්‍රාණු වාතයේ සැරිසරමින් යම් කාන්තවක්ව ගර්භනීභාවයට පත් කරනු ඇතැයි සොවින් පසුවේ. වැඩිමහළු සෙහොයුරා ශුක්‍රාණු බැහැර කිරීම සහ ස්වප්න මෝචනය පිළිබඳ ඔහුට පැහැදිළි කර දේ.

යුවල භාවිතය (මිනිත්තු 10)

1. කණ්ඩායම් දෙකක් සකස් කරන්න. කණ්ඩායම් දෙකට පහත දැක්වෙන වගුව ඇතුළත් අත් පත්‍රිකා ලබා දෙන්න.
2. වගුවේ දැක්වෙන භාවිතයන් සහ එයට අදාල පැහැදිළි කිරීම යා කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට කියා සිටින්න. සාකච්ඡා කිරීම සඳහා මිනිත්තු 5ක් ලබා දෙන්න.

1. දුර්ගන්ධ නාශකයක් භාවිත කිරීම / කිසිල්ල පිරිසිදු කිරීම	A. දුර්ගන්ධයෙන් තොරව ශරීරය පවත්වාගෙන යයි.
2. මුහුණ පවිත්‍ර කරන දියර / සබන් භාවිත කිරීම (ලදරු සබන් වර්ග)	B. ශරීර දුර්ගන්ධය අඩු කරයි
3. වැසිකිළිය භාවිත කිරීමෙන් පසු අත් සේදීම	C. රෝග පැතිරීම වළක්වයි
4. නිරන්තරයෙන් සනීපාරක්ෂක තුවා / ටැම්පෝනය මාරු කිරීම	D. කුරුලෑ වළක්වා ගැනීමට සහය වෙයි
5. නිතර ස්නානය කිරීම	E. ආසාදන වළක්වයි, ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනී.
6. පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය	F. ආසාදන වළක්වයි. ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනී
7. දිනපතා ලිංගික ප්‍රදේශ සේදීම	G. ලිංගික ප්‍රදේශ විෂ බීජ වලින් ආරක්ෂා කරන අතර දුර්ගන්ධය වළක්වයි.

පිළිතුරු යතුර: 1.B, 2.D, 3.C, 4.E, 5.A, 6.G, 7.F

3. සහභාගීවන්නන් විසින් ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ පසු ඔවුන්ට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දෙන්න. අවශ්‍යනම් සනීපාරක්ෂක භාවිතයන් විස්තර කරන්න.

1. දුර්ගන්ධ නාශකයක් භාවිත කිරීම / කිසිල්ල පිරිසිදු කිරීම	ශරීර දුර්ගන්ධය අඩු කරයි සාමාන්‍යයෙන් දිනපතා ස්නානය කිරීම සහ පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම ඔබට නැවුම්ව සහ පිරිසිදුව සිටීමට සහය වේ. දුර්ගන්ධ නාශකයන් (කිසිල්ල යට ආලේප කරන) නිර්මාණය කොට ඇත්තේ අප්‍රසන්න දුර්ගන්ධය යටපත් කරන ආකාරයකටය. දහඩිය නාශක මගින් කිසිල්ල යට ඇති වන දහඩිය උරා ගෙන එහි තෙත බව නැති කරයි. තමන්ගේ දහඩිය ප්‍රමාණය හෝ දුර්ගන්ධය අනුව ඒ ඒ පුද්ගලයා විසින් තමන් මෙම නිෂ්පාදන භාවිත කළ යුතු දැයි තීරණය කළ යුතුය.

©2011 International Youth Foundation

2. පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය	ආසාදන වළක්වයි, ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනී. පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීමෙන් විෂ බීජ වලින් ආරක්ෂා කරන අතර දුර්ගන්ධය ඇති වීම වළක්වයි.
3. මුහුණ පවිත්‍ර කරන දියර / සබන් භාවිත කිරීම (ළදරු සබන් වර්ග)	කුරුලෑ වළක්වා ගැනීමට සහය වෙයි මුහුණ පවිත්‍ර කරන දියර වර්ග මගින් මුහුණේ ඇති අනවශ්‍ය තෙල් ඉවත් කරන අතර කුරුලෑ සඳහා හේතු වන කළු ලප වළක්වයි. සාමාන්‍ය සබන් වර්ග මුහුණ වඩා වියලි භාවට පත් කිරීමට ඉඩ ඇති අතර එමගින් කුරුලෑ ඇති වීම ඉහල දැමිය හැකිය.
4. වැසිකිළිය භාවිත කිරීමෙන් පසු අත් සේදීම	රෝග පැතිරීම වළක්වයි විෂ බීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ගත හැකි හොඳ ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ සබන් යොදා දෑත් පිරිසිදු කිරීමය. ඔබේ දෑත් වල ඇති විෂ බීජ වලට පහසුවෙන් ඔබේ මුඛය කරා ගොස් පාචනය හෝ හෙපටයිටීස් (කහ උණ) වැනි රෝග වැළදීමට ඉඩ කඩ ඇත.
5. නිරන්තරයෙන් සනීපාරක්ෂක තුවා / ටැම්පෝනය මාරු කිරීම	ආසාදන වළක්වයි. ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනී සනීපාරක්ෂක තුවා සහ ටැම්පොන් භාවිත කරනේන් ඔසප් රුධිරය උරා ගැනීමටය. නිරන්තරයෙන් ඒවා මාරු කිරීමෙන් දුර්ගන්ධය මග හැරිය හැකි අතර ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනිමින් බැක්ටීරියානු ආසාදන වලක්වා ගත හැකිය.
6. නිතර ස්නානය කිරීම	දුර්ගන්ධයෙන් තොරව ශරීරය පවත්වාගෙන යයි. වැඩිවිය පැමිණීමත් සමග ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ තෙල් සහ දහඩිය ග්‍රන්ථීන් ක්‍රියාකාරී වන අතර නිරන්තර ස්නානය ශරීරය පිරිසිදුව සහ දුර්ගන්ධයෙන් තොරව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
7. දිනපතා ලිංගික ප්‍රදේශ සේදීම	ආසාදන වළක්වයි. ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තබා ගනී නින්දට යාමට පෙර ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන් තමන්ගේ ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදු කිරීම ඉතා වැදගත්ය. නිවැරදිව ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදු කිරීමෙන් ආසාදන වලක්වා ගත හැකි අතර ප්‍රජනක අවයව වල දැවිල්ල මග හරවා ගත හැකිය.

4. ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී කණ්ඩායම් දෙක තම තමන් ලැබූ ලකුණු සටහන් කර ගනී. වැඩි සංඛ්‍යාවක් නිවැරදිව ගැලපූ කණ්ඩායම ජය ගනී.

පෞද්ගලික භාවිතය

තනි පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම (මිනිත්ත 20)

සෑම ගැහැණු ළමයෙකුටම ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියක් ඇඳ පළමුව සිය කණ්ඩායමට ද දෙවනුව මෙහෙයනවන්නාටද ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සටහන - ඊළඟ සතියේදී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානමින් එන ලෙස ඔවුන්ට දන්වන්න.

4. අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්

අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීමේ ප්‍රතිඵල හඳුනා ගැනීම
- සංසේචන ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කර ගැනීම
- අවදානම් සහගත ලිංගික හැසිරීම් අවබෝධ කර ගැනීම
- තීරණ ගැනීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා පුහුණු වීම

පාඩම පෙරහුරුව

- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීමේ ප්‍රතිඵල සාකච්ඡා කිරීම
- ගැබ් ගැනීම සිදු වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිළි කිරීම
- අවදානම් සහගත හැසිරීම් සහ ඒවායින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය කුසලතා සාකච්ඡා කිරීම
- ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳව තීරණ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පුහුණු වීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සිදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු)
- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති දැක්වෙන පොස්ටර්
- කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා සුදුසු අවස්ථා කිහිපයක්

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු පියවර කිහිපයක්

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම සඳහා - ප්‍රකාශයන් පිළියෙල කර ගන්න.
- තොරතුරු බෙදා හදා ගැනීම සඳහා - ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති දැක්වෙන පෝස්ටර් පිළියෙල කර ගන්න (නැතහොත් ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ සමාලෝචන පිළිබඳ පාඩම්දී සකස් කළ සුදු කොළ භාවිත කරන්න.) තවද, හැකිනම් සංසේචන ක්‍රියාවලිය ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වීඩියෝ පටයක් යොදා ගන්න.
- කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - සහභාගීවන්නන්ගේ වයසට සහ සංස්කෘතියට අදාල වන බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අවස්ථා අනුවර්තනය කර ගන්න.
- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා - සහභාගීවන්නන්ට උදවු හෝ වැඩිදුර විස්තර අවශ්‍ය නම් සම්බන්ධ කර ගනීමට හැකි තරුණ හිතකාමී සම්පත් සහ සේවා ප්‍රවර්ධකයන් පිළිබඳව සොයා බලන්න.

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- වැඩිවිය පැමිණීම
- ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ සමාලෝචනය
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පිළිබඳ වූ කුසලතා

සුදුසු වයස

- වයස අවුරුදු 10 සිට 18 දක්වා

පාඩම සඳහා වැය වන කාලය

මිනිත්තු 80

©2011 International Youth Foundation

පාඩම් සටහන

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 25)

1. මෙයට පෙර කළ පාඩම ආවර්ජනය කර පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ රූපයක් ඇද එය තම කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කර මෙහෙයවන්නාට නැවත බාර දෙන දෙස පවසමින් පාඩම ආරම්භ කරන්න.
2. සහභාගීවන්නන් ඉදිරිපත් කිරීම අවසන් කළ පසු පහත වාක්‍යය කඩදාසි තීරු වල ලියා ඒවා දෙකට නමන්න.

- ඔබ ගැබ් ගෙන ඇති බව මේ මොහොතේ ඔබට දැන ගන්නට ලැබී ඇත.

3. සෑම සහභාගීවනේනකුටම වාක්‍ය සටහන් කළ කඩදාසිය බැගින් ලබා දෙන්න. කඩදාසිය දිග නොහරින මෙන් පවසන්න.
4. තමන්ගේ අනාගත අරමුණු 2-3 ක් පිළිබඳ සිතීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එම අරමුණු තවත් කෙනෙකු සමග බෙදා ගන්නා ලෙස පවසා ඒ සඳහා මින්ත්තු 5 ක කාලයක් ලබා දෙන්න.
5. කඩදාසිය දිග හැර වාක්‍ය කියවීමට දැන් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
6. තමන්ගේ අරමුණු පිළිබදවත් එම අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සැළසුම් නොකළ ගර්භණීභාවය අභියෝගයක් වනවාද නැද්ද යන්න පිළිබදවත් සිතීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එසේ වන්නේ හෝ නොවන්නේ ඇයි දැයි සිතීමට මිනිත්තු කිහිපයක් ලබා දෙන්න.
7. යුවලක් දරුවෙකු ලැබීමට සූදානම් සහ සැළසුම් කර ඇති අවස්ථාවකදී ගර්භණීත්වය ඉතා සතුටුදායක වුවද දරුවෙකු හදා වඩා ගැනීම සඳහා සෑම විටම කැප කිරීම් සිදු කළ යුතු බවත් ගර්භණීභාවය හේතුවෙන් තම සැළසුම් වෙනස් වීමට හෝ ප්‍රමාද වීමට ඉඩ ඇති බවත් අවධාරණය කරන්න.

ප්‍රශ්ණ :

- මෙම ව්‍යායාමය තුළින් ඔබට දැණුනේ කුමක්ද?

නායකයාගේ සටහන් - මෙම ක්‍රියාකාරකම සම්බන්ධයෙන් සංවේදී ප්‍රවේශයක් යොදා ගැනීම වැදගත් වේ. ගර්භණීභාවය හේතුවෙන් ඇති වන අභියෝග අවධාරණය කළ යුතු අතර තමා සැළසුම් නොකළ ගර්භණීත්වය සිය සැළසුම් සහ සිහින පූර්ණ වශයෙන් බිඳ දමන බව හැඟී යාමට සහභාගීවන්නන්ට ඉඩ නොදිය යුතුය.

බෙදා හදා ගැනීඹට තොරතුරු

නායකයාගේ යෙවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 25)

1. ගර්භණීභාවය ඇති වන්නේ කෙසේද යන්න මීළගට සාකච්ඡා කෙරෙන බව සහභාගීවන්නන්ට දන්වන්න.
2. සහභාගීවන්නන් විසින් සකස් කළ ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති ඇතුළත් පෝස්ටර් පෙන්වා එය පැහැදිළි කිරීම සඳහා සවෙච්ඡා සහභාගීවන්නන් දෙදෙනෙකුගේ සහය ලබා ගන්න.
3. ගර්භණීභාවයේ පියවර පැහැදිළි කරන්න.

නායකයාගේ සටහන් - පිළිසිඳ ගැනීම සහ සංසේචන පිළිබඳ අධ්‍යාපනික ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවළම් භාවිත බළ හැකිය. උදාහරණ - “egg and sperm journey” http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html

සෑම මාසයකට වරක්ම ඩිම්භ කෝෂ වලින් ඩිම්භයක් පිටවේ. මෙම සිදුවීම ඩිම්භණීහරණය නම් වේ. මෙම කාලය කාන්තාවකගේ සරු කාලය ලෙස හැදිනේවන අතර මෙය ගැබ් ගැනීමක් සිදු විය හැකි කාලයයි. ඩිම්භ කෝෂයෙන් පිටවූ ඩිමභය පැලෝපීය නාලය දිගේ ගර්භාෂය වෙත පැමිණේ. කාන්තාවක් සහ පුරුෂයෙක් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදුණ විට පුරෂ ශරීරයෙන් ශුක්‍ර තරලය බැහැර වේ. ශුක්‍ර තරලයේ ශුක්‍රාණු ඇත. ශුක්‍රාණුව ඉතා කුඩාය. ලිංගික සංසර්ගයේදී පුරුෂයා ශුක්‍ර තරලය බැහැර කළ හොත් කානතාවගේ යෝනි මාර්ගයේ ශුක්‍රාණු රැදේ. ශුක්‍ර තරලය බැහැර නොකළත්

Adapted from “Life Planning Skills”:, African Youth Alliance, 2004

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්

ශුක්‍රාණු යෝනි මාර්ගයේ රැදිය හැකිය. ශුක්‍රාණු වලට ගමන් කිරීමේ හැකියාව ඇත. ඩිම්බයක් සොයමින් ගැබ් ගෙල දක්වාද, ගර්භාෂය සහ පැලෝපීය නාලය දක්වාද ශුක්‍රාණු ගමන් කරයි. මෙම අවස්ථාවේදී ඩිම්බයක් පැලෝපීය නාලයේ ඇතිනම් ශුක්‍රාණුව එය සොයා ගනී.

ශුක්‍රාණුවක් ඩිම්බයක් සමග එක් වීම සංසේචනය නමින් හැදින්වේ. සංසේචනය වූ ඩිම්බය ගර්භාෂය දක්වා ගමන් කර ගර්භාෂයේ එක බිත්තියක තැන්පත් වේ. තැන්පත් වීම ලෙස මෙම සිදුවීම හැදින්වේ. සංසේචනය වූ ඩිම්බයට කලලයක් දක්වා වර්ධනය වීමට හැකියාව ඇති අතර එය ගර්භණීභාවය ලෙස හැදින්වේ.

4. වැඩිවිය පත්වුණු ඕනෑම ගැහැණු ළමයෙකුට ගර්භණීත්වයට පත් විය හැකි බව පැහැදිළි කරන්න. ගැහැණු ළමයාගේ පළමු ලිංගික හැසිරීමේදී වුවද එය සිදු විය හැකියි.

නායකයාගේ සටහන් - වැඩිවිය පැමිණුන ගැහැණු ළමයෙකුගේ පළමු ලිංගික හැසිරීමේදී වුවද ගැබ් ගැනීමක් ඇති විය හැකි බව වැඩි පුර අවධාරණය කරන්න.

5. තමන් ගැබ් ගෙන ඇතැයි හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ මොනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න.

ඔබට ලැබිය හැකි පිළිතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

a. ඔසප් වීම සිදු නොවීම

b. ශරීරයේ ඇති වන වෙනස් කම් - පිරුණු සහ සණ පියයුරු , ඉදිමීම,
   උදෑසනට ඇති වන අපහසුතාවය

c. ගර්භණී පරීක්ෂණයකින් ප්‍රතිඵල දැන ගැනීම

d. අධිධ්වනි පරීක්ෂණයකින් (ස්කෑන්)

6. මේ පිළිබඳ ප්‍රශ්ණ ඇතිනම් ඇසීමට සහ තොරතුරු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ප්‍රශ්ණ සහ පිළිතුරු කිහිපයක් සඳහා උදාහරණ පහත දැක්වේ'.

- කාන්තාවකට ගැබ් ගැනීමට හැකි වන්නේ කුමන අවස්ථාවේදීද?
  - ඩිම්භණීහරණය වී ඇති අවස්ථාවකදී කාන්තාවකට ගැබ් ගත හැකියි. එය සිදු වන්නේ සෑම ඔසප් චක්‍රයකම නිශ්චිත දිනයන් හිදීය. සාමාන්‍යයෙන් එය ඔසප් චක්‍රයේ මැද දින කිහිපයයි.
- ඔපස් වන කාලයේදී ගැබ් ගත හැකිද?
  - ඔව්. සුලභ සිදුවීමක් නොවුණද එය සිදු විය හැකියි. එය තීරණය වන්නේ ඔසප් චක්‍රයේ දිග, ඔසප් වීම අවසන් වීමට ගත වන දින ගණන , ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන දිනය ආදිය අනුවයි. මන්ද ශුක්‍රාණුවකට කාන්තාවගේ ශරීරයේ ජීවත් විය හැක්කේ දින 5ක් පමණි.
- පළමු ඔසප් වීමට පෙර ගැහැණු ළමයෙකු ගැබ් ගත හැකිද?
  - පළමු ඔසප් වීමට පෙර ඩිම්භ කෝෂ වලින් ඩිම්භයක් නිකුත් වේ. එය පළමු ඩිම්භණීහරණය සිදු වන දින වන ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදුණොත් පළමු ඔසප් වීමට පෙර ඇය ගැබ් ගත හැකියි.
- කළලයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ බව තීරණය කරන්නේ කුමක්ද?
  - දරුවාගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ බව තීරණය කරන්නේ වර්ණ දේහ මගිනි. වර්ණ දේහ වර්ග දෙකක් ඇත. එනම් X සහ Y ය . ශුක්‍රාණුවේ ඇත්තේ X වර්ණ දේහ නම් ගැහැණු ළමයෙකුද ශුක්‍රාණුවේ ඇත්තේ Y වර්ණ දේහ නම් පිරිමි ළමයෙකුද වේ.

7. දරුවෙකු දරා සිටීමට ශරීර සූදානම් නොමැති නිසා අවුරුදු 20 ට වඩා අඩු වයසේ පසු වන ගැහැණු ළමුන් ගැබ් ගැනීමෙන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි බව අවධාරණය කරන්න.

- අඩු වයසින් ගැබ් ගැනීම මවගේ මෙන්ම දරුවාගේද ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකිය. අවුරුදු 17ට අඩු මව් වරුන්ට ඇති මාතෘ මරණ අවදානම ඉතා ඉහළය. එයට හේතුව වන්නේ දරුවකු දරා සිටීමට ඔවුන්ගේ ශරීරය මුහුකුරා ගොස් නොමැති වීමයි.

- අඩු වයස් මව් වරු ගර්භණී කාලයේදී ලේ මදකම, ලේ විෂවීම, ගබ්සා වීම, නොමේරූ දරු උපත් ආදී සංකූලතා ද වලටද ගොදුරු විය හැකිය.

- ප්‍රසව වේදනාව සහ රුධිර පිටවීම නිසා අඩු වයස් මව් වරුන් ගේ ප්‍රසූතිය වඩා අවුල් සහගතවේ. එම සංකූලතාවයන් නිසා මව හෝ දරුවා හෝ දෙදෙනාම මිය යාම හෝ පිස්ටියුලාව වැනි රෝගාබාධ වලට ලක් වීමේ අවදානම ක් ඇත.

7 International Youth Foundation. Maisha Bora: A Peer Education Manual on RH, STIs and HIV/AIDS. Baltimore: IYF, 2006
8 "The Impact of Early Pregnancy and Childbearing on Adolescent Mothers and Their Children in Latin America and the Caribbean, The Facts", Advocates for Youth, 1997.

©2011 International Youth Foundation

- බොහෝ විට අඩු වයස් මව් වරුන් අඩු බරැති නොමේරූ දරු උපත් ලැබිය හැකි අතර කළල වර්ධනය බාල වීමෙන් ඇති වන සංකූලතාවන්ගෙන්ද පීඩා විඳීමට ඉඩ ඇත.

8. කළලය ජීවය ගැනීමට පෙර ගර්භණීභාවය අවසන් කිරීම ගබ්සාවයි. ගර්භණීභාවය ස්වභාවිකව අහවර වීම ගබ්සාවීම නමින් හැඳින්වේ. ඇතැම් විට ප්‍රේරිත ගබ්සාවන්ද සිදු වේ. එනම්, කාන්තාව හෝ ගැහැණු ළමයා විසින් ගර්භණීභාවය අවසන් කිරීම සඳහා තීරණය කොට එය අවසන් කිරීමයි. බොහෝ රටවල යම් යම් සීමා යටතේ ප්‍රේරිත ගබ්සා නීති ගත කර ඇත. නීති ගත වී ඇති විට ප්‍රේරිත ගබ්සා වඩා සුරක්ෂිතය. නීති ගත කර නොමැති තත්ත්වයන් තුළ සිදු වන ගබ්සා අනාරක්ෂිත තත්ත්වයන් යටතේ සිදු වීම සුළභය. මෙවැනි අනාරක්ෂිත ගබ්සාවන්ට මුහුණු දෙන කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් විවිධ සංකූලතා වලට මුහුණ දෙති. අනාරක්ෂිත ගබ්සා සිදු කරන ස්ථාන වල බොහෝ විට ගබ්සාවන් සිදු කරනු ලබන්නේ සුදුසුකම් නොලත් පුද්ගලයන් විසිනි. බොහෝ විට මෙම ගබ්සාවන් සිදු වන්නේ මූලික වෛද්‍යමය පහසුකම්වත් නොමැති වටපිටාවක් තුළය. මෙවැනි ගබ්සා කාන්තාවනේග් සහ ගැහැණු ළමුන්ගේ ජීවිත වලට විශාල අවදානම ක් රැගෙන එයි. ලෝකය පුරා සිදුවන සමස්ථ ගබ්සා ප්‍රමාණයෙන් අඩක් පමණ අනාරක්ෂිත ගබ්සාවන් වේ. එයින් සියයට අනූපහක් (95%) පමණ සිදු වන්නේ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලය. ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවලදී මෙම අවදානම තවත් ඉහළ යයි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අනාරක්ෂිත ගබ්සාවන් නිසා ඇති වන සංකූලතා හේතුවෙන් සෑම වසරකම 70000ක් පමණ කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් සංඛ්‍යාවක් මිය යති. මෙම මරණ අපට වළක්වාගත හැකි මරණ වේ.

9. අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම් තරුණ මව් වරුන්ගේ සහ පියවරුන්ගේ ජීවත වලට කුමනාකාරයේ සමාජ බලපෑමක් ඇති කරනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න. පිළිතුරු ලැල්ල මත සටහන් කරන්න. පහත දැක්වෙන තොරතුරු එහි ඇතුළත් වී නැත්නම් එවා ඇතුළත් කරන්න:
   a. තරුණ මව්වරු සහ පියවරුන්ට පාසල් ජීවිතය අවසන් කිරීමට සිදු විය හැකිය.
   b. තරුණ මව් වරුන්ට තමන් හුදකළා වී ඇති බව සහ සමාජයෙන් ප්‍රතික්ෂේප කර ඇති බව හැඟී යාමට ඉඩ ඇත.
   c. ගර්භණීභාවට පත් වීම පිළිබඳ සමාජය විසින් ගැහැණු ළමයාට වරද පැටවීමට ඉඩ ඇත.
   d. තරුණ මව්වරුන්ට පවුලේ වගකීම් වැඩි වී අධ්‍යාපනය සහ සිය සහෘදයන් සමග සිටීමට සඳහා යෙදවීමට ඇති කාලය අඩු වනු ඇත.
   e. තරුණ මව් වරුන්ගේ පහළ අධ්‍යාපන මට්ටම සහ රැකියා කුසලතා හිඟ කම මත ඔවුන් දරිද්‍රතාවය පිළිබඳ වැඩි අවදානමක් දරයි.
   f. තරුණ මව්වරුන් සිය පවුලෙන් හෝ සිය සහකරුවාගේ පවුලෙන් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වීමේ ඉඩ කඩ ඇත.

10. අඩු වයස් ගැබ් ගැනීමකින් ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵල මොනවාදැයි අවබෝධ වී ඇති බව සහ එම නිසා සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීමක් සඳහා මග පාදන හැසිරීම් මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම වැදගත් බව සහභාගීවන්නනට දැනුම් දෙන්න.

11. සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීමක් සඳහා හේතු විය හැකි අවදානම් හැසිරීම් ඇති විය හැකි හේතු සහ අවස්ථා සිහි ගන්වා ගන්නා ලෙස සහභාගීවන්නනට පවසන්න. ඔවුන්ගේ අදහස් ලැල්ල මත හෝ සිදු කොළ මත සටහන් කරන්න. උදාහරණ:
   - ලිංගිකව හැසිරීම සඳහා වන සහෘද පීඩනය
   - ලිංගිකව හැසිරීම සඳහා ඇති කුතුහලය
   - මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් භාවිතය
   - අනාරක්ෂිත ලිංගික සංසර්ගයේ ඇති අවදානම නොදැන සිටීම
   - මුදල් හෝ තෑගි සඳහා ලිංගිකව හැසිරීම

12. අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීමට සිදු කළ හැකි දේ පිළිබඳ ප්‍රශ්ණ අසමින් සාකච්ඡාව දිගටම පවත්වාගන්න. ඔවුන් මුලින් හඳුනා ගත් අවදානම් හැසිරීම් සඳහන් කරන්න. මෙම ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට මිනිත්තු 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන් විසින්ඉදිරිපත් කරනු ලැබිය හැකි පිළිතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   - ඔබ පවුලක් ලෙස ජීවත් වීමට සූදානම් වන තුරු ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම
   - ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් අනුගමනය කිරීම (කොන්ඩමයක් හෝ වෙනත් ආකාරයේ ප්‍රතිසංධිරෝධකයක් භාවිත කිරීම)
   - අනාරක්ෂිතව ලිංගිකව හැසිරීම් වැනි දුර්වල තීරණ සඳහා ඔබව යොමු කළ හැකි මත්පැන් පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධයෙන් එල්ල වන සහෘද බලපෑම් වලට විරුද්ධ වීම.

13. ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම නව යෞවනියන්ගේ පළමු තෝරා ගැනීම විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න. කෙසේ වුවද තරුණ තරුණියන් දැනටමත් ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදීම ආරම්භ කර ඇත්නම් ඔවුන් සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීම් සහ එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා විය යුතු යුතුය.

14. ඊළඟ පාඩමේදී සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීම් වලින් ආරක්ෂා විය හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන බව දැනුම් දෙන්න.

අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 25)

1. සහභාගීවන්නන් සිවු දෙනා බැගින් එක කණ්ඩායමකට සිටින සේ කණ්ඩායම් වලට වෙන් කරන්න.

සෑම කණ්ඩායමකටම භූමිකා නිරූපණයක් හිමි වේ. භූමිකා නිරූපණය අවසානයේදී සහභාගීවන්නන් විසින් අදාල සිද්ධිය සාකච්ඡා කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලබා දෙනු ඇත.

- ප්‍රධාන චරිතය මුහුණ පා ඇති අභියෝගය කුමක්ද?
- ඔහුගේ / ඇයගේ තෝරා ගැනීම් මොනවාද? ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- ඒ ඒ තෝරා ගැනීමට අදාල ඇති ප්‍රතිවිපාක මොනවාද?
- තීරණය කුමක්ද?

භූමිකා නිරූපණය 1 - සරත් සහ කුමාරිගේ වයස අවුරුදු 17කි. කුමාරිට සරත්ව මුණ ගැසෙන්නේ සංගීත ප්‍රසංගයකදී වන අතර ඔහු කුමාරිගේ සිත ගත්තේය. ඇය ඔහු දෙස කිහිප වරක් ඇස් යොමා සිටීමෙන් පසු ඔහු පැමිණ ඇය සමග කතා කළේය. කොහේදී හෝ තමන්ව තනිව මුණ ගැසෙන ලෙස ඔහු ඇයට දන්වා සිටියේය. ඇය ඔහුට ඉතාමත් කැමතිය. නමුත් තනිවම ඔහුව මුණ ගැසෙනවාද යන්න නියත වශයෙන් ඇයට කිව නොහැකිය. ඇය අපහසුවට පත් වන දෙයක් කිරීම සඳහා ඔහු යොමු වුව හොත් තමා කුමක් කළ යුතුද යන්න සිතමින් ඇය කණගාටුවෙන් පසු වන්නීය. ඇය ඔහුට ඉතාමත් කැමැතේතන් පසු වුවද ඔහු සමග ලිංගිකව හැසිරීමට ඇයට අවශ්‍ය නැත. නමුත් ඔහුගේ ඉල්ලීම ඉවත දැමුවහොත් ඔහු සමග සිටීමට ලැබෙන කාලය තමන්ට අහිමි වනු ඇතැයි ඇය බියෙන් පසු වේ.

භූමිකා නිරූපණය 2 - ශශිකා සහ ගිහාන් හමු වුණේ ගාමනට් ෆැක්ටරියකදීය. ඔවුන් දෙදෙනා එකිනෙකාට කැමැත්තක් දක්වයි. ශශිකා නිවසේ තනිව සිටි අවස්ථාවකදී ගිහාන් එහි පැමිණේ. තනිව සිටින විට පිරිමි ළමුන් නිවසට ගෙන්වා ගැනීමට තමන්ට අවසර නොමැති බව ඇය දනී. නමුත් ශශිකා ගිහාන්ට දක්වන කැමැත්ත නිසා ඔහු සමග වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට කැමතිය. තමන් සමග රූපවාහිනිය නරඹීමට ගිහාන්ට ආරාධනා කරනවාද නැතිනම් ඔහුට නිවසින් පිට වී යන ලෙස පවසනවාද යන්න තීරණය කිරීමට ශශිකාට නොහැකිය.

භූමිකා නිරූපණය 3 - ගාමිණී සහ ප්‍රියන්ති හමු වූයේ බස් රථයේදීය. මේ වන විට ඔවුන් දැන හැඳින ගෙන මාස 6ක් පමණ වේ. තමන්ගේ ආදරය ඔප්පු කිරීම සඳහා ලිංගිකව හැසිරීම සඳහා ගාමිණී ප්‍රියන්තිට බල කරයි. ගාමිණීව අහිමි කර ගැනීමට ප්‍රියන්තිට අවශ්‍ය නැති අතර ඇය ඔහුව විශ්වාස කරයි. එමනිසා ප්‍රියන්ති ලිංගිකව හැසිරීම සඳහා එකඟ වෙයි. නමුත් තමන් ලිංගිකව හැසිරීම සඳහා සූදානම්ද යන්න ප්‍රියන්තිට පැහැදිළි නොමැති අතර විවාහ වීමට පෙර ගැබ් ගැනීම පිළිබඳ ඇය බියෙන් පසු වෙයි.

භූමිකා නිරූපණය 4 - පියුමි සහ රුවනි හොඳම මිතුරියන්ය. ඔවුන් දෙදෙනා අතර කිසිදු රහසක් නොමැත. රුවනි ඉක්මණින් කලබල වන සහ මානසික පීඩනය තත්ත්වයකට පත් වී ඇති බව පියුමිට අවබෝධ විය. ප්‍රශ්ණයක් ඇත්දැයි පියුමි සිය මිතුරියගෙන් ඇසීය. ඉන්පසු, තම සහකරු සමග සති කිහිපයකට පෙර ලිංගිකව හැසිරුණු බවත් ඔසප් වීම නියමිත දිනට සිදු නොවී මසක් පමණ ගත වී ඇති නිසා ගැබ් ගැනීමක් පිළිබඳ බියෙන් පසු වන බවත් රුවනි පැවසුවාය.

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. සහභාගී වන්නන් සමග සාකච්ඡා කරන්න- ගර්භණීභාවයට පත් වීමට පෙර සිතා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද?

පහත සඳහන් පිළිතුරු ඇතුළත් විය යුතුය:

- මානසිකව සූදානම් වීම
- ශාරීරිකව සූදානම් වීම
- ආර්ථික වශයන් සූදානම් වීම

2. සහභාගීවන්නන්ට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයේ දුරකතන අංක සහ ඒ හා සම්බන්ධ විය හැකි වෙනත් ආකාරය දැනුම් දෙන්න.

37/27, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
දුරකතන - 0112 555 455
කෙටි පණිවුඩ - 0716 408 408/ 0716 409 409

ඊ මේල් - happy@happylife.lk
Chat - happylifedoctor@ Skype/ msn/ yahoo/ google

©2011 International Youth Foundation

5. ප්‍රතිසංධිරෝධක

(උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- පවුල් සැළසුම් පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීම
- විවිධ ප්‍රතිසංධිරෝධක විස්තර කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- ප්‍රතිසංධිරෝධ පිළිබඳ සන්නිවේදනය කරන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- පවුල් සැලසුම් යන්නෙහි අර්ථය විස්තර කිරීම
- විවිධ ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම
- ලිංගික හැසිරීම් සහ ප්‍රතිසංධිරෝධ භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත් තීරණ ගැනීම සඳහා කුසලතා පුහුණු වීම
- ප්‍රතිසංධිරෝධ භාවිතය පිළිබඳ සිය සහකරුවන්ට සන්නිවේදනය කළ යුතු හොඳමඅවස්ථාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම
- පවුල් සැළසුම් හා සබැදි පෞද්ගලික වටිනාකම් අවබෝධ කර ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සුදු කොළ, කළු/ සුදු ලැල්ල සහ පෑන්, හුණු)
- "වචන ප්‍රෙහේලිකාව" අත් පත්‍රිකාව (ඇමුණුම් B)
- "ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රම පිළිබඳ වැඩ වාර්තා සටහන"අත් පත්‍රිකාව (ඇමුණුම් C)
- "ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු"අත් පත්‍රිකාව (ඇමුණුම් D)
- භූමිකා නිරූපණ අවස්ථා (ඇමුණුම් E)
- "නියමිත දින ක්‍රමය" අත් පත්‍රිකාව

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම - වචන ප්‍රෙහේලිකා ක්‍රීඩාවක් සකස් කරන්න. (දේශීය භාෂාවලින්)
- බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු - අත් පත්‍රිකා සකස් කරන්න. "ප්‍රතිසංධිරෝධක - වැඩ වාර්තා සටහන" (ඇමුණුම් C) සහ "ප්‍රතිසංධිරෝධක - ක්‍රම පිළිබඳ අත් පත්‍රිකාව" (ඇමුණුම් D), ලබා ගත හැකි ප්‍රතිසංධිරෝධක සාම්පල කිහිපයක් එක් රැස් කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - "ප්‍රතිසංධිරෝධක භූමිකා නිරූපණ අවස්ථා"සකස් කරන්න(ඇමුණුම් E). සහභාගීවන්නනගේ වයස සහ සංස්කෘතියට ගැලපෙන සේ භූමිකා නිරූපණ අනුවර්තනය කර ගන්න.
- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා - ලැල්ල හෝ සුදු කොළ මත ප්‍රශ්න සටහන් කරන්න
- බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු - තරුණ ප්‍රජාවට පවුල් සැළසුම් , ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන, එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස් උපදේශන සහ පරීක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා යා හැකි සායන, ආයතන සහ නියොජිතයන් සිතියම් ගත කරන්න.

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- වැඩිවිය පැමිණීම
- ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශන
- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම්
- තීරණ ගැනීමේ කුසලතා

©2011 International Youth Foundation

සුදුසු වයස

- අවුරුදු 10 - 18

පාඩම සඳහා වැය වන කාලය

මිනිත්තු 60

ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 5)

1. සහභාගීවන්නන්ට ආචාර කරන්න. ඔවුන් මෙහිදී තනි තනිව කටයුතු කරනු ඇති බව පවසන්න. ප්‍රෙහේලිකාවේ වචන 12ක් සෙවිය යුතු බව කණ්ඩායමට පවසන්න. වචන, තිරස් සහ සිරස් වශයෙන් හෝ පසුපසට සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට සටහන් වී තිබිය හැකි බව දැනුම් දෙන්න. පළමුවෙන්ම වචන සියල්ලම සොයා ගන්නා පුද්ගලයාට ත්‍යාගයක් හිමි වන බව පවසන්න.
2. සෑම සහභාගීවනේනකුටම “වචන ප්‍රෙහේලිකා”ව බැගින් ලබා දෙන්න. (ඇමුණුම් B) වචන සියල්ලම හමු වූ පසු ඇත ඔසවා ඒ බව දැනුම් දෙන ලෙස පවසන්න.
3. වේලාව ආරම්භ කරන්න. පළමුවෙන්ම තරඟය අවසන් කරන සහභාගීවන්නන්ගේ නම් සටහන් කර ගන්න. මිනිත්තු 3ක් ඇතුළත සියළුම වචන සොයා ගැනීමට කිසිම සහභාගීවන්නෙකු අපොහොසත් වුව හොත් එම කාලය ඇතුළත වැඩිම වචන සංඛ්‍යාවක් සොයා ඇති සහභාගීවන්නා ජය ගනී.

ප්‍රතිසංධිරෝධක		ආදරය
වැළකීසිටීම	ගිලින පෙති	සැළසුම් කිරීම
දැනුවත් බව	සරු භාවය	වන්ද්‍යාකරණය
දැනුවත් තීරණ	කතා කිරීම	උපත් පාලන

යතුර:

ආ	පු	ර	කො	කු	ණ	ෂු	නෝ	ප්‍ර	ගි
යු	ප්‍ර	ති	සං	ධි	වි	රෝ	ධ	ක	ලි
ප	ක්‍රා	ස	නා	කා	ක	හ	බ	තා	න
දැ	ණ	ස	උ	නි	සැ	දැ	නී	කි	පෙ
නු	ට	රු	ප	කු	ළ	දැ	සො	රී	ති
ව	වි	භා	ත්	රූ	සු	නු	ආ	ම	ර
ත්	රෝ	ව	පා	වූ	ම්	ව	ද	ක	බො
බ	ධ	ය	ල	සං	කි	ත්	ර	හ	ර
ව	න	ර	න	ධි	රී	තී	ය	දි	පු
වැ	ළ	කී	සි	ටී	ම	ර	නො	ය	ර
ත්‍ර	ව	න්	ද්‍යා	ක	ර	ණ	ය	ස	ණ

4. මෙහිදී හඳුනා ගත් වචන පාඩම පිළිබඳ යම් අදහසක් ලබා දෙනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න. එම අනුමාන කිරීම් බෙදා හදා ගැනීමට කිහිප දෙනෙකුට අවස්ථාව දෙන්න. මෙම පාඩම පවුල් සැළසුම් පිළිබඳව බවත් වැළකී සිටීම සහ සෙසු ප්‍රතිසංධිරෝධක පිළිබඳ මෙන්ම පවුල් සැළසුම් ක්‍රම භාවිතය හා බැදුනු තීරණ ගැනීම පිළිබඳව ද ඉගෙන ගන්නා බවත් පැහැදිළි කරන්න.

ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 30)

1. පවුල් සැලසුම යනු උපත් පාලනය හෝ වෙනත් උපක්‍රම යොදා ගනිමින් දරුවන් ලබන්නේ කවදාද යන්න සැළසුම් කිරීම බව පැහැදිළි කරන්න. ලිංගිකත්ව අධ්‍යාපනය, එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වළක්වා ගැනීම සහ කළමනාකරණය, මද සරුභාවය සඳහා උපදේශණය සහ ප්‍රතිකාර ආදිය බහුලව භාවිත වන වෙනත් උපක්‍රම අතරට ඇතුළත් වේ.

2. පවුලේ ප්‍රමාණය පිළිබඳ අප සියළු දෙනාටම විවිධ වූ වටිනාකම් පවතින බව පෙන්වා දෙන්න. ඇතැම් අය විශාල පවුලක් ලබා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන අතර ඇතැම් අය දරුවන් ලැබීමට කැමති නැත. තමන්ගේ පවුල සැළසුම් කිරීම සහ ලබන දරුවන් සංඛ්‍යාව සහ දරුවන් ලබන්නේ කවදාද යන්න තීරණය කිරීමට සෑම පුද්ගලයෙකුටම අයිතියක් ඇත. සැළසුම් කිරීමේ ඇති තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ දරුවන් අතර පරතරයයි. එක් දරුවෙකුගේ උපතින් පසු අවම වශයෙන් අවුරුදු 2ක් වත් දරුවෙකු නොලබා සිටීම මවගේ සෞඛ්‍යයට මෙන්ම අළුතින් ඉපදෙන දරුවාගේ සෞඛ්‍යයට ඇති අවදානමද පහත හෙළයි. දරුවන් පිළිබඳ වගකීම සහකරුවන් දෙදෙනාම පැවරේ. සැළසුම් නොකළ ගර්භණීභාවයෙන් වැළකී සිටීම සඳහා පියවර ගැනීමේ වගකීමද දෙනොටම පැවරේ.

3. තමන්ට හැකි තරම් ප්‍රතිසංධිරෝධ ක්‍රම නම් කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට දන්වා සිටින්න. ඔවුන්ගේ පිළිතුරු ලැයිස්තු ගත කරන්න. යමක් මග හැරී ඇත්නම් එය එකතු කරන්න. ඔබේ පළාතේ හෝ රට තුළ ලබා ගත හැකි ප්‍රතිසංධිරෝධක අවධාරණය කරන්න.

- වැළකීසිටීම
- පෙති
- කොන්ඩම්
- එන්නත්
- ශුක්‍රාණු බැහැර කිරීම
- රිද්මය අනුගමන කිරීම
- අන්තර් ගර්භාෂ උපකරණ
- ඩයපග්‍රෑපමය
- වන්ධ්‍යාකරණය - ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ

සහභාගිවන්නනට නියමිත දින ක්‍රමය පිළිබඳ අත් පත්‍රිකාව ලබා දෙන්න.

***නායකයාගේ සටහන්:** ශුක්‍රාණු පිටතට බැහැර කිරීම සහ සරු කාලය අනුමාන කිරීම යන ක්‍රම කාර්යක්ෂම තාවය අතින ඉතා පහළ මට්ටමේ පවත්න බව සහ පිළිගත් ප්‍රතිසංධිරෝධක නොවන බව අවධාරණය කරන්න.*

4. ප්‍රතිසංධිරෝධක ස්ථිර සහ තාවකාලික වශයෙන් වර්ග කළ හැකි බව සහභාගීවන්නන්ට පැහැදිළි කරන්න. ස්ත්‍රී (ටියුබෙත්තම්)සහ පුරුෂ (වසෙක්තමී) වන්ද්‍යාකරණය ස්ථිර ක්‍රම අතර වේ. දිගු කාලයක් සඳහා ක්‍රියා කරන අන්තර් ගර්භාෂ උපකණ සහ රෝපන ක්‍රම හෝ කෙටිකාලයක් සඳහා ක්‍රියාකරන ගිලින පෙති හෝ එන්නත් ආදී ක්‍රම තාවකාලික ක්‍රම අතර වේ.

***නායකයාගේ සටහන්:** යම් පුද්ගලයෙකු කලින් ලිංගිකව හැසිරී ඇති වුවද, ඔවුන්ට දෙවන අදියර වශයෙන් වැලැකී සිටීම අනුගමනය කිරීමට අවස්ථාව ඇති බව අවධාරණය කරන්න.*

5. පවුල් සැළසුම් පිළිබඳ නිශ්චිත ක්‍රම කිහිපයන් ඉගෙන ගැනීමට සැරසෙන බව සහභාගී වන්නන්ට දැනුම් දෙන්න.

6. සහභාගී වන්නන් කණ්ඩායම් හයකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම ප්‍රතිසංධිරෝධකය බැගින් ලබා දෙන්න. කුඩා කණ්ඩායම් වලට ලබා දීමට ඔබට සූදානම් කර ගත හැකි ප්‍රතිසංන්ධිවිරෝධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පුරුෂ කොන්ඩම්
- ගිලින පෙති

©2011 International Youth Foundation

- හදිසි ගැබ් ගැනීම් වළක්වන පෙති
- "වැළැකී සිටීම" යනුවෙන් සටහන් කරන ලද කාඩ් පතක්

7. සෑම කණ්ඩායමකටම ප්‍රතිසංධිරෝධක වැඩ වාර්තා සටහන අත්පත්‍රිකාව(ඇමුණුම් C) සහ ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රම අත් පත්‍රිකාව (ඇමුණුම් D) ලබා දෙන්න. ඔවුන්ගේ ලබා දී ඇති ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රමය පිළිබඳ වැඩ වාර්තා සටහනේ ඇතුළත් ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මිනිත්තු 10ක කාලයක් ලැබෙන බව කණ්ඩායම් වලට දැනුම් දෙන්න. සිය කණ්ඩායමේ පිළිතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට පසුව අවස්ථාව ලැබෙන බව දැනුම් දෙන්න. ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සූදානම් වීමට සුදු කොළ, ප්ලැටිග්නම්, අත් පත්‍රිකා ආදී තමන්ට අවශ්‍ය ඕනෑම අමුද්‍රව්‍යයක් යොදා ගත හැකි බව පවසන්න.
8. මිනිත්තු 10කින් පසු සිය ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කරන මෙන් කණ්ඩායම් වලට දැනුම් දෙන්න. (එක් කණ්ඩායමකට මිනිත්තු 2 බැගින්.) සෑම ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රමයක් පිළිබඳවම තොරතුරු නිවැරදි කිරීම සහ සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා නායකයා විසින් සෑම ඉදිරිපත් කිරීමටකටම සැළකිල්ලෙන් සවන් දිය යුතුය. ඉදිරිපත් කිරීම අවසන් වූ පසු කණ්ඩායම් වලට ස්තුතිය ප්‍රකාශ කරන්න.
9. සෑම ප්‍රතිසංධිරෝධකයක්ම ඔබව ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන හා එච්.අයි.වී/ ඒඩ්ස් වලින් සහ ගැබ් ගැනීම් යන අවස්ථා දෙකෙන්ම ආරක්ෂා නොකරන බව පැහැදිළි කරන්න. එම අවස්ථා දෙකෙන්ම ආරක්ෂා වීම සඳහා ද්විත්ව ආරක්ෂණයක් භාවිත කිරීම වැදගත් වේ. ද්විත්ව ආරක්ෂණය යනු පහත දැක්වෙන ක්‍රම හරහා සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීම වලින් සහ එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමයි.

- සෑම ලිංගික හැසිරීමකදීම කාන්තා හෝ පුරුෂ කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කිරීම
- වෙනත් ප්‍රතිසංධිරෝධකයක් සමග කොන්ඩමය භාවිත කිරීම
- වැළකී සිටීම
- ඇතුළු කිරීමක් සිදු වන සියළු ආකාරයේ ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම

10. සියළුම ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් වූ පසු තරුණ ප්‍රජාවට පවුල් සැලසුම් පිළිබඳ තොරතුරු සහ සේවා ලබා ගත හැකි ප්‍රදේශයේ පිහිටි සායන සහ ආයතන පිළිබඳ දැනුම් දෙන්න.

නායකයාගේ සටහන් : ගැබ් ගැනීමෙන් 100%ක ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන්නේ වැළකීසිටීම පමණක් බව අවධාරණය කරන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 20)

1. ස්වේච්ඡා සහභාගීවන්නන් දෙදෙනෙකු ලබා ගන්න. ඔවුන්ට ප්‍රතිසංධිරෝධක භූමිකා නිරූපණ අත් පත්‍රිකා (ඇමුණුම් E) ලබා දෙන්න. සූදානම් වීම සඳහා මිනිත්තු කිහිපයක් ලබා දෙන්න. භූමිකා නිරූපණය මිනිත්තු 5ත් 7ත් අතර ප්‍රමාණයේ විය යුතුය.

නායකයාගේ සටහන්: *භූමිකා නිරූපණය කිරීම සඳහා කිසිවෙකු ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් නොවුණ හොත් භූමිකා නිරූපණ අවස්ථාව ඔබ හඬ නගා කියවා සහභාගීවන්නන් සමග ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.*

2. ස්වේච්ඡා සහභාගීවන්නන් භූමිකා නිරූපණය සඳහා සූදානම් වන අතර තුර, ස්වේච්ඡා සහභාගීවන්නන් විසින් කණ්ඩායම වෙත භූමිකා නිරූපණයක් ඉදිරිපත් කරනු ඇති බවද ඉන් පසු ඒ සමස්ථ කණ්ඩායම ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරනු ඇති බවද සහභාගීවන්නන්ට දැනුම් දෙන්න.

භූමිකා නිරූපණ - අශාන් සහ දිලිනි

- අශාන් සහ දිලින් විවාහ ගිවිස ගෙන ඇත.

අශාන් - ඔබ දිලිනිට ආදරය කරන අතර විවාහ උත්සවය සඳහා ප්‍රමාණවත් මුදල් ඔවුන්ට ලැබුණු පසු විවාහ ගිවිස ගැනීමට තීරණය කර ඇත. නමුත් දිලිනි ඔබ සමග ලිංගිකව හැසිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරනු ඇතැයි ඔබ ඉතා කණගාටුවෙන් පසුවේ. ඔබ දෙදෙනා දැනටමත් විවාහ ගිවිස ගෙන ඇති

ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

ප්‍රතිසංධිරෝධක (උපත් පාලන ක්‍රම/පවුල් සැළසුම් ක්‍රම)

බැවින් ඔබේ විශ්වාසවන්තභාවය සහ චේතනාව පිළිබඳ කිසිදු සැකයක් දිලිනි තබා ගත යුතු නැති බව ඔබ විශ්වාස කරයි.

දිලිනි - ඔබ අශාන්ට ආදරය කරන අතර ඔහු සමග කාලය ගත කිරීම ඔබව ඉතාම සතුටට පත් කරයි. අශාන් සමග ලිංගිකව හැසිරීම පිළිබඳ තීරණය කිරීමට ඔබ සූදානම් නමුත් ඔබ උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳ වැඩි යමක් නොදන්නා අතර විවාහයට පෙර ගැබ් ගැනීමක් ඇති වීම පිළිබඳ බියෙන් පසු වේ. ඔබේ මිතුරියක් වන ශෂිනිගෙන් ඔබේ මේ පිළිබඳ විමසා සිටියාය. ගිලින පෙති භාවිත කිරීමෙන් සදහටම ගැබ් ගැනීමෙන් වළක්වන බව සහ කොන්ඩමයක් භාවිත කරන මෙන් අශානේගන් ඉල්ලා සිටියහොත් ඔබ ඔහුව විශ්වාස නොකරන බව අශාන් සිතනු ඇති බව මිතුරිය පෙන්වා දුන්නාය. එමෙන්ම, පළමු ලිංගික හැසිරීමේදී ගැබ් ගැනීමක් ඇති විය නොහැකි බව ඇය අසා ඇති බවද එම නිසා ඒ පිළිබඳ බිය නොවන මෙන් ඇය කියා සිටී. ගිලින පෙති හෝ කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීම පිළිබඳ ඔබට ස්ථිර අදහසක් තවමත් නොමැති අතර ඖෂධ සලකට ගොස් තොරතුරු ලබා ගැනීමටද ඔබ ලැජ්ජාවෙන් පසු වේ. මේ පිළිබඳ අශානේගන් විමසුවහොත් ඔහු ඔබව වැරදි ලෙස තේරුම් ගෙන සිත අවුල් කර ගනු ඇතැයි ඔබ සිතන නිසා ඔහුගෙන් මේ පිළිබඳ විමසීමටද අකමැතිය. ඔහු “බැහැ” යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළොත් කුමක් සිදුවේද? ඔබට කුමක් කළ හැකිද? ඔබ හොඳමක්‍රමය සොයා ගන්නා තුරු , පළමුව ඔහු සමග ලිංගිකව හැසිරී ඔහුව සතුටු කර පසුව උපත් පාලන ක්‍රමයක් පිළිබඳ සිතා බලන බව ඔබ සිතයි.

සිද්ධිය - අශාන් සහ දිලිනි බංකුවක හිඳගෙන සිටින දර්ශනයකින් රංගනය ආරම්භ වන අතර තමන්ට ආදරේ දැයි අශාන් දිලිනිගෙන් අසයි. දිලිනි ලිංගිකට හැසිරීමට සූදානමින් සිටින නමුත් ආරකෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම මොනවාදැයි අශානේගන් විමසමින් ශෂිනි ප්‍රකාශ කළ තොරතුරු අශාන් වෙත ඉදිරිපත් කරයි. වරින් වර කොන්ඩම් භාවිත කිරීමට අශාන් සූදානම්ය. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් සෑම විටම අන්තරාදායක නොවන බව ආශාන් අසා ඇත.

3. ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු සහභාගීවන්නනගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න අසන්න.

- රංගනය තුළ සිදු වන්නේ කුමක්ද?
- අශාන් සහ දිලිනි මුහුණ දීමට යන අවදානම් මොනවාද? ඔවුන් ලිංගිකව හැසිරුණහොත් හැකි විය හැකි ප්‍රතිවිපාක මොනවාද?

ප්‍රතිචාර වශයෙන් පහත දැක්වෙන කරුණු ඉදිරිපත් විය හැකිය.

(-)	(+)
ගැබ් ගැනීම	සතුටුදායක හැඟීමක් ඇති වීම
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන	ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවයට වඩා වැඩි සමීපත්වයක් ලැබීම
මානසික පසුතැවිල්ල	කුතුහලය සංසිඳුවීම
ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය මත පැටවෙන පීඩනය	
දෙමාපියන් සමග ගැටළු මතු වීම	

- අශාන්ට සහ දිලිනිට අවදානම සහ අනවශ්‍ය ප්‍රතිවිපාක සඳහා ඇති අවස්ථා අවම කර ගත හැක්කේ කෙසේද?

  ලැබිය හැකි ප්‍රතිචාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
  - ලිංගික සංසර්ගයෙන් වැළකී සිටීම
  - සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදිව ප්‍රතිසංධිරෝධක භාවිත කිරීම.

- දිලිනි ඇගේ මිතුරියගෙන් ලබා ගත් වැරදි තොරතුරු මොනවාද? ප්‍රතිසංධිරෝධ පිළිබඳ ඔබ අසා ඇති වෙනත් මිත්‍යා අදහස් මොනවාද?

ලැබිය හැකි ප්‍රතිචාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- උපත් පාලන පෙති ගැබ් ගැනීමෙන් සදාකාලිකවම වළක්වන බව , කොන්ඩම් භාවිතය විශ්වාසයක් නොමැතිකම පෙන්වන්නක් බව සහ පළමු ලිංගික හැසිරීමේදී ගැහැණු ළමයෙකු ගැබ් ගත නොහැකි බව.
- වෙනත් මිත්‍යා මත - උපත් පාලන ක්‍රම කාන්තාවන් ස්ථුලතාවයට පත් කරන බව, කොන්ඩමය යෝනි මාර්ගය දිගේ අතුරුදහන් විය හැකි බව සහ එය පිටතට ගැනීමට සැත්කමක් කළ යුතු බව, ස්ත්‍රී වන්ද්‍යාකරණය අර්ථවහරණයට හේතු වන බව සහ වාසෙක්ටමී ලිංගික බෙල හීනතාවයට හේතු වන බව , ඕනෑම හෝමෝනමය ප්‍රතිසංධිරෝධකයක් කාන්තාවන් අතර පිළිකා සඳහා හේතු විය හැකි බව.

©2011 International Youth Foundation

- අශාන් සහ දිලිනිට ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් මොනවාද?

ලැබිය හැකි ප්‍රතිචාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සිය අවශ්‍යතා සහ බලාපොරොත්තු පිළිබඳ එකිනෙකා සමග කතා බහ කිරීම
- වැළකී සිටීම සහ එකිනෙකා සමග ගුණාත්මක කාලයක් ගත කිරීම සඳහා වෙනත් ක්‍රම සොයා ගැනීම
- විශ්වාස කළ හැකි මූලාශ්‍රයකින් ප්‍රතිසංධිරෝධක පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම
- ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම ප්‍රතිසංධිරෝධක නිවැරදිව භාවිත කිරීම

- ගැබ් ගැනීමක් වළක්වා ගැනීම සඳහා මූලික වගකීම පැවරෙන්නේ කාටද?

ලැබිය හැකි ප්‍රතිචාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- අශේන් සහ දිලිනි යන දෙදෙනාම

නායකයාගේ සටහන් : වගකීම් සහගත තෝරා ගැනීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන විට වැඩි බරක් සහ සෞඛ්‍යමත් උපදෙස් ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය වූ විටෙක වැරදි තොරතුරු නිවැරදි කරන්න.

4. සිය සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ ඇති ලිංගික අභිලාශයන් පිළිබඳ දෙදෙනෙකු කතා කළ යුතු හොඳම අවස්ථාව කුමක්දැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න. සහභාගීවන්නන්ට ඔවුන්ගේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඉන්පසු ලිංගිකව හැසිරීමට පෙර මෙම කතා බහ ඇති විය යුතු බව අවධාරණය කරන්න. මෙවැනි සාකච්ඡා පරිණතභාවය සහ වගකීම් සහගතභාවය පෙන්නුම් කරයි.

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. ලෑල්ල මත හෝ සුදු කොළයක පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න ලියා දක්වන්න.

- ඔබ පවුලක් සැලසුම් කරන විට භාවිත කරනු ඇතැයි සිතන ක්‍රම මොනවාද?
- ඔබ ඔබේ සහකරුව සම්බන්ධ කර ගන්නේ කෙසේද?
- පවුල් සැළසුම් ක්‍රම ලබා ගැනීම සඳහා යා යුතු ස්ථාන ඔබ දන්නවාද?
- යම් යුවලක් දරුවන් බිහි නොකිරීම තෝරා ගන්නවානම් ඔවුන් පවුලක් වනවාද?
- පළමු දරුවා ලැබීම සඳහා සුදුසු වයස කීයද?
- දරුවා පිළිබඳ වගකීම දරන්නේ කවුද?
- දරුවෙක් තවමත් අවශ්‍ය නැති යුවලක් ප්‍රතිසංධිරෝධ භාවිත කිරීම සුදුසුද?
- උපත් පාලනය කාගේ වගකීමක්ද? කාන්තාවගේද? පිරිමියාගේද?

2. ඉහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සටහන් කළ යුතු බව සහභාගී වන්නන්ට දැනුම් දෙන්න. (ලිවීමේ හැකියාව නොමැතිනම් නිශ්ශබ්දව තමනේග් පිළිතුරු පිළිබඳ කල්පනා කළ හැකිය.) සෑම පුද්ගලයෙකුම මෙහිදී තනි තනිව කටයුතු කළ යුතුය.

6. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය ආසාදන

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවබෝධ කර ගැනීම
- බහුලව ඇති ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ ඒවායේ රෝග ලක්ෂණ දැන ගැනීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වන ආකාරය දැන ගැනීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන හා සම්බන්ධ සේවා ලබා ගත හැකි ස්ථාන දැන ගැනීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි අවදානම් සහගත හැසිරීම් හඳුනා ගැනීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කෙසේදැයි විස්තර කිරීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ ඒවායේ ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුම් දීම
- තරුණ ප්‍රජාවට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන හා සම්බන්ධයෙන් ලබා ගත හැකි සේවා පිළිබඳ දැනුම් දීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සුදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු), කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි තීරු
- පෝස්ටර් කඩදාසි, ප්ලැටිග්නම් පෑන්, ඇලවුම් පටි, ගම්
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ පරිවර්තනය කරන ලද අත් පත්‍රිකා (ඇමුණුම් F) හෝ තරුණ ප්‍රජාව සඳහා සකස් කළ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ අත් පොත්
- ප්‍රශ්නෝත්තර වැඩසටහන සඳහා ප්‍රශ්න
- දේශීය වශයෙන් පවතින ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පිළිබඳ තොරතුරු
- "රෝග ලක්ෂණ ඇති වුව හොත් " සුදු කොළයක සටහන් කළ තොරතුරු

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම - සහභාගීවන්නන් සියළු දෙනාටම සෑහෙන පරිදි කාඩ් පත් සකස් කර ගන්න. සෑම කාඩ් පතකම ඉන්දියානු නිලියකගේ හෝ නළුවෙකුගේ නම සටහන් වී තිබිය යුතුය. ඒ අතරින් ඇතැම් කාඩ් පත් වල " නැවත හිඳගැනීමට පවසන තෙක් දෙනු ලබන කිසිදු විධානයක් අනුගමනය නොකරන්න" කාඩ්පත් තුනක් කුඩා "c" අකුරක් සහිතවද, කුඩා "o" "z" "x" වන අකුරු වලින් එක් අකුරක් බැගින් සටහන් වුණු එක් කාඩ් පත බැගින්ද සකස් කරන්න. "o" "z" "x" අකුරු සටහන් වුණු සමහරක් (තුනක්) කාඩ් පත් වල "මගේ විධානයන් අනුගමනය නොකරන්න" යනුවෙන් සටහන් කරන්න.
- බෙදා හදා ගැනීම සඳහා වැඩි දුර තොරතුරු - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ අත් පත්‍රිකාව පරිවර්තනය කරන්න(ඇමුණුම් F) හෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ දේශීය භාෂා වලින් සකස් කරන ලද පොත් පත් හෝ පත්‍රිකා සොයා ගන්න.
- කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - ප්‍රශ්නෝත්තර වැඩසටහන සඳහා ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් සහ "ලක්ෂණ ඇති වුව හොත් " සඳහා යොදා ගත හැකි තොරතුරු සකස් කරන්න.
- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා - ප්‍රකාශ ලැයිස්තවක් සුදු කොළ ලියන්න මත හෝ සෑම සහභාගිවන්නෙකු සඳහාම තනි තනි පිටපත් වශයෙන් සකස් කරන්න.

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- වැඩිවිය පැමිණීම
- ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය
- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම
- ප්‍රතිසංධිරෝධක
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පිළිබඳ කුසලතා

©2011 International Youth Foundation

වයස් මට්ටම

- අවුරුදු 10ත් 18ත් අතර

පාඩම සඳහා ගත වන කාලය

මිනිත්තු 60

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය ආසාදන

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 10)

1. ඉන්ද්‍රිය නළු නිළියන්ගේ නම් සහිත කාඩ් පත බැගින් සෑම සහභාගීවන්නෙකුටම ලබා දෙන්න. තමන්ට ලැබුණු කාඩ් පතේ සඳහන් විධානයන් රහසිගතව තබා ගෙන උපදෙස් පිළිපදින මෙන් දැනුම් දෙන්න. අසුන් වලින් නැගිට නළු නිළියන් තිදෙනෙකුගේ සමරු සටහන් ලබා ගන්නා මෙන් විධානය කරන්න. එහිදී ඔවුන් කාමරය පුරා විහිදී යන බවට වග බලා ගන්න.
2. සියළුම සහභාගීවන්නන් සමරු සටහන් තුන බැගින් ලබා ගත් පසු අසුන් වලට පැමිණ හිඳගැනීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න. “o”, “z” සහ “x” සටහන් වී ඇති කාඩ්පත් හිමි පුද්ගලයන්ට නැගී සිටින මෙන් පවසන්න. “z” අකුර සහිත පුද්ගලයාට ගොනෝරියාව ආසාදනය වී ඇති බවත් සමරු සටහන් පමණක් ලබා ගැනීම ඔවුන් සමග ලිංගිකව හැසිරී ඇති බව මවා පාන ලෙස කණ්ඩායමට දන්වන්න. “o” අකුර සහිත කාඩ් පත හිමිකරුට ක්ලැමීඩියාවද, “x” අකුර හිමි කාඩ් පත හිමිකරුට ලිංගික ඉන්නන්ද ඇති බව පෙන්වමින් ක්‍රියාකාරමක පවත්වාගෙන යන්න.
3. සමරු සටහන් ලබා ගත් සියළු දෙනාටම නැගී සිටින මෙන් පවසන්න. නැගී සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් සමරු සටහන් ලබා ගත් පුද්ගලයන්ටද නැගී සිටින මෙන් දන්වන්න. ඒ ආකාරයට “විධානයන් අනුගමනය නොකරන්න” යන වැකිය ඇතුළත් කාඩ් පත් හිමියන් හැර සෙසු සියළුම දෙනා නැගී සිටින තුරු ක්‍රියාකාරකම දිගටම පවත්වාගෙන යන්න.
4. “c” අකුර සහිත කාඩ් පත හිමි පුද්ගලයන්ට අත ඔසවන මෙන් විධානය කරන්න. වාසනාවකට මෙන් එම පුද්ගලයා ලිංගික හැසිරීමේදී කොන්ඩම් භාවිත කර ඇති බවත් එම නිසා කණ්ඩායමේ සෙසු අයට එම පුද්ගලයාගෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ අවදානමක් නොමැති බව ද කණ්ඩායමට දන්වන්න.
5. සියළුම දෙනාට අසුන් ගන්නා ලෙස දන්වා “කිසිම විධානයක් අනුගමනය නොකරන්න” යනුවෙන් සටහන්ව ඇති කාඩ් පත් හිමියන්ට නැගී සිටින ලෙස දන්වන්න. මෙම පුද්ගලයන් ලිංගික සංසර්ගයෙන් වැළකී සිට ඇති අතර ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වී ඇති බව පැහැදිළි කරන්න.

***නායකයාගේ සටහන්:** මෙම ක්‍රියාකාරකමේ විවිධ ආකාර ඇත. උදාහරණයක් ලෙස, පුද්ගලයන් කිහිප දෙදෙනෙකුගේ අත්ල මත සෙසු අයට රහසින් දිලිසෙන කුඩු තවරා ඔවුන්ව කණ්ඩායමේ සෙසු අය සමග මිශ්‍ර කොට අතිනත දෙමින් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව දීම එක් ක්‍රමයකි. තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ විවිධ පැහැයන්ගෙන් යුතු සීනි බෝල සහිත කෝප්ප සහභාගීවන්නන්ට ලබා දී සුහ පැතුම් වශයෙන් කෝප්ප වල ඇති සීනි බෝල හුවමාරු කර ගනීමට ඉඩ ලබා දීමයි. එවිට රතු පැහැති සීනි බෝල හිමිවූ පුද්ගලයන්ට එච්.අයි.වී ආසාදනය වී ඇත. ක්‍රියාකාරකම මෙහෙයවන්නා විසින් සහභාගීවන්නන් කිහිප දෙනෙකුට එක මත එක තැබූ කෝප්ප දෙක බැගින් ලබා දිය යුතු අතර එය කොන්ඩමය නියෝජනය කරන බව පසුව දැනුම් දෙන්න.*

බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 40)

1. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ අත්පත්‍රිකාව බෙදා හරින්න (ඇමුණුම් F). ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන යනු ලිංගික ස්පර්ශයෙන් පැතිරෙන ආසාදන බව පැහැදිළි කරන්න. යෝනි, ගුද හෝ මුඛ යන ඕනෑම ආකාරයේ ලිංගික සංසර්ගයකින් මෙම ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ලිංගිකව

9 PATH. International Handbook: Games for Adolescent Reproductive Health. Washington, DC: PATH.
10 Adapted from “Life Planning Skills”, African Youth Alliance, 2004

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය ආසාදන

සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ආසාදනය විය හැකිය.

2. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වර්ග 30ක් පමණ ඇති නමුත් ඒවා බහුලව පවතින ඒවා වන්නේ පහත දැක්වෙන ආසාදන වර්ග බව දන්වන්න.

a. සිපිලිස්
b. ගොනෝරියා
c. ලිංගික හර්පීස්
d. ලිංගින ඉන්නන්
e. ක්ලැමීඩියා
f. මානව පැපිලෝමා වෛරස් ආසාදනය
g. ට්‍රයිකොමනාසීස්
h. එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්

3. ඒ ඒ ආසාදනයට විශේෂිත වූ ලක්ෂණ පැවතිය ද පහත දැක්වෙන ආකාරයේ පොදු ලක්ෂණද ඇත.

- ලිංගික ප්‍රදේශ රතු පැහැයට හැරීම සහ තුවාල ඇති වීම
- මුත්‍රා පිට කරන විට සහ ලිංගික සංර්ගයේදී වේදනාව දැනීම
- ශිෂ්ණයෙන් සහ යෝනි මාර්ගයෙන් ආසාමාන්‍ය ලෙස ශ්‍රාවයන් පිට වීම
- ලිංගික ප්‍රදේශ අවට සහ ගුදය අවට බිබිලි සහ තුවාල මතු වීම
- අධික කැසීම සහ කුෂ්ඨ
- අසනීප හැගීම

4. ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව පුරුෂයන්ට මෙන්ම කාන්තාවන්ටද ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් පැවතිය හැකි බව අවධාරණය කරන්න.

5. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයන් පිළිබඳ තරුණ කාන්තාවන් පුරුෂන්ට වඩා වැඩි අවදානම ක් දරන බව පැහැදිළි කරන්න. එසේ වීමට හේතු කිහිපයක් ඇති බව පෙන්වා දෙන්න. එනම්, කායික සැකැස්ම අනුව ආසාදන සඳහා වැඩි අවදානමක් දැරීම සහ කාන්තාවට සමාජයේ පහල තත්ත්වයක් හිමි වී තිබීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති සහ ආසාදන සහිත කාන්තාවන් පිළිබඳ පුළුල් මට්ටමේ කොන් කිරීමක් බැදී පැවතීම යනාදියයි.

6. බොහෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් කාන්තා සහ පුරුෂ වද භාවය, මුත්‍රා ආසාදන සහ කාන්තාවන්ට ශ්‍රෝණි ප්‍රදාහය වැනි තත්ත්වයන්ට හේතු විය හැකිය. හර්පීස් සහ එච්.අයි.වී වැනි වෛරස් ආසාදන හැරුණු විට සෙසු අසාදන ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සුව කළ හැකිය.

7. සහභාගීවන්නන් සිවු දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් වලට වෙන් කරන්න.

නායකයාගේ සටහන් : තිබිය යුතු උපරිම කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව 6 ක් සහ අවම කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව 4ක් බවට වග බලා ගන්න.

8. සැම කණ්ඩායමකටට රඟ දැක්වීම සඳහා භූමිකා නිරූපණ ලබා දෙන්න.

- කෙටිම පළමු නම සහිත පුද්ගලයාට වෛද්‍යවරයා ලෙස කටයුතු කළ හැකිය. වෛද්‍යවරයා එනම් පෝස්ටරය විස්තර කරන්නා රූපවාහිනී වැඩසටහනක අමුත්තෙකු වේ.
- දිගම නම සහිත පුද්ගලයාට රූපවාහිනී ඉදිරිපත් කරන්නා ලෙස කටයුතු කළ හැකිය. එම පුද්ගලයා විසින් වෛද්‍යවරයා සමග සම්මුඛ සාකච්ඡාව මෙහෙවයි.
- සෙසු සහභාගීවන්නන් දුරකතනයෙන් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කරන පිරිසකි.

9. සැම කණ්ඩායමකටම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනය බැගින් තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දී ඒ ඒ ආසාදනය පිළිබඳ පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇතුළත් පෝස්ටරයක් සකස් කරන මෙන් දන්වා සිටින්න.
   - නම සහ රෝග ලක්ෂණ
   - සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය
   - ප්‍රතිකාර
   - ආරක්ෂා වීම

10. සුදු කොළ, ප්ලැටිග්නම් සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ දත්ත පත්‍රිකා සහභාගීවන්නන්ට ලබා දෙන්න. පෝස්ටරය සකස් කිරීම සඳහා ඕනෑම ආකෘතියක් යොදා ගත හැකි බව දන්වන්න.

11. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා වෛද්‍යවරයා, රූපවාහිනී ඉදිරිපත් කරන්නා, සහ දුරකතනයෙන්

©2011 International Youth Foundation

ප්‍රශ්න අසන්නා තෝරා ගැනීමට මතක් කරන්න.

12. පෝස්ටරය නිර්මාණය කිරීමට සහ රූපවාහිනී නිවේදකයා විසින් ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ දුරකතන ඇමතුම්ද සමග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ සකස් කළ පෝස්ටරය යොදා ගෙන වෛද්‍යවරයා සමග සම්මුඛ සාකච්ඡාව මෙහෙයවන භූමිකාව නිර්මාණය කර ගැනීමට මිනිත්තු 15ක කාලයක් ලබා දෙන්න. ඉන් පසු සෑම කණ්ඩායමකටම ඔවුන්ගේ භූමිකා නිරූපණය ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සෑම කණ්ඩායමකටම මින්ත්තු 2 බැගින් හිමි වේ.

13. සෑම ඉදිරිපත් කිරීමක් පිළිබදවම ප්‍රශ්න ඇසීමට සහභාගීවන්නන් ධෛර්යමත් කරන්න. සැසිය අවසානයේදී, ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීමෙන් හෝ ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදිව කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීමෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා විය හැකි බව අවධාරණය කරන්න.

14. සෑම ඉදිරිපත් කිරීමක්ම අවසන් වූ පසු, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ පුළුල් ලෙස (ගොනෝරියා වල රෝග ලක්ෂණ, සිපිලිස් වල රෝග ලක්ෂණ , ක්ලැමීඩියා සඳහා ලබා දෙන් ප්‍රති ජීවක ඖෂධ වල නම යනාදී තොරතුරු) දැන සිටීම අවශ්‍ය නොවන බවත් එය සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රවර්ධකයාගේ කාර්යයක් බවත් බව පෙන්වා දෙමින් සැසිය සාරාංශ ගත කරන්න. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් තමන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීමටනම් ප්‍රධාන කරුණු 5ක් දැන සිටිය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.

- ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදීමෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනය ඔබටද ආසාදනය විය හැකි අතර, යම් පුද්ගලයෙකුට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇත්දැයි බාහිර පෙනුමෙන් දැනගැනීම අපහසුය.
- ඇතැම් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. එමනිසා ලිංගිකව ක්‍රියාකාරී පුද්ගලයන් නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂණ සඳහා යොමු විය යුතුය.
- යම් පුද්ගලයෙකුට තමන්ට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් ඇතැයි සිතෙන ලක්ෂණ මතු වී ඇත්නම් අදාල පුද්ගලයා ප්‍රතිකාර සඳහා සායනයක් වෙත හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යා යුතු වේ. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ප්‍රතිකාර නොමැතිව සුව වන්නේ නැත. සිදු වන්නේ ඒවා වඩාත් නරක අතරට හැරීම පමණි.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් වැළකී සිටීම සඳහා හොඳම ක්‍රමය වන්නේ ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීමයි. ලිංගික සහකරුවන් ප්‍රමාණය සීමා කිරීමෙන් සහ කොන්ඩම් භාවිතය හෝ ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම ද්විත්ව ආරක්ෂණය භාවිත කිරීමෙන්ද අවදානම විශාල ලෙස පහත හෙළිය හැකිය.
- ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇති වුව හොත් පහත සඳහන් දෑ කළ යුතුය. (මෙම තොරතුරු සුදු කොළයක ලියා දක්වන්න.)
  - වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න
  - ඔබේ ලිංගික සහකරුවන්ට දැනුම් දෙන්න
  - සහරුවන්ව පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීමට උනන්දු කරවන්න
  - ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අතරතුර ලිංගික හැසිරීම් වළින් වැළකී සිටින්න

නායකයාගේ සටහන්: *තමන් පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වුවද සිය සැමියා පරීක්ෂණ සඳහා යොමු නොවුණහොත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ එලෙසම පවතින බව ගැහැණු ළමුන්ට දැනුම් දෙන්න. තත්ත්වය මග හැරීම සඳහා දෙදෙනාම එකවර පරීක්ෂණ සඳහා යොමු විය යුතුයි.*

15. තරුණ ප්‍රජාවට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ සේවා ලබා ගත හැකි ප්‍රදේශයේ පිහිටි ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දෙන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 5)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා ප්‍රශ්ණ විචාරාත්මක ක්‍රියාකාරකම විස්තර කරන්න. ඔබ ප්‍රශ්නය ඇසීමෙන් පසු එයට නිවැරදි පිළිතුර ලබා දෙන කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමිවේ.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය ආසාදන

වැඩිම ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබා ගන්නා කණ්ඩායම ජයගනී.

2. ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු :

a	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කෙසේද?	සම ස්පර්ශ වීමෙන්, මුඛ සංසර්ගයෙන්, යෝනි සංසර්ගයෙන් සහ ගුද සංසර්ගයෙන්
b	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සඳහා පුරුෂයන්ට වඩා කාන්තාවන් වැඩි අවදානමක් දරන්නේ ඇයි?	ශාරීරක වශයෙන් ඇති අනතුරුදායක බව වැඩි වීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිලිබඳ අදහස්
c	වඩාත් භයානක ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇති හැසිරීම් මොනවාද?	අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා (යෝනි, ගුද සහ මුඛ)
d	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහිත පුද්ගලයන්ගෙන් තුනෙන් දෙකකටම ආසාදන වැළඳී ඇත්තේ අවුරුදු 25ට අඩු වයසේදී බව සත්‍යයක්ද?	ඔව්!
e	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා ඇති 100%ක් ඵලදායී ක්‍රමය වන්නේ කුමක්ද?	ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම
f	ද්විත්ව ආරක්ෂණය යනු කුමක්ද?	- ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම පුරුෂ හෝ කාන්තා කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කිරීමෙන් - වෙනත් ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රමයක් සමග කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීමෙන් - ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීමෙන් - ඇතුළු කිරීමක් සහිත සියළු ආකාරයේ ලිංගික හැසිරීම මග හැරීමෙන් සැළසුම් නොකළ ගැබ් ගැනීම වලින් සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීම.
g	සුව කළ නොහැකි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වර්ගය කුමක්ද?	වෛරස් ආසදන - එච්.අයි.වී, මානව පැපිලෝමා වෛරස් ආසාදන , හර්පීස් සහ හෙපටයිටීස් බී.
h	ලිංගිකව සමේප්ෂණය වන ආසාදන මග හැරීමට තරුණ ප්‍රජාවට සහය විය හැකි කුසලතා මොනවාද?	ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම, අනාරක්ෂිත ලිංගිකව හැසිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, කොන්ඩම් භාවිතය පිළිබඳ එකඟතාවන් ඇති කර ගැනීම, දැනුවත් තීරණ ගැනීම.
i	ලිංගිකව සමේප්ෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ අවදානම අවම කළ හැකි හැසිරීම් මොනවාද?	වැළකී සිටීම, ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකම කොන්ඩමයක් නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිත කිරීම, ලිංගික ජීවිතය එක් සහකරුවෙකුට පමණක් සීමා කිරීම, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පරීක්ෂණ සඳහා නිතර යොමු වීම.

3. ජයග්‍රාහී කණ්ඩායමට සුභ පතන්න. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් තරුණ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කිරීමට වැලකී සිටීම සහ ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් සහය වන බව අවධාරණය කරන්න.

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සඳහා තමන්ට ඇති අවදානම පිළිබඳ සිතා බැලීම සඳහා

©2011 International Youth Foundation

සහභාගිවන්නන්ව උනන්දු කරන්න. ඔවුන්ට සහය වීම සඳහා පහත දැක්වෙන වචන සඳහා අත් සංඥා නියම කරන්න. “අවදානම”(උදා- අත නලල මත), “අවදානමක් නැත”(උදා- අත උකුළ මත) හෝ “කිව නොහැකිය” (උදා- නිකට ඇල්ලීම). ඔබ පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවන විට අසුනෙන් නැගිට තමන්ට අදාල අත් සංඥාව පෙන්වන මෙන් සහභාගී වන්නන්ට දන්වා සිටින්න.

- මට ලිංගික සහකරුවන් එක් අයෙකුට වඩා සිටී
- මම ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම කොන්ඩම් භාවිත කරනේන් නැත.
- මම ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටිනවා.
- මම ලිංගිකව හැසිරෙන්නේ එක් සහකරුවෙකු සමග පමණි
- මම බීර සහ සෙසු ආකාරයේ මත් පැන් පානය කරනවා
- මට මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්
- මම සෑම විටම කොන්ඩම් භාවිත කරනවා

2. මිනිත්තු කිහිපයකින් පසු, අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම, බහු ලිංගික සහකරුවන් සිටීම, මත් පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය යනාදිය වැඩි අවදානම් හැසිරීම් ගණයට ඇතුළත් වන බව පැහැදිළි කරන්න. ඇතැම්විට අපගේ අවදානම කෙතරම් දැයි හඳුනා ගැනීමට අපහසුය. ඇතැම් හැසිරීම් තුළ පැහැදිළි ලෙස අවදානම ඇතුළත් නොවන අතර නොදැනුවත් කමින් අප අවදානම් සහගත හැසිරීම් වල නියැලීමට ඉඩ ඇත.

7. එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්

එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවබෝධ කර ගැනීම
- සම්ප්‍රේෂණය වන ක්‍රම අවබෝධ කර ගැනීම
- ආසාදනයේ අදියර පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීම
- එච්.අයි.වී වලින් ආරක්ෂා විය හැකි ආකාරය අවබෝධ කරන ගැනීම
- එකගතාවයන් ඇති කර ගැනීමේ කුසලතා ඔවුන්ගේ ඔවුන්ගේ තීරණ පිළිබඳ ස්ථිරව සිටීම පුහුණු වීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය පැහැදිළි කිරීම
- එච්.අයි.වී වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම
- එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි අවදානම් සහගත හැසිරීම් මොනවාදැයි සාකච්ඡා කිරීම
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ සහ එකඟතා ඇති කර ගැනීමේ පුහුණු වීම
- එච්.අයි.වී ආසාදනය සඳහා ඇති තනි පුද්ගල අවදානම තක්සේරු කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෑම සහභාගීවන්නෙකුටම පාට කළ සීනි බෝල 30 බැගින් අඩංගු මල්ලක්. මේ සඳහා විකල්ප රස කැවිලි වර්ගද භාවිත කළ හැකිය. උදා - වේලන ලද පළතුරු, ඇට වර්ග හෝ එච්.අයි.වී ධන සහ එච්.අයි.වී සෘණ යනුවෙන් සටහන් කර රෝල් කරන ලද කුඩා කඩදාසි කැබලි. කුඩා කාඩ් පතක් සහ සෑම සහභාගීවන්නේනකුටම සෑහෙන පරිදි පැන්සල්.
- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සුදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු), කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි තීරු සහ එච්.අයි.වී පිළිබඳ තරුණ ප්‍රජාව සඳහා සකස් කළ අත් පොත්.
- ප්‍රක්ෂේපණ යන්ත්‍රය (ප්‍රොජක්ටරය) ලබා ගත හැකිනම්.
- සුදු කොළ
- ස්වෙච්ඡා පරීක්ෂණ සිදු කරන ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු
- සිදුවීම් ඇතුළත් කාඩ් පත්

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළයුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ඇති කිරීම සඳහා - සීනි බෝල ඇතුළත් මළු අවම වශයෙන් තුනකට කොළ පැහැති සීනි බෝල 10- 15ත් අතර සංඛ්‍යාවක් දමන්න. (හෝ එච්.අයි.වී ධන යනුවෙන් සටහන් කළ රෝල් කළ කඩදාසි) මෙම මළු තුනේ පහළ කොනේ X අකුරු සටහන් කරන්න. සෙසු සීනි බෝල මළු වලට කොළ පැහැති සීනි බෝල දමන්න එපා. සහභාගීවන්නන්ගේ ගණනට කුඩා කාඩ් පත් සකස් කර ගන්න. කාඩ් පත් තුනක කුඩාවට C අකුර සටහන් කරන්න. සෙසු කාඩ්පත් හිස්ව තබන්න.
- බෙදා හදා ගැනීම සඳහා වැඩි දුර තොරතුරු - එච්.අයි.වී ස්වෙච්ඡා පරීක්ෂණ (උපදේශනය සහ පරීක්ෂාව) මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - භූමිකා නිරූපණය සඳහා වර්ත දෙකක් විස්තර කර ඇති සිදුවීම් ඇතුළත් කාඩ් පත් දෙකක් සකස් කරන්න. සංස්කෘතිය සහ සහභාගීවන්නනගේ වයස අනුව භූමිකා නිරූපන අනුවර්තනය කර ගන්න.
- ප්‍රශ්ණ විචාරාත්මක වැඩසටහන සඳහා ප්‍රකාශ සකස් කරන්න.

©2011 International Youth Foundation

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- ප්‍රතිසංධිරෝධක
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන
- වැඩි විය පැමිණීම
- ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය
- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා
- තීරණ ගැනීමේ කුසලතා
-

වයස

- අවුරුදු 10ත් 18ත් අතර

ගත වන කාලය

මිනිත්තු 60

එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 15)

1. සීනි බෝල මළු සකස් කරන්න. ඒ පිළිබඳ කිසිවක් සහභාගීවන්නන්ට දැනුම් දීමෙන් වළකින්න.

නායකයාගේ සටහන් : අවම වශයෙන් සහභාගීවන්නන් තිදෙනෙකුට කොළ පැහැති සීනි බෝල සහිත X අකුර සටහන් කර ඇති මල්ල ලැබී ඇති බවට වග බලා ගන්න. එවිට සහභාගීවන්නනේගන් කිහිප දෙනෙක් එච්.අයි.යී ආසාධිත ලෙස හුදකලා වී නැත.

2. සීනි බෝල මල්ලක්, පැන්සලක් සහ කාඩ් පතක් බැගින් සෑම සහභාගීවනේනකුටම ලබා දෙන්න.

3. අවශ්‍ය නම් කණ්ඩායමේ සෙසු පුද්ගලයන් හා සීනි බෝල හුවමාරු කර ගැනීමට අවකාශය ලබා දෙන්න. සීනි බෝල හුවමාරු කර ගැනීමට තමන්ට අවශ්‍ය නැති නම් ඉන් වැළකී සිටිය හැකි බව සහ සීනි බෝල හුවමාරු කර ගන්නවානම් තමන් සීනි බොල හුවමාරු කර ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ අත්සන තමන්ට ලැබී ඇති කාඩ් පතේ සටහන් කර ගත යුතු බව දන්වන්න. අවසර දෙන තුරු සීනි බෝල කෑමෙන් වළකින මෙන් දන්වන්න.

4. මිනිත්තු 5කින් පමණ පසු සෑම දෙදෙනාටම සිය අසුන් වෙත පැමිණෙන ලෙස දන්වන්න. වැඩිම අත්සන් සංඛ්‍යාවක් ලබා ගෙන ඇති පුද්ගලයා හඳුනා ගන්න. ක්‍රියාකාරකමට අනුව සීනි බෝල හුවමාරුකර ගැනීම යනු එම පුද්ලගයන් සමග ලිංගිකව හැසිරීම බව පැහැදිළි කරන්න. සීනි බෝල හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළකී සිටි පුද්ගලයන් සහ කාඩ් පතේ අත්සන් සටහන් කර ගෙන නැති පුද්ගලයන් ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටි බව පෙන්වා දෙන්න.

5. මළු තුනක X අකුර සටහන් කර තිබූ බව දැනුම් දෙන්න. එම මළු හමුවූ පුද්ගලයන්ට නැගී සිටින මෙන් විධානය කරන්න. එච්.අයි.වී වෛරසය නියෝජනය කිරීම සඳහා යොදා ගත් කොළ පැහැති සීනි බෝල ලැබුණු පුද්ගලයන් මොවුන් බව පැහැදිළි කරන්න.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්

6. මීළඟට කොළ පැහැති සීනි බෝල ලැබුණු පුද්ගලයන්ට නැගී සිටින මෙන් විධානය කරන්න. එච්.අයි.වී ආසාධිත පුද්ගලයෙකු සමග ලිංගිකව හැසිරීමේ ඔවුන්ටද එච්.අයි.වී ආසාදනය වී ඇති බව පැහැදිළි කරන්න.

7. මීළඟට නැගී සිටින පුද්ගලයන්ගේ අත්සන් ලබා ගෙන ඇති අයටද නැගී සිටින මෙන් විධානය කරන්න. ඔවුන්ද ඇතැම් විට එච්.අයි.වී ආසාදනය වී තිබිය හැකිය.

8. යම් පුද්ගලයෙකුගේ කාඩ් පතේ C අකුර සටහන් වී ඇත්නම් ඔවුන්ට අසුන් ගන්නා මෙන් පවසන්න. C අකුරෙන් පෙන්වා දෙනේන් ඔවුන් ලිංගික හැසිරීමේදී කොන්ඩම් භාවිත කර ඇති බවයි.

9. දැන් ක්‍රියාකාරකම අවසන්ය. එය ක්‍රියාකාරකමක් පමණක් බව සියළු දෙනාටම මතක් කර සිටින්න. මනඃකල්පිත වෛරසට ඉවත් කර ඇති බව අවධාරණය කරමින් සියළු දෙනොටම රස විදීම සඳහා සීනි බෝල ලබා දෙන්න. ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ තමන්ට හැගුණු දේ වචන කිහිපයකින් ප්‍රකාශ කිරීමට සෑම දෙනාටම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

10. සාකච්ඡාව සඳහා පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න යොදා ගත හැකිය.

- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී පුද්ගලයන් කී දෙනෙකුට එච්.අයි.වී ආසානය වී තිබුණාද? ඔබට ඒ පිළිබඳ හැගුණේ කුමක්ද?
- කවුරුන්ගේ සීනි බෝල හුවමාරු කර නොගැනීම තෝරා ගත්තාද? එසේ නම් ඒ පිළිබඳ ඔබට හැගී ගියේ කුමක්ද? සීනි බොල බෙදා නොගැනීමට ඔබ ගත් තීරණය පිළිබඳ සෙසු අයගේ ප්‍රතිචාරය කෙසේ විද?
- ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ කොන්ඩම් භාවිත කළ පුද්ගලයන්ට දැණුනු හැගීම කුමක්ද?

බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 20)

1. අද එච්.අයි.වී / ඒඩ්ස් පිළිබඳ ඉගෙන ගන්නා බව සහභාගීවන්නන්ට දන්වන්න

2. එච්.අයි.වී සහ් ඒඩ්ස් පිළිබඳ ඉදිපත් කිරීමක් සපයන්න

a. එච්.අයි.වී යනේනහි සිංහල අර්ථය මානව ප්‍රතිශක්ති ඌණතා වෛරසය යන්නය. HIV -Human Immunodeficiency Virus. එය මානව ශරීර තුළ ජීවත් වෙමින් මානවයාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට පහර දේ. ඒඩ්ස් යන්නෙහි සිංහල අර්ථය වන්නේ නතු කරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌණතා සහ ලක්ෂණය යන්නයි. AIDS - Acquired Immune Deficiency Syndrome. යම් පුද්ගලයෙකුට එච්.අයි.වී ආසාදනය වූ විට වෛරසට නිසා ඇති වන සෞඛ්‍යමය තත්ත්වය ඒඩ්ස් වේ. වෛරය නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ඉතාම දූර්වල තත්ත්වයට පත් වී අවස්ථාවාදී ආසාදන වලින් ශරීරය ආරක්ෂා කිරීමට ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අපොහොසත් වීම නිසා (අපේ ශරීරයට ඇතුළු වන ආසාදන සහ ලෙඩරෝග සමග සටන් ඒවාට ශරීරයට ඇතුළු වන්නට ඉඩ නොදී අපව ආරක්ෂා කරනේන් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියයි.) එම තත්ත්වය ඇති වේ. අවස්ථාවාදී ආසාදන යනු ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ දුර්වලවීම උපයෝගී කර ගෙන ශරීරයට ඇතුළු වන ලෙඩ රෝග ආදියයි. උදා - උණ, ක්ෂය රෝගය.

b. ලිංගික තරල වල , රුධිරයේ සහ මව් කිරි වල එච්.අයි.වී වෛරසය විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතී.

c. එච්.අයි.වී ආකාර තුනකින් සම්ප්‍රේෂණය වේ.

- එච්.අයි.වී ආසාධිත පුද්ගලයෙකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුර මගින්. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් පැවතීම එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය පහසු කරවයි.
- එච්.අයි.වී ආසාධිත රුධිරය රුධිර සංසරණ පද්ධතියට ඇතුළු වීමෙන් - කටු හා තල හවුලේ භාවිත කිරීම හා රුධිර පාරවිලනය එවැනි අවස්ථා දෙකකි.
- මවගෙන් දරුවාට ගර්භණීකාලයේදී, ප්‍රසූතියේදී සහ මව් කිරි දීමේදී

d. වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ඇති "Tසෛල" වලට හානි කරයි. වෛරසය විසින් "Tසෛල" සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කරන තුරු ඒවා නැවත නිපදවේ. විනාශ වන "Tසෛල" ප්‍රමාණය වැඩි වත්ම ලෙඩ රෝග වලින් ශරීරය ආරක්ෂා කිරීමට ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට නොහැකි වේ. එච්.අයි.වී ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ

11 Adapted from "Life Skills manual", Peace Corps, 2001

©2011 International Youth Foundation

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල තත්ත්වයට පත් වූ විට නිවුමෝනියාව, ක්ෂය රෝගය, සරලාව හර්පීස්, කැන්ඩයසීස් වැනි අවස්ථාවාදී ආසාදන ඇති විය හැකියි. මේ තත්ත්වය ඇති වීමට වසර ගණනාවක් ගත විය හැකිය.

e. ආසාදනයේ අදියර කිහිපයක් ඇත. (රූපසටහන පෙන්වන්න)

- කවුළු සමය - එච්.අයි.වී ආසාදනය වීම සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විසින් රුධිර පරීක්ෂණයකින් එච්.අයි.වී ධන දැයි හඳුනාගැනීමට තරම් ප්‍රමාණවත් ප්‍රතිදේහ නිපදවන තෙක් වන කාලය කවුළු සමය නමින් හැඳින්වේ. මේ සඳහා සාමාන්‍යයෙන් සති දෙකේ සිට මාස 3ත් 6ත් අතර කාලයක් ගත වේ. මෙම කාලයේදී පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ ඉහල වෛරස් මට්ටමක් පවතින්නේ නම් (වෛරල් මට්ටම) ඔහුගෙන් හෝ ඇයගෙන් සෙසු අයට එච්.අයි.වී ආසාදනය විය හැකිය. කවුළු සමය අතරතුර එච්.අයි.වී ආසාදනය වී තිබුණද ප්‍රතිදේහ නිපදවා නොමැති නිසා පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය ඍණ වේ.
- බීජෞෂණ සමය - ආසාදනයේ සිට එඩ්ස් තත්ත්වය හා සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ මතු වීම අතර කාලය මෙනමින් හැඳින්වේ. මේ සඳහා වසර 10 -15 හෝ ඊට වඩා වැඩි දිගු කාලයක් ගත විය හැකිය.
- මදුසමය කාලය - මෙය කවුළු සමය සහ බීජෞෂණ සමය අතර කාලයයි. මෙම කාලය මධුසමය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මේ කාලය තුළ ආසාධිත පුද්ගලයන් කිසිදු හානියකින් තොරව ජීවත් වන නිසාය. මේ කාලය තුළදී වෛරල් මට්ටම පහළ මට්ටමක පවත්න අතර ප්‍රතිදේහ ප්‍රමාණය ඉහළ මට්ටමක පවතී. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් මගින් එච්.අයි.වී ආසාදත පුද්ගලයන්ගේ සෙසු පුද්ගලයන්ට එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.
- වෛරල් මට්ටම ඉහල යන තරමට ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සතුව ප්‍රතිදේහ නොමැති වුව හොත් ආසාදිත පුද්ගලයෙක් ඒඩ්ස් තත්ත්වය සනිටුහන් කරන අවස්ථාවාදී ආසාදන වලට ගොදුරු වේ.

f. ශ්ලේෂ්මල පටල විශාල ප්‍රමාණයක් පිහිටීම සහ පටල ඉරීමට දක්වන වැඩි ප්‍රවණතාවය වැනි කායික පිහිටීම අනුව විශේෂයෙන්ම තරුණ කාන්තාවන් විසින් වැඩි එච්.අයි.වී අවදානමක් උසුලනු ලැබේ. කාන්තාවන්ට වැඩි එච්.අයි.වී අවදානමක් පැවතීම සඳහා සංස්කෘතිකමය සහ සමාජීය හේතූන්ද බලපානු ලබයි.

g. එච්.අයි.වී හඳුනා ගනු ලබන්නේ විශේෂ පරීක්ෂණයකිනි. තමනේග් එච්.අයි.වී තත්ත්වය පිළිබඳ දැන ගැනීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ ස්වේච්ඡා උපදේශණ සහ පරීක්ෂණයයි.

නායකයාගේ සටහන්: *පරීක්ෂණ සඳහා දේශීය වශයෙන් පවතින පහසුකම් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දෙන්න.*

h. එච්.අයි.වී සුව කළ නොහැකිය. නමුත් එච්.අයි.වී සමග ජීවත් වන පුද්ගලයන්ට සෞඛ්‍යමත්ව ජීවත් වීමට , රැකියා වල නියුතු වීමට සහ දිගු ජීවිත ගත කිරීමට සහය වීම සඳහා ඖෂධ තිබේ.

3. ඉදිරිපත් කිරීම අවසානයේදී එච්.අයි.වී වළක්වාගන්නේ කෙසේදැයි සහභාගීවන්නනගෙන් අසන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර සුදු කොළයක සටහන් කරන්න. පහත දැක්වෙන තොරතුරු ද එයට ඇතුළත් කරන්න.

- ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම (යෝනි, ගුද, මුඛ)
- ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදිව කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීම
- ශරීරයට විද ගන්නා එන්නත් භාවිතයෙන් වැළකීම
- ශරීරයට විද ගන්නා එන්නත් භාවිතයේදී එන්නත් කටු හා සිරින්ජර් හුවමාරු කර නොගැනීම
- පච්ච, ශරීරය සිදුරු කිරීම හෝ ජීවානුහරණය නොකරන ලද දැලි පිහිය හෝ වෙනත් එවැනි තියුණු ආයුධ මගින් කැපුම් ඇත කර නොගැනීම
- අත් වැසුම් භාවිත කිරීම මගින් රුධිරය ඍජුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම
- එච්.අයි.යී සමග ජීවත් වන මව් වරුන් දරුවාට එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය වී වළක්වාගැනීම සඳහා විශේෂිත ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

හූමිකා නිරූපණ (මිනිත්තු 20)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කොට සෑම කණ්ඩායමකටම භූමිකා නිරූපණ අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.

භූමිකා නිරූපණය 1- වායා සිය රුධිර ගණය හඳුනා ගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් වෙත යොමු වීමට රෝහල වෙත යයි. එන්නත් කටු නැවත භාවිතා කිරීම භයානක බව පාලිකාව පවසනවා වායාට මතකය. එන්නත් කටු ජීවාණුහරණය කළ ආරක්ෂිත ඒවා දැයි වෛද්‍යවරයාගෙන් ඇසීමට වායාට අවශ්‍යය. නමුත් වෛද්‍ය වරයා, ඇය තමන්ට අපහාස කරනවා යැයි සිතා කේන්ති ගනු ඇතැයි වායා කණගාටුවෙන් පසුවේ. වායා මෙම තත්ත්වය සමග ගනුදෙනු කරන්නේ කෙසේද?

භූමිකා නිරූපණය 2 - පච්චයක් ඇද ගැනීමට රසිකාට අවශ්‍යය. හොඳ මිලකට පච්චයක් ලබා දීමට පුදගලයෙකු එකග විය. ඇය ඒ සඳහා ගිය අවස්ථාවේ පච්ච අදින තැනැත්තා වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ පච්චයක් අදිමින් සිටින අතර එය අවසන් වන තුරු ඇයට රැඳී සිටින්නට සිදු විය. එම කටයුත්ත අවසන් වූ පසු පච්ච අදින්නා කලින් භාවිත කළ කටුවම අතේ තබා ගෙන පච්චය ඇදීම සඳහා රසිකාට ඇරයුම් කරයි. මෙහිදී රසිකා කළ යුත්තේ කුමකද?

භූමිකා නිරූපණය 3- සිය සහෝදරයාගේ කොන්ඩය කැපීම සඳහා නීතා ඔහු සමග බාබර් සාප්පුව වෙත ගියාය. ඔවුන් අවස්ථාව පැමිණෙන තුරු රැඳී සිටින අතරතුර එම අවස්ථාවේදී කොන්ඩය කපමින් සිටි පුද්ගලයාගේ සම බාබර් අතින් දැලිපිහියෙන් කැපී යනු නීතා දකියි. බාබාර් ඉන්පසු දැලි පිහිය සෝදා නීතාගේ සහෝදරයාට කොන්ඩය කැපීම සඳහා ඇරයුම් කළේය. එකම දැලි පිහිය භාවිත කිරීම අවදානම් සහගත බව රීටා දනී. ඇය මෙහිදී කුමක් කළ යුතුද?

භූමිකා නිරූපණය 4 - වැඩිහමහළු සහෝදරිය නිම්මි දුරකතනයෙන් කා සමග හෝ කතා කරනවා දර්ශාට ඇසේ. එච්.අයි.වී වෛරසය ශ්‍රී ලංකාවේ නොපවතින බවත් එමනිසා එච්.අයි.වී ආසාදනය වීම සිදු විය නොහැකි දෙයක් බවත් නිම්මි සිය මිතුරියට පවසයි. එම තොරතුරු වැරදි බව දර්ශා දැන්නා නමුත් සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටි සිය වැඩිමහල් සෙහොයුරියට අගෞරව කිරීමට ඇයට අවශ්‍ය නැත. ඇයට සිය සොහොයුරියට ඇත්ත පහදා දිය හැක්කේ කෙසේද?

2. ආරක්ෂා වීමට හෝ වැරදි තොරතුරු නිවැරදි කිරීමට ඔවුන් යොදා ගත් උපක්‍රම පිළිබඳ විමසමින් ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ ආවර්ජනය කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම (මිනිත්තු 15)

1. ඔබ කතා කරන කණ්ඩායම ඉතා විශාල නම් හෝ කාමරය ඉතා කුඩා එකක් නම් සහභාගීවන්නන්ට කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. පළමු කණ්ඩායමට කාමරය මැදට පැමිණෙන ලෙස පවසා ඔවුන්ව එකිනෙකාට විරුද්ධව සිටින සේ පේළි දෙකකට වෙන් කරන්න. වඩා විශ්වාසයෙන් යුතු සහභාගීවන්නන්ව පේළියේ ඉහලට දමන්න.

2. ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳ එකඟතා ඇති කර ගැනීම මෙම ක්‍රියාකාරකමේ අරමුණ බව පැහැදිළි කරන්න. නමුත් තීරණය ඔවුන් අත පවතින බවත් එය ඔවුන්ගේ භූමිකා නිරූපණයේ ප්‍රතිඵලය වන බවත් පැහැදිළි කරන්න.

3. චරිතයක් ඇතුළත් සිදුවීම් කාඩ් පතක් සෑම කණ්ඩායමකටම ලබා දෙන්න.

උදාහරණ -

- A පේලීයේ සිටින සියළුම දෙනා ලක්මාල් ගේ චරිතයද B පේලියේ සිටින සියළුම දෙනා නිශානා ගේ චරිතයද රඟ දක්වනු ඇත.
- සිදුවීම - ලක්මාල් සහ නිශානා විවාහ ගිවිස ගෙන ඇත. ඔවුන් ලිංගික හැසිරීම ආරම්භ කිරීමට ආසන්නව සිටින නමුත් ඒ පිළිබඳ තවමත් කතා බහ කොට නැත. වෛද්‍යවරයෙකු එච්.අයි. වී පිළිබදව සහ කොන්ඩම් භාවිත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ කතා කරනවා නිශානාට ඇසී ඇත. නමුත් කොන්ඩම් භාවිත කිරීමට ලක්මාල් එකග නොවනු ඇත.

4. A පේලියේ ඉහළ සිටින පුද්ගලයා ලක්මාල් ලෙස පෙනී සිටිමින් කතා බහ ආරම්භ කරයි. ඔහු/ ඇයට ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා නිශානා ලෙස පිළිතුරු දෙයි. ඊළගට පේලියේ දෙවැනියට සිටින පුද්ගලයා ලක්මාල් ලෙස කතා කරයි. ඉදිරියෙන් සිටින පුද්ගලයා නිශානා ලෙස

©2011 International Youth Foundation

පිළිතුරු දෙයි. ඒ ආකාරයට පේළිය අවසන් වන තුරු කතා බහ පවත්වාගෙන යන්න. නැවත පළමු පුද්ගලයා වෙත පැමිණෙන්න.

5. පළමු කණ්ඩායම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ පසු දෙවන කණ්ඩායමටද ක්‍රියාකාරකම සඳහා අවස්ථා ලබා දෙන්න.

6. කණ්ඩායම් දෙකම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළ පසු පහත දැක්වෙන කරුණු සාකච්ඡා කළ හැකිය.

- ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම පිළිබඳ කතා බහ කිරීමට එම චරිත වලට කොපමණ කාලයක් ගත වූවාද?
- ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම පිළිබඳ කතා බහ කිරීම අපහසු වූයේ ඇයි?
- ඔබ සිතන ආකාරයට ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම පිළිබඳ කතා බහ කිරීමේ ඇති වාසි සහ අවාසි මොනවාද?

පෞද්ගලික භාවිතය

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 10)

1. සහභාගීවන්නන්ට නැගී සිටින මෙන් විධානය කරන්න. ඔබ නිශ්චිත හැසිරීමක් ප්‍රකාශ කරන විට සහභාගීවන්නන් එම ප්‍රකාශ එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය වී සඳහා “අනිවාර්ය අවදානම”, “ඇතැම්විට අවදානම” “ඇතැම්විට අවදානමක් නැත” හෝ “අවදානමක් නැත” යන කොටස් වලට දැමිය යුතුය. ප්‍රකාශ කරන හැසිරීම අවදානම් යැයි සිතනවානම්, ඔවුන් ඍජුව නැගී සිටිය යුතුය. ඇතැම් විට අවදානම් යැයි සිතනවා නම් ඔවුන් දණහිස් නැමිය යුතුය. ඇතැම් විට අවදානමක් නැති බව සිතනවානම් ඔවුන් වකුටු විය යුතුය. අදාල හැසිරීම අවදානම් නැති බව සිතනවා නම් කකුලක් පිට කකුලක් දමා හිඳගත යුතුය.ඒ ආකාරයම ඒ ඒ ප්‍රකාශය කියවන විටදී සහභාගිවන්නන් ඔවුන්ගේ ශරීර ඉරියවුව වෙනස් කරනු ඇත. ප්‍රතිචාර වල පරස්පරයක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කර නිවැරදි පිළිතුරු අවධාරණය කරන්න.

යතුර:

a	මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සඳහා එන්නත් හුවමාරු කර ගැනීම	අනිවාර්ය අවදානම
b	සිප ගැනීම	ඇතැම්විට අවදානමක් නැත
c	රුධිර පාරවිලනය	ඇතැම්විට අවදානම
d	කොන්ඩමයක් නොමැතිව ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම	අනිවාර්ය අවදානම
e	ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම	අවදානමක් නැත
f	ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග අතට අත දීම	අවදානමක් නැත
g	ආසාදිත පුද්ගලයෙකු වැළඳ ගැනීම	අවදානමක් නැත
h	කන් විදීම සඳහා කටු හුවමාරු කර ගැනීම	අනිවාර්ය අවදානම
i	කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කරමින් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම	ඇතැම්විට අවදානමක් නැත
j	ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග එකට පාසල් යාම	අවදානමක් නැත

2. වැළකී සිටීම, ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම සහ අවස්ථාමය අයථාභාවිතයන් මග හැරීම මගින් තරුණ ප්‍රජාවට එච්.අයි.වී සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා විය හැකිය.

8. මත් ද්‍රව්‍ය /මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන කාර්යයන් සම්පූර්ණ කරනවා ඇත

- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය චර්යාවන් කෙරෙහි බලපාන්නේ කෙසේදැයි අවබෝධ කර ගැනීම
- මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ප්‍රති විපාක අවබෝධ කර ගැනීම
- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය පිළිබඳ මිත්‍යා සහ සැබෑ කරුණු ඉගෙන ගැනීම
- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට සහ සහෘද බලපෑම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය හැසිරීම් කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම
- මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් භාවිතය යනු කුමක්දැයි විස්තර කිරීම
- මත් පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ප්‍රති විපාක සාකච්ඡා කිරීම
- මිනිසුන් මත් ද්‍රව්‍ය, මත් පැන් සහ දුම්කොළ (දුම් වැටි) භාවිත කරන්නේ ඇයි දැයි ගවේශනය කිරීම
- තරුණ ප්‍රජාවට මත්ද්‍රව්‍ය, මත් පැන් සහ දුම්වැටි භාවිත කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කළ හැක්කේ කෙසෙද යන්න සාකච්ඡා කිරීම
- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ මිත්‍යා මත සහ සැබෑ කරුණු සාකච්ඡා කිරීම
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ සහ තීරණ ගැනීමේ කුසලතා පුහුණු වීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සිදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පැන්, හුණු), කාඩ්පත් හෝ කඩදාසි තීරු
- මතු ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ රට තුළ ඇති තොරතුරු ඇතුළත් පත්‍රිකා
- මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ සත්‍ය / අසත්‍ය ප්‍රකාශ
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා යොදා ගත හැකි සිදුවීම

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම - සංස්කෘතික සන්ධර්භයට ගැලපෙන කතාන්තරයක් උපුටා ගන්න
- කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - මිත්‍යා සහ සැබෑ කරුණු සහිත පත්‍රිකා / කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා යොදා ගත හැකි සිදුවීම් සකස් කර ගන්න
- මත්ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ දේශීය වශයෙන් ඇති තොරතුරු සහ වෙබ් අඩවි සහ දුරකතන අංක පිළිබඳ සොයා බලන්න.

පූර්ව කුසලතා සහ අවශ්‍ය පාඩම්

- අඩු වයස් ගැබ් ගැනීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන
- එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්
- ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා
- තීරණ ගැනීමේ කුසලතා
- ශක්තිමත් හැඟීම් කළමණාකරණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා
- ආතතිකාරී සමාජ වටපිටාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කුසලතා

වයස් මට්ටම

- සියළුම වයස් මට්ටම්

©2011 International Youth Foundation

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

කාලය

මිනිත්තු 60

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 10)

1. සහභාගීවන්නන්ට මාතෘකාව හඳුන්වා දෙමින් ඔවුන් සමග ඔබේ කතාවක් බෙදා හදා ගන්නා බව පවසන්න.

මගේ අයියා සුරේෂ්ගේ කතාව

මගේ පවුලේ අනිත් අයට වඩා අයියා මට ආදරය කළා. මගේ වීරයා වුණේ අයියායි. අයියා විවිධ ක්‍රීඩා වල නිරත වුණා. ඒ වගේම ඔහු පදක්කම් රාශියක් දිනා ගත්තා. ඔහු සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය සමත් වුණා. ඔහු සමග පාසල යාම මම ගොඩාක් කැමතියි. එය මට ආඩම්බරයක් වුණා. පාසලේ ගුරුවරු සියළු දෙනාම මගේ අයියාට ආදරය කළා. අනෙක් සියළුම ශිෂ්‍යයන් අයියා මෙන් විය යුතු බව ගුරුවරු නිතරම ප්‍රකාශ කළා. පාසලේදී ඔහු ඉතාමත් දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙක්.

ඔහු උසස් පෙළ විභාගයට සූදානම් වන කාලයේදී ඔහුගේ මිතුරන් සමග කාලය ගත කළා. මේ කාලයේදී තමයි හැම දෙයක්ම ආරම්භ වුණේ. එදා රෑ ඔහු ගෙදර ආවේ ගොඩක් රෑ වෙලා. ඒ නිසා අයියා සමග කතා කිරීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. මම උදේ අවදි වන විට ඔහු තවමත් නින්දේ පසු වුණා.

මම දැන් අයියාගේ හැසිරීම් වල වෙනසක් දකිනවා. කලින් ඔහු තමයි අප සියළු දෙනාවම සතුටු කළේ. නමුත් දැන් කිසිම කෙනෙකුට කෙළින් මුහුණු දීමට ඔහුට උවමනාවක් නැහැ. එක දවසක් අපේ අම්මා, අයියා රාත්‍රී ගෙදර ආ පසු මේතරම් වෙලා කළේ මොනවාදැයි අයියාගෙන් ඇසුවා. එවිට අයියා අම්මා සමග කේන්ති ගෙන කෑ ගසා පිටවී ගියා. එහිදී මට අරක්කු ගඳක් දැනුණා. මගේ අයියා අරක්කු බොන බව මට අදහා ගන්න නොහැකි වුණා. අයියාගේ මිතුරන් අතර අරක්කු බොන අය සිටින බව මගේ දෙමාපියන් පසුව දැන ගත්තා. කෙසේ වුවත් අපිට ඔහුව නතර කිරීමට නොහැකි වුණා. ඔහු ඉතා ඉක්මණින් වෙනස් වුණා. ඔහු දැන් මගේ දිහා බලන්නේනවත් නෑ. මම මොනවා කිවුවත් ඔහු ගණන් නොගෙන යනවා. ඔහු සෑම දිනයකම අම්මාගෙන් මුදල් ඉල්ලනවා. ඔහු ගෙදරින් සල්ලි හොරකම් කරන බව දැන ගෙන අන්තිමට තාත්තා ඔහුව ගෙදරින් පන්නා දැමුවා. මගේ අයියා අපව හැර ගියා.

අයියා සුළු කම්කරු වැඩ කරමින් මුදල් උපයා ඉන් අරක්කු බොන බව මාස දෙක තුනකට පසු අපට දැන ගන්නට ලැබුණා. මුලදී ඔහුගේ මිතුරන් ඔහු සමග සිටියත් ඔවුන් සියළු දෙනාම දැනි ඔහුව හැර ගිහින්. අවසානයේදී අයියා රෝහලේ සිටින බවට අපට පණිවුඩයක් ලැබුණා. අරක්කු බීම නිසා ඔහුට අක්මා රෝගයක් වන සිරෝසිස් වැළඳී ඇති බව අප දැනගත්තා. දැන් ඔහු ඉතාමත් දුර්වලයි.ඔහු ඉස්සර කෙතරම් ශක්තිමත් සහෝදරයෙක් වූවාද යන්න මම තවමත් සිතනවා. හැම දෙයකින්ම ජය ගත්තේත් ඔහුයි. ක්‍රීඩා, අධ්‍යාපනය මේ හැම දෙයක්ම. ඒ හැම දෙයක්ම සිදු වුණේ ඔහු උසස් පෙළ විභාගය සඳහා සූදානම් වන කාලයේදී මිතුරන් හමු වීමත් සමගයි. ඔහු අරක්කු නොබීම පිළිබඳව මිතුරන් ඔහුට විහිළු කර තියෙනවා. ඒ නිසා අයියාට අරක්කු වලට “බැහැ” කීමට නොහැකි වුණා. (මම දන්නේ නැහැ ඔහු එසේ කළේ ඇයි කියලා.)එදා ඉඳන් මේ සියළුම නරක දේ සිදු වෙන්නට පටන් ගත්තා. දැන් එය කණගාටුදායක අවසානයක් වී හමාරයි. ඔහුට අවශ්‍ය වුණේ වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න. නමුත් දැන් ඔහු ජීවිතය යදින රෝගියෙක් බවට පත් වෙලා.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 25)

1. මත් ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය යනුවෙන් ඔබ අදහස් කරනේන් කුමක්දැයි සහභාගීවන්නන්ට පැහැදිළි කරන්න.
   - ඖෂධ යනු රසායනික හෝ ස්වභාවික සාරයන් වේ. ඒවා භාවිත කළ විට මිනිසුන් ගේ හැසිරීම් විවිධ ආකාරයෙන් වෙනස් වේ. ෆාමසි වලින් ලබා ගත හැකි සාමාන්‍ය ඖෂධ (නීති ගත කර ඇති) වර්ග ඇති අතර හෙරොයින්, ගංජා, අබිං, කොකේන් වැනි තහනම් ඖෂධ වර්ගද ඇත.
   - මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය යනු ශාරීරික, මානසික, හැඟීම් සහ සමාජීය වශයෙන් ඍණාත්මක බලපෑම් ඇති කරන රසායනික, නීත්‍යානුකූල හෝ නීති විරෝධී ඖෂධ වර්ගයි.

2. ඉහත කී කතාන්තරය තුළ හඳුනා ගත හැකි, මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් අනිසි භාවිතය නිසා ඇති වන ලක්ෂණ, රෝග ලක්ෂණ සහ සෞඛ්‍යයමය ප්‍රතිවිපාක මොනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න. ලැල්ල මත ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර සටහන් කරන්න. මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය නිසා ඇති වන ලක්ෂණ, රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   - සිතේ ස්වභාවය වෙනස් වීම
   - අවපීඩනය
   - ප්‍රචණ්ඩ හැසිරීම්
   - ආහාර රුචිය පිළිබඳ ගැටළු
   - බර අඩු වීම
   - ඇවිදීමේ අපහසුතා
   - පෙනීම දුර්වල වීම
   - කතා කිරීමේ අපහසුතා
   - ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම ප්‍රමාද වීම
   - මතකය අඩු වීම
   - අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතා
   - තීරණ වලට හානි වීම

සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිවිපාක
   - වාහන අනතුරු ඇතුළු කම්පනය සහ අනතුරු ඇති වීමේ අවදානම
   - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ඇති වීම හෝ ගැබ් ගැනීම ඇතුළු අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදීමේ අවදානම
   - දිවි නසා ගැනීමේ සහ අවපීඩනය ඇති වීමේ අවදානම
   - මානසික සංකූලතා ඇති වීමේ අවදානම
   - අක්මාව ආශ්‍රිත සංකූලතා ඇති වීමේ අවදානම
   - හෘද රෝග සහ අධික රුධිර පීඩනට ඇති වීමේ අවදානම

3. පාඩම ආරම්භයේදී ඉදිරිපත් කළ කතාන්නතරය උදාහරණයක් ලෙස යොදා ගෙන, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය/ මත්පැන් ශාරීරික, මානසික සහ භාවාත්මක ගැටළු මතු කරන බව අවධාරණය කරන්න. මත් පැන් සහ ඖෂධ වර්ග ඇබ්බැහිවීම සඳහා පොළඹවන අතර පහත සඳහන් ඵල විපාක ගෙන දිය හැකියි.
   - පවුල් විසිරී යාම සහ සම්බන්ධතා වල පැවැත්මට හානි සිදු වීම
   - පාසල් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
   - විරැකියාව
   - අපරාධ
   - එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති විය හැකි අවදානම් සහගත ලිංගික හැසිරීම් වලට යොමු වීම

4. තරුණ කාලයේදීම මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය වෙත යොමු වීමෙන් මොළය වර්ධනයට බලපෑම් ඇති විය හැකි බව විස්තර කරන්න. මිනිස් මොළයේ වැඩීම අවුරුදු විසි දෙක, විසි තුන වයස වන තුරු නතර නොවන බවත්, මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිත කිරීමෙන්, මතක ශක්තිය සහ ගැටළු විසඳීම වැනි හැකියාවන් ඇතුළු මොළයේ වර්ධනය දුර්වල කරන බවත් පර්යේෂණවලින් සොයා ගෙන ඇත. වැඩිහිටියන්ට වඩා ඉක්මණින් තරුණ ප්‍රජාව මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් වල බලපෑමට හසු වන බව අවධාරණය කරන්න.

©2011 International Youth Foundation

5. මීළගට දුම් බීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට සූදානම් වන බව සහභාගීවන්නන්ට දන්වන්න. දුම්කොළ, ඖෂධ ගණයෙහි ලා සැළකිය හැකිදැයි සහභාගි වන්නනෝගන් අසන්න. ප්‍රතිචාර දැකිවීම සහ ප්‍රතිචාර වලට හේතු දැක්වීම සඳහා සුළු කාළයක් ලබා දෙන්න.

අපේ ශරීරයේ ඇති මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය උත්තේජනය කරන නිකොටින් නම් වූ රසායනය දුම්කොළ වල ස්වභාවිකවම අඩංගු වේ. මෙම නිකොටින් නම් වූ රසායනය ඖෂධ ගණයට වැටේ. නිකොටින් දුම්කොළ වල ඇති ප්‍රධාන ද්‍රව්‍යයකි. නිකොටින් වැඩි භාවිත කිරීම ඉතාමත් විෂ සහිතය. එය බහුල වශයෙන් යොදා ගන්නේ කෘමිනාශක නිෂ්පාදනය සඳහාය.

දුම් කොළ පුළුස්සා එහි දුම ආශ්වාස කළ හැකිය. (දුම්වැටි, පයිප්ප, දුමාරය වශයෙන් මෙම දුම ආශ්වාස කළ හැකිය.) එසේ නොමැති නම්, දුම් කොළ ආයාසයෙන් මුඛයෙන් සපා ශරීරයට ආස්‍රහන කර ගැනීම (දුම් කොළ දිව මත තබා ගෙන සිටීම, සැපීම, භාසයෙයන් ඉරීම ආදිය). නාසයේ, මුඛයේ සහ පෙනහළු වල ඇති සියුම් පටළ හරහා නිකොටින් රුධිරය සහ මොළය වෙත ගමන් කරයි.

නිකොටින් ඇබ්බැහි කරන වන සුළු ද්‍රව්‍යයක් වන අතර භාවිතය නැවැත්වීම හෙරොයින් නවත්වනවා තරම්ම අසීරු කාර්යයකි.

6. දුම්කොළ ශරීරයේ අවයව වලට රුධිර ගැලීම අඩු කරන බව පැහැදිළි කරන්න. දුම් බීම මගින් තරුණ තරුණියන්ගේ බාහිර පෙනුමට මෙන්ම සෞඛ්‍යයටද ඉතා කෙටි කාලයකින් හානි ඇති කරනු ලබයි.

සෙසු ප්‍රතිවිපාක අතර පහත දැක්වෙන ඒවා ද වේ -

- මුඛයෙන් දුර්ගන්ධය පිට වීම, ඇඳුම් වලින් දුගඳ හැමීම සහ නිය පොතු හා දත් වල කහට බැදීම
- සෙම් ගෙඩි, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ ඇදුම් වැනි ලක්ෂණ සමග නිතර අසනීප වීම,
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා සහ ශාරීරික පැවැත්ම දුර්වල වීම
- දීර්ඝ කාලීනව, විවිධාකාරයේ පිළිකා, හෘද සහ හෘදවාහිනී රෝග සහ සමේ රෝග ඇති වේ.

7. දුම් බීම තරුණ කාලයේදීම ආරම්භ කිරීමෙන් එය අතහැරීම ඉතාම අපහසු වන බ ව අවධාරණය කරන්න.

8. මිනිසුන් දුම් පානය කරනේන්, මත් ද්‍රවය සහ මත් පැන් භාවිත කරනේන් ඇයි දැයි සහභාගීවන්නනෝගන් අසන්න. ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මිනිත්තු 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර ලැල්ල මත සටහන් කරන්න.

9. මිනිසුන් මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය ආරම්භ කිරීම සඳහා විවිධ හේතු පවතින බව දක්වමින් සැසිය සාරාංශ ගත කරන්න. එවැනි හේතු කිහිපයක් පහත දැකේව්.
   - සමාජීය වශයෙන් ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා
   - සහෘද පීඩනය
   - ආතතිය
   - තමන් විසින්ම බෙහෙත් නියම කර ගැනීම
   - කැරළිකාරත්වය
   - වැඩි ආත්ම විශ්වාසය
   - කුතුහලය

10. මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නැති තරුණ තරුණියන්ට සහෘද පීඩනයට විරුද්ධ වෙමින් සහෘදයන්ගේ පිළිගැනීමට ලක් වීම සඳහා බල යුත්තේ මොනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න. කරුණු ආවර්ජනය කිරීම සඳහා මිනිත්තු කිහිපයක් ලබා දෙන්න.

11. තරුණ ප්‍රජාවට මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකී සිටීමට සහ සෞඛ්‍යමත්ව ජීවත් වෙමින් සිය අරමුණු කරා ගමන් කිරීමට ස්වයං ගෞරවය , විරුද්ධ වීමේ හැකියාව , සහෘද පීඩනයට විරුද්ධ වීමට ඇති කුසලතා, තීරණ ගැනීමේ කුසලතා සහ ආතතිය සමග ගනු දෙනු කිරීමේ හැකියාව යනාදිය සහය වනු ඇති බව ප්‍රකාශ කරන්න.

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

12 Adapted from "Life Planning Skills: African Youth Alliance, 2004

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම/ භාවිතය

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 10)

සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න. තරඟයක් පැවැත්වීමට සූදානම් වන බව සහභාගීවන්නන්ට පවසන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම වරකට එක් ප්‍රකාශයක් බැගින් ලබා දෙන්න. සහභාගීවන්නන් එම ප්‍රකාශය සත්‍ය ද අසත්‍ය යන්න තීරණය කළ යුතුය. කණ්ඩායම පිළිතුරු ලබා දුන් පසු ඒ පිළිබඳ විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා දෙන කණ්ඩායම ජයග්‍රහනය කරයි.

1. මත් පැන් ඖෂධයක් නොවේ.

(අසත්‍ය - මොළයට සහ ශරීරයට බලපෑම් ඇති කරන නිසා මත් පැන් ඖෂධ ගනයට වැටේ)

2. දුම් වැටි භාවිතය ඇබ්බැහි කරවන සුළු විය හැකිය.

(සත්‍ය - දුම් වැටි වල ඇබ්බැහි කාරකයක් වන නිකොටින් අඩංගුය)

3. මත් ද්‍රව්‍ය අසීරු තත්වයන්ට හොඳින් මුහුණ දීමට සහය වෙයි.

(අසත්‍ය - ගැටළු අමතක කිරීමට හෝ ගැටළු නිසා ඇති වන වොදනාව අඩු කිරීමට මත් ද්‍රව්‍ය පලට නොහැක. එමගින් සිදු වන්නේ තාවකාලිකව ගැටළු කෙරෙහි අප යොදන අවදානම නැවැත්වීම පමණි)

4. කෝපි බීම සහ ස්නානය මගින් මත් බව අඩු කර ගත හැකිය.

(අසත්‍ය - මත් බව අඩු කළ හැක්කේ කාලයට පමණි. මධ්‍යසාර ග්‍රෑම් දහයක් එනම්, බීර මිලි ලීටර් 330ක් , වයින් මිලි ලීටර් 100ක් හෝ වොඩ්කා/ විස්කි මිලි ලීටර් 30ක් ජීර්ණය කිරීමට අක්මාවට පැය 10ක් ගත වෙයි)

5. බොහෝ තරුණ තරුණියන්ට මත් ද්‍රව්‍ය හඳුන්වා දෙන්නේ ඔවුන්ගේ මිතුරන් විසිනි.

(සත්‍ය - මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන තරුණ ප්‍රජාවෙන් අඩකට වැඩි ප්‍රමාණයක් මත් ද්‍රව්‍ය වෙත යොමු කර ඇත්තේ ඔවුන්ගේ සහෘදයන් විසිනි)

6. ඉඳ හිට දුම් පානය කිරීම හානි කර නොවේ.

(අසත්‍ය - දුම් පානය කිරීම ආරම්භ කළ අවස්ථාවේ පටන් දත් වල කහට බැඳීම, මුඛයේ දුර්ගන්ධය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ආදිය ඇති වේ. එය ශරීරයේ බාහිර පෙනුමටද බලපෑ හැකිය. එසේම දුම් පානය කිරීම ආරම්භ කළ අවස්ථාවේ පටන් පෙනහළුවලටද එහි බලපෑම ඇති වේ. නිකොටින් වලට ඇබ්බැහි වී ඉතාම ඉක්මණින් සිදු වේ)

7. මද්‍යසාර යනු ලිංගික උත්තේජනයකි

(අසත්‍ය - කොකේන් සහ සෙසු මත් ද්‍රව්‍ය මෙන්ම මද්‍යාසාර වලටද ලිංගික ප්‍රතිචාර පහත හෙළීමට හැකියාව ඇත. එමගින් ශිෂ්ණය ඍජු නොවීම, ලිංගික හැඟීම් අඩු වීම හෝ තෘප්තිය පිළිබඳ හැඟීම අඩු වීම අනාදී විපාක ඇති විය හැකිය)

8. නව යොවුන් වියේ පසු වන්නන් මත් පැන් වලට ඇබ්බැහි වීම දුර්ලභය.

(අසත්‍ය - බොහෝ නව යෞවනයන් මත් පැන් වලට ඇබ්බැහි වේ.)

9. වාහන පැදවීමේදී මත් පැන් හෝ වයින් වලට වඩා බියර් පානය කිරීම සුදුසුය.

(අසත්‍ය - බීර වල ඊතේන් වායුවෙන් නිපදවෙන රසායනයක් ඇත. එමගින් සෞඛ්‍යමය සහ චර්යාමය සංකූලතා ඇති වීමට හේතු වේ.)

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 15)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම යම් කිසි සිදුවීමක් ලැබෙන බවත් එහි ඇති ගැටළුවට විසඳුම් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථා ලැබෙන බවත් දන්වා සිටින්න.
2. කණ්ඩායම් වෙත සිදුවීම ලබා දී ක්‍රියාකාරකම සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා මිනිත්තු 5ක් ලබා දෙන්න.

සිදුවීම 1 - සමන් සිය සහකාරියව හමු වන පළමු දිනය අදයි. ඒ නිසා ඔහු කළබලයට පත් වී ඇත. ඔහුව සැහැල්ලු කිරීම සඳහා ඔහුගේ මිතුරන් සමන්ට බීර වීදුරුවක් ලබා දෙයි. සමන් මත් පැන් පානය කිරීමට අකමැති වුවත් බියර් මත් පැන් වර්ගයක් නොවන බවත්, බීර ඔහුව සැහැල්ලුවට

©2011 International Youth Foundation

පත් කරනු ඇත බවත් ඔහුගේ මිතුරන් සමන්ට පවසයි. එසේම බීර පානය කරන මුහුකුරා ගිය පිරිමි ළමුන්ට ගැහැණු ළමුන් කැමති බව ප්‍රකාශ කරයි.

- බීර පානය කළොත් සහ නොකළොත් සමන්ට මුහුණ දෙන්නට වන ප්‍රති විපාක මොනවාද?
- ඔහු කළ යුත්තේ කුමක්ද?
- ඔහුට බීර පානය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැක්කේ කෙසේද?

සිදුවීම 2 - සංගීතා ටියුෂන් පන්තියට පැමිණියේ අළුතිනි. ඇය අළුත් පන්තියට කැමතිය. එසේම සෙසු අය සමග මිතුරු වීමට ඇයට අවශ්‍ය ය. එක් දිනක්, පංතියේ සිටින් ගැහැණු ළමුන් කිහිපදෙනෙක් ඔවුන් සමග සාදයකට යාමට කැමතිදැයි සංගීතාගෙන් අසා සිටියහ. මේ ගැහැණු ළමුන් බීර පානය කරන බව සංගීතා දකියි. සාදයට යාමට පෙර සංගීතා බීර පානය කළ යුතු බව ඔවුන් පවසයි. මිතුරියක් වීමට අවශ්‍ය නම් ඔවුන් මෙන් හැසිරිය යුතු බවත් එක් වතාවක් බීර පානය කිරීමෙන් කිසිවක් සිදු වන්නේ නැති බවත් මෙම ගැහැණු ළමුන් සංගීතාට දන්වයි.

- මෙම ගැහැණු ළමුන් සමග මිතුරු වුව හොත් සංගීතාට මුහුණ දීමට සිදු වල ඵල විපාක මොනවාද?
- ඇය මෙහිදී කුමක් කළ යුතුද?
- ඇයට බීර පානය ප්‍රතික්ෂේප කළ හැක්කේ කෙසේද?

සිදුවීම 3 - ගීතා සහ සම්පත් පෙර පාසල් කාලයේ සිටම යහළුවන්ය. ඔවුන් දැන් 9 වසරේ ඉගෙනුම ලබන අතර තවමත් මොවුන් පාසල අවසන් වූ පසු එකට කාලය ගත කරයි. සම්පත් නොසන්සුන් සහ හදිසි වෙනස් වීමකට ලක් වී ඇති බව ගීතා පසුව නිරීක්ෂණය කරයි. සිදුව ඇත්තේ කුමක්දැයි දැන ගැනීමට ගීතා සම්පත් සමග කතා කිරීමට උත්සහ ගත් අවස්ථාවේදී ඔහු කේන්ති ගෙන ඇයට බැණ වදියි. ඉන් ගීතාගේ සිත රිදුනද සිය මිතුරු අත හැරීමට ඇයට අවශ්‍ය නැත. සම්පත් මෑතක සිට මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන බවට සැක කෙරෙන නරක නමක් දිනා ගෙන ඇති පුද්ගයෙකු ඇසුරු කරන බව ගීතාට අසන්නට ලැබෙයි. සම්පත් ද මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කර ඇතැයි ගීතා කණගාටුවට පත් වෙයි. සිය මිතුරාට සහය වීමට ඇයට අවශ්‍යය.

- ගීතා කළ යුත්තේ කුමක්ද?
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම සඳහා සම්පත්ව පෙළඹවීමට ගීතාට කළහැකි දේ මොනවාද?
- සම්පත් වෙනුවෙන් සහය ලබා ගැනීම සඳහා ඇයට යා හැකි ස්ථාන මොනවාද?

සිදුවීම 4 - සිය පියා බුලත් විට සපන ආකාරය ලලනි කුඩා කළ පටන් දැක ඇත. ඉන් ඔහුගේ මුඛය රතු පැහැ ගැන්වී ඇත. බුලත් විට කෑම සෞඛ්‍යයට අහිතර බව ගුරුතුමිය පැවසූ බව ලලනිට මතකය. එම නිසා ඇය සිය පියා පිළිබඳ කණගාටුවෙන් පසුවේ. බුලත් විට කෑම නවතා දමන ලෙස පියාට පැවසීමට ලලනිට අවශ්‍යය. නමුත් ඔහු ඇයට ඇහුම්කන් නොදෙන බව ඇය දනියි.

- ඇය කළ යුත්තේ කුමක්ද?
- බුලත් විට සැපීම නතර කිරීම සඳහා සිය පියා ව පෙළඹවීමට ලලනිට කළහැකි දේ මොනවාද?

3. තමන්ට ලැබුණ සිදුවීම සෙසු අය සමග බෙදා හදා ගන්නා මෙන් දන්වන්න.

- විසඳුමක් සොයා ගැනීම පහසු කටයුත්තක් වූවාද?
- නිවැරදි තීරණය ගැනීම සඳහා ඔබ භාවිත කළ කුසලතා මොනවාද?
- ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අතරතුර මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ තමන්ට වැඩි දුර විස්තර අවශ්‍ය බව ඔවුන්ට හැඟී ගියාද?

මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් අනිසි භාවිතය (ඖෂධ ආසක්තිය)

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. යුගල වශයෙන් සකස් වී පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන ලෙස සහභාගීවන්නන්ට දන්වන්න.

- අධ්‍යාපනය ලැබීම සහ රැකියාවක් ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඇති ඔබේ අනාගත සැළසුම් වලට මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය බලපෑ හැක්කේ කෙසේද?
- පවුල, මිතුරු මිතුරියන් සහ ප්‍රජාව සමග ඔබේ ඇති සම්බන්ධයට මත් ද්‍රව්‍ය / මත්පැන් භාවිතය බලපෑ හැක්කේ කෙසේද?

2. මත් ද්‍රව්‍ය/ මත්පැන් භාවිතය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳව සහභාගීවන්නන් දැනුවත් කරන්න. ඔවුන්ට තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන දුරකතන අංක ලබා දෙන්න.

සෙත් සෙවණ , බත්තරමුල්ල

උපදේශන සහ සේවා - 0112788090/ 0332283060

©2011 International Youth Foundation

9. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ වටිනාකම් සහ ආකල්ප අවබෝධ කර ගැනීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අතර වෙනස අවබෝධ කර ගැනීම
- ස්ත්‍රී පුරුසු සමාජභාවී භූමිකා අවබෝධ කර ගැනීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති සහ අසමාන බල බෙදීම පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- ලිංගික හැසිරීම් ඇතුළු පුද්ගල හැසිරීම් වලට ස්ත්‍රී පුරුෂ සහාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති විසින් බලපෑම් එල්ල කරන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සහභාගීවන්නන්ගේ ආකල්ප සහ වටිනාකම් ගවේශනය කිරීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යන ඒවායේ අදහස පැහැදිළි කිරීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා යන්න පැහැදිළි කිරීම
- පුද්ගලයන්ගේ ලිංගික හැසිරීම් සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා මගින් ඇති කරනු ලබන බලපෑම සාකච්ඡා කිරීම
- ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් අතර ඇති බල අසමානතාවය සාකච්ඡා කිරීම
- සාමාජයේ පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති ගවේශනය කිරීම
- ස්ත්‍රීන්ට සහ පුරුෂයන්ට සම්බන්ධතා සහ ජීවිතයේ තෝරා ගැනීම් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති විසින් ඇති කරනු ලබන බලපෑම සාකච්ඡා කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සුදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු), සුදු කොළ

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම සඳහා - සදහන් ප්‍රකාශ සදහන් සංඥා පත්‍රිකා සූදානම් කර ගන්න.
  - වඩාත් එකග වේ
  - එකග වේ
  - එකග නොවේ
  - වඩාත් එකග නොවේ

මෙම සංඥා පත්‍රිකා වැඩසහටන පැවැත්වෙන ශාලාවේ ස්ථාන කිහිපයක අලවන්න. එහිදී සහභාගීවන්නන්ට එම සංඥා අසලට රැස් වීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩ කඩ ඇතිව ඇලවිය යුතුයි. පාඩමේ එක කරුණු කියවා බහුල වශයෙන් භාවිත වන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවී ඒකාකෘති පිළිබිඹු වන ආකාරයේ ප්‍රකාශ කිහිපයක් සකස් කර ගන්න.

- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම සඳහා පහත දැක්වෙන මාතෘකා සටහන් කළ සුදු කොළ සකස් කර ගන්න.
  - පිරිමින් පිළිබඳ හොඳ දේවල් 5ක්
  - පිරිමින් පිළිබඳ නරක දේවල් 5ක්
  - කාන්තාවන් පිළිබඳ හොඳ දේවල් 5ක්
  - කාන්තාවන් පිළිබඳ නරක දේවල් 5ක්
- කුඩා කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා සංස්කෘතික සන්ධර්භයට සහ සහභාගීවන්නන්ගේ වයස් මට්ටමට අනුකූල වන පරිදි සිදුවීම් කිහිපයක් සකස් කර/ අනුවර්තනය කර ගන්න

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- පෞද්ගලික වටිනාකම්
- වැඩිවිය පැමිණීම
- ප්‍රජනක පද්ධති විමර්ශනය

©2011 International Youth Foundation

- ප්‍රතිසංධිරෝධක
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන
- එච්.අයි.වී සහ ඒඩ්ස්
- මත් ද්‍රව්‍ය අපයෝජනය

වයස

- අවුරුදු 10 - 18 අතර

පාඩම සඳහා ගත වන කාලය

මිනිත්තු 60

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 10)

1. මෙම ක්‍රියාකාරකම සකස් කර ඇත්තේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය පිළිබඳ තමන් තුළ සහ සෙසු පුද්ගලයන් තුළ පවතින වටිනාකම් සහ ආකල්ප පිළිබඳ පොදු අවබෝධයක් ලබා දීමට බව සහභාගීවන්නන්ට දැනුම් දෙන්න. ස්වාධීන මතයක් දැරීමට සියළුම දෙනාට අයිතියක් ඇති බව ක් කිසිම අදහසක් වැරදි වන්නේ නැති බවත් සිහිපත් කරන්න.
2. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ එකින් එක හඩ නගා කියවන්න. එක් ප්‍රකාශයක් කියවා අවසන් වූ පසු තමන්ගේ මතයට අදාල වන සංඥා පුවරු අසලට යන මෙන් දන්වන්න. (වඩාත් එකග වේ, එකග වේ , එකග නොවේ, වඩාත් එකග නොවේ). සහභාගී වන්නන් තමන්ට අදාල ස්ථාන වලට ගමන් ගත් පසු සෑම කණ්ඩායමකම කිහිප දෙනෙක් ගෙන ඔවුන්ගේ අදහසට හේතු විමසන්න.

පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශයක් යොදා ගෙන පාඩම දිගටම පවත්වාගෙන යන්න. (අවශ්‍ය නම් ප්‍රකාශයක් කිහිපයක් අළුතින් ඇතුළත් කරන්න)

- ගැහැණු ළමයෙකු වනවාට වඩා පිරිමි ළමයෙකු වීම පහසුය
- පුරුෂයන්ට වඩා කාන්තාවන් හොද දෙමාපියන් ය
- පවුල් සැළසුම කාන්තාවන්ගේ වගකීමකි
- දරුවෙකු උත්පාදනය කළ විට පිරිමියෙකුගේ පිරිමි කම වැඩි වේ
- ලිංගිකව හැසිරීම කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමින්ට වැදගත් වේ.
- පිරිමින්ට තමන් විවාහයෙන් පිට ලිංගික සමබන්ධකම් පවත්වන බව බිරිද නොදන්නවානම් එසේ විවාහයෙන් පිට ලිංගික සම්බන්ධකම් පැවැත්වීමේ වරදක් නැත.
- පිරිමින් ගැහැණුන්නට වඩා දක්ෂයි
- ගණිත ගැටළු විසදීමේදී පිරිමින් කාන්තාවන්ට වඩා දක්ෂය.

3. ඉහත දැක්වූ ප්‍රකාශයන් අතර තමන්ගේ අදහස සකස් කර ගැනීම අභියෝගාත්මක වූ ප්‍රකාශයක් තිබුණාද? ඒ ඇයි?

නායකයාගේ සටහන් : *යම් කිසි ප්‍රකාශයක් සම්බන්ධයෙන් සහභාගීවන්නන් සියළුම දෙනා එකම අදහසක් දරනවා නම්, ඔබ ඒ අදහසට විරුද්ධ අදහසක් දරන බව නිරූපණය කරන්න.*

බෙදාහදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 25)

1. සඳහා දිය හැකි උදාහරණ මොනවාදැයි අසන්න. ඔවුන්ගේ පිළිතුරු ලෑල්ල මත සටහන් කර ගන්න.

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති

2. ලිංග භේදය යනු ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් අතර ඇති ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස බව පැහැදිළි කරන්න. ලිංග භේදය මත පවතින් වෙනස් කම් කායික වෙනස් කම් බව පෙන්වා දෙන්න. පහත දැක්වෙන අමතර උදාහරණ ඉදිරිපත් කරන්න.

- ස්ත්‍රීන්ට ගැබ් ගැනීමට හැකිය
- ස්ත්‍රීන්ට මව් කිරි දිය හැකිය
- පිරිමින්ගේ මුහුණේ වැඩිපුර රෝම වැවේ.

3. "ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය" යන වචනය ලැල්ල මත සටහන් කරන්න. ඉන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් වෙනස් වන්නේ කෙසේද යන්න පෙන්වීම සඳහා දිය හැකි උදාහරණ මොනවාදැයි අසන්න. ඔවුන්ගේ පිළිතුරු ලැල්ල මත සටහන් කර ගන්න.

4. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යනු ස්ත්‍රියක් හා පුරුෂයෙක් වීම නිමිත්තෙන් ලැබෙන ආර්ථිකමය, සමාජීය, දේශපාලනික සහ සංස්කෘතිකමය ආරෝපණයන් සහ අවස්ථා බව පැහැදිළි කරන්න. ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙකු වූම පිළිබඳ පවතින සමාජීය නිර්වචන සංස්කෘතියෙන් සංස්කෘතියට මෙන්ම කාලයෙන් කාලයටද වෙනස් වන බව පෙන්වා දෙන්න. පහත දැක්වෙන අමතර උදාහරණ ඉදිරිපත් කරන්න.

- පිරිමි ළමුන් හඬනේන් නැත
- ගැහැණු ළමුන් පිරිසිදු කිරීමට සහ ඉවුම් පිහුම් කටයුතු වලට දක්ෂය

5. ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් විසින් සමාජීය වශයෙන් නිරූපණය කරන භූමිකා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා බව පැහැදිළි කරන්න. ඇතැම් භූමිකා ජීව විද්‍යාත්මක සහ කායික දත්ත මත පදනම් වන බව පෙන්වා දෙන්න. ඒ සඳහා උදාහරණ, ගැබ් ගනේන් කාන්තාවන් පමණි. සෙසු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජී භාවී භූමිකා පදනම් වන්නේ ස්ත්‍රියකට සහ පුරුෂයෙකුට කළ හැකි සහ කළ නොහැකි දේ මොනවාද යන්න පිළිබඳ සමාජය විසින් දරන විශ්වාස මතයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ස්ත්‍රීන් දයාන්විත සහ සමීප බවත් සහිත බවට පවතින අදහස නිසා පුරුෂයන්ට වඩා ස්ත්‍රීන්ට හෙද වැනි වෘත්තීන් සුදුසු යැයි සැලසේ.

6. කිසියම් හෝ දිනෙක කවුරුන් හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය මත පදනම්ව තමන්ට "ගැහැණියෙකු ලෙස" හෝ "පිරිමියෙකු ලෙස" හැසිරෙන ලෙස පවසා තිබෙනවාදැයි සහභාගීවන්නනේගන් අසන්න.

7. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමක්ම පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු ලබා දිය යුතුය.

- "පිරිමියෙකු " ලෙස හැසිරෙනවා යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?
- "ගැහැණියෙකු " ලෙස හැසිරෙනවා යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

8. අදහස් සාකච්ඡා කිරීමට සහ පිළිතුරු සුදු කොළය මත සටහන් කිරීම සඳහා මිනිත්තු 5ක් ලබා දෙන්න.

9. ඔවුන් ලබා දිය හැකි පිළිතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

පිරිමියෙකු/ පිරිමි ළමයෙකු ලෙස හැසිරීම	ගැහැණියෙකු/ ගැහැණු ළමයෙකු ලෙස හැසිරීම
රළු බව	යටහත් පහත් බව
හඬනේන් නැත	පවුල රැක බලා ගැනීම
වෙනත් මිනිසුන් වෙත කෑ ගසයි	ආකර්ශණීය ලෙස හැසිරීම නමුත් වඩාත් ආකර්ශණීය නොවිය යුතුය.
හැඟීම් නැති බව පෙන්වයි	දක්ෂයි, නමුත් වඩාත් දක්ෂ නැත
සෙසු අයව රැක බලා ගනියි	නිහඬයි
අපරාජිත බව	සෙසු අයට ඇහුම්කම් දෙයි
පවුලට මූල්‍යමය සහය ලබා දෙයි	නිවස රැක බලා ගනියි

10. සහභාගීවන්නන්ගෙන් අසන්න

- මේ ආකාරයේ හැසිරීම් පමණක් බලාපොරොත්තු වීම ම සහ පුරුෂයනේග් හැසිරීම් සීමා වීමක් සිදු වනවාද? ඒ ඇයි?
- "ගැහැණියක් ලෙස" සහ "පිරිමියෙකු ලෙස" හැසිරීම පිළිබඳව ඇති සමාජ ප්‍රතිමාන ස්ත්‍රීන්ගේ

©2011 International Youth Foundation

සහ පුරුෂයනේග් ලිංගික චර්යාවන් වලට සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට සෘණාත්මක ලෙස බලපෑ හැක්කේ කෙසේද?

ලබා දිය හැකි පිළිතුරු -

- වඩාත් ආක්‍රමණශීලී සහ ඒකාධිකාරී පිරිමින් සහ වඩාත් යටහත් පහත් ගැහැණුන් වැඩි වීම
- ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වීමේ අවදානම
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීමේ අවදානම
- එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම

දැනට පවතින ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා අභියෝගයට ලක් කළ හැකිද? ඒවා වෙනස් කළ හැකිද?

ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් අතර බලය පිළිබඳ අසමානත්වයක් පවතිනවාද? ඔබ සිතන ආකාරයට වැඩි බලයක් ඇත්තේ කාටද?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති සමාජයට බලපෑම් කරන්නේ කෙසේද? ලිංගික චර්යාවන් කෙරෙහි එහි ඇති බලපෑම කුමක්ද?

නායකයාගේ සටහන්: *මෙහි එන සෑම ක්‍රියාකාරකමකටම සහ සාකච්ඡාවකටම ආරම්භයක් ලෙස විවිධ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති පෙන්වන සිදුවීම් වල පින්තූර හෝ ඡායාරූප යොදා ගැනීම පිළිබඳ සිතා බලන්න. පින්තූර පෙන්වීම ඉතාමත් සාර්ථක ක්‍රමයක් වන අතර ඒ ඒ සිදුවීම් පිළිබඳ සහභාගීවන්නන් තුළ පවත්න විවිධ අදහස් දැන ගැනීම සිත් ගන්නා සුළුය. (ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සම්මත පුහුණු අතේපාතේ මෙවැනි පින්තූර ඇත. එසේ නැතිනම් ඔබ ළග ඇති ඡායාරූප හෝ පින්තූර යොදා ගන්න. මේ සඳහා ඔක්ස්ෆෑම් ආයතනයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ පුහුණු අත්පොතේ කදිම පින්තූර ඇත.)*

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම/ භාවිතය

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 10)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම පහත සඳහන් මාතෘකා සහටන් කරන ලද සුදු කොළය බැගින් ලබා දෙන්න.

- පිරිමින් පිළිබඳ නරක දේවල් 5ක්
- පිරිමින් පිළිබඳ හොඳ දේවල් 5ක්
- ගැහැණුන් පිළිබඳ නරක දේවල් 5ක්
- ගැහැණුන් පිළිබඳ හොඳ දේවල් 5ක්

2. සුදු කොළයේ සටහන් ප්‍රකාශය සම්පූර්ණ කිරීමට සහ අවශ්‍ය තොරතුරු සටහන් කරන ලෙස කණ්ඩායම් වලට දන්වන්න.
3. ක්‍රියාකාරකම සඳහා මිනිත්තු 3ක් ලබා දෙන්න. කණ්ඩායමේ පිළිතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
4. සහභාගීවන්නන් සමග සෑම ප්‍රකාශයක්ම කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. ඇතැම් විට කාන්තාවන්ගේ සහ පුරුෂයන්ගේ භූමිකා පිළිබඳ ඒකාකෘති පවතින බව පැහැදිළි කරමින් පාඩම සාරාංශ ගත කරන්න.
5. සුදු කොළයන් ගෙන “ඒකාකෘති ” යන වචනය විශාල අකුරින් එහි සටහන් කරන්න. ඒකාකෘති යනු “ චරිත පිළිබඳ ප්‍රමිතිගත සහ සම්මුති ගත අදහස්” බව සිහිපත් කරන්න. සහභාගීවන්නන් විසින් සකස් කර ඇති ලැයිස්තු ගෙන එහි ඇති ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්න.

- කාන්තාවන් සහ පුරුෂයන් පිළිබඳ ලියා ඇති චරිත ලක්ෂණ වලින් ඒකාකෘති ලක්ෂණ වන්නේ මොනවාද?

6. ඒකාකෘති හඳුනා ගැනීමෙන් අනතුරුව පහත දැක්වෙන ප්‍රශන අසන්න.

- මෙම ඒකාකෘති අප ස්ත්‍රීන් සහ පුරුෂයන් සමග සම්බන්ධතා පවත්වන ආකාරය මත සෘණාත්මක බලපෑම් ඇති කරන්නේ කෙසේද? (“කාන්තාවන්ගේ රාජකාරි” වල නියැලෙන පුරුෂයන්ට අඩු ගෞරවයක් ලැබීම, කාන්තා රියැදුරන් පිළිබඳ විශ්වාසයක් නොමැති වීම)
- මෙම ඒකාකෘති වල පැවැත්ම සඳහා පවුල, මිතුරු මිතුරියන්, සංස්කෘතිය ප්‍රතිමාන හෝ භාවිතයන් සහය වන්නේ කෙසේද?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 10)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කර සෑම කණ්ඩායමකටම සිදුවීමක් ලබා දෙන්න.

2. තමන්ගේ කණ්ඩායමට ලැබුණු සිදුවීම කියවා බලා එහි ඇති ගැටළුවට විසඳුම් ඉදිරිපත් කරන ලෙස දන්වන්න. ක්‍රියාකාරකම අවසානයේදී තමන්ට ලැබුණු සිදුවීම එහි ඇති ගැටළු වලට විසඳුම් ද සහිතව ඉදිරිපත් කළ යුතු බව සහිපත් කරන්න. ඉදිරිපත් කරන්නෙක්, වාර්තා කරුවෙකු සහ වෙලාව දන්වන්නෙක් පත් කර ගන්නා ලෙස කණ්ඩායම් වලට දැනුම් දෙන්න.

සිදුවීම 1 - තාක්ෂණික විද්‍යාලයේ ඉන්ජිනේරු විද්‍යාව ඉගෙන ගැනීම සඳහා ස්වර්ණාට අවස්ථාව ලැබී ඇත. ඇගේ පන්තියේ සිටින එකම ගැහැණු ළමයා වන්නේ ඇයයි. මේ නිසා ස්වර්ණා “පිරිමි ළමුන්ගේ කාර්යන්” කිරීමට උත්සහ ගන්නා බව පවසමින් ඇගේ පන්තියේ සිටින පිරිමි ළමුන් ඇයට විහිළු තහළු කරති. ඇය විභාගයෙන් වැඩිම ලකුණු ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව සෙසු පිරිමි ළමුන් ඇය සඳහා කතා බහ කිරීම නවතා දැමූහ. තමන්ට පන්තියේ කිසිම මිතුරෙකු නැති නිසා ඇය කණස්සල්ලට පත් වී සිටී.

- ඇය කළ යුත්තේ කුමක්ද?

සිදුවීම 2 - නිරෝෂ සහ තාරකා විවාහ වුණේ මෑතකදීය. නමුත් රැකියාව නිසා ඔවුන් දෙදෙනා ජීවත් වන්නේ ප්‍රදේශ දෙකකය. නිරෝෂ නිවාඩු දින වලදී තාරකා බැලීමට පැමිණෙන අතර බොහෝ විට ඔවුන් ලිංගිකව හැසිරේ. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම අවදානම් සහගත බව දන්නා තාරකා කොන්ඩමයක් මිලදී ගැනීම සඳහා අසල ඇති ෆාමසියට ගියාය. ෆාමසියේ අයකැමි කොන්ඩම් මිලදී ගැනීම කාන්තාවන්ගේ කාර්යයක් නොවන බව පවසමින් ඇයට කොන්ඩම් ලබා දීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය.

- තාරකා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

3. පාඩම සාරාංශ ගත කරමින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය කරන්න.
   - බොහෝ සම්බන්ධතා අපේක්ෂිත ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමික සහ ඒකාකෘති නිසා පීඩා විදියි.
   - මෙම ඒකාකෘති වලට අනුකූල වීම පහසුය. නමුත්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සම්බන්ධයක් තුළදී , සමාජය තමන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන දෙයට වඩා තමන් එකිනෙකාගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්දැයි සාකච්ඡා කළ යුතුය.

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. යුගල වශයෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කිරීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ඔබට දියණියක් ලැබුණහොත් , කාන්තාවක් ලෙස ජීවත් වීමේදී අසාධාරණ සැලකීම් සමග සටන් කිරීම සඳහා ඔබ ඇයට ලබා දෙන අවවාදය කුමක්ද?
- ඔබට පුතෙකු ලැබුණහොත් ඔබ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ඔහුට ලබා දෙන අවවාදය කුමක්ද?
- ඔබ ඔබේ පවුල සමග සහ මිතුරු මිතුරියන් සමග පවත්වන සම්බන්ධතා තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘති ප්‍රශ්ණ කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?

2. ප්‍රතිචාර සෙසු අය සමග බෙදා හදා ගැනීම ස්වේච්ඡා සහභාගීවන්නන් කිහිප දෙනෙක්ට අවස්ථා ලබා දෙන්න.

©2011 International Youth Foundation

10. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ඉගෙනුම් අරමුණු

සහභාගීවන්නන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවන් සම්පූර්ණ කරනු ඇත.

- විවිධ ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය මත පදනම්ව ඇති වන ප්‍රචන්ඩත්වය සහ ලිංගිකත්වය මත ඇති වන ප්‍රචණ්ඩත්වය අවබෝධ කරගැනීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා ඇති වල ප්‍රති විපාක අවබෝධ කර ගැනීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වීමට හේතු අවබෝධ කර ගැනීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය මග හැරීම සඳහා කළ යුත්තේ මොනවාදැයි ඉගෙන ගැනීම

පාඩම් පෙරහුරුව

- විවිධ ආකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව ඇති වන ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ආකාර හඳුනා ගැනීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය තරුණ ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනය සහ රැකියා අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් ඇති කරනු ලබන ප්‍රතිවිපාක සාකච්ඡා කිරීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වීම සඳහා හේතු පැහැදිළි කිරීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වීම නවත්වා ගැනීම සඳහා කළ හැකි දේ සහ ප්‍රචණ්ඩත්වකට මුහුණ දීමට සිදු වුව හොත් තරුණ ප්‍රජාවට සහය ලබා ගත හැකි ස්ථාන මොනාවාදැයි සොයා බැලීම
- ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා ඇති වන විවිධ සිදුවීම සාකච්ඡා කිරීම
- ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය මග හැරීම සඳහා තරුණ ප්‍රජාවට කළ හැකි දේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වාර්තා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දෘෂ්‍ය මෙවලම් (කඩදාසි, සුදු කොළ, කළු/ සුදු ලෑල්ල සහ පෑන්, හුණු), සුදු කොළ
- විවිධ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් දක්වන සටහන
- සිදුවීම්

ඉගැන්වීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු ඉලක්ක

- මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනන කිරීම සහ කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව ඇති වන ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ නිර්වචන සහ එහි ආකාර ලෑල්ලම මත ලියන්න. ප්‍රචණ්ඩමත්වයේ ජීවන චක්‍රය දැක්වෙන සටහන සුදු කොළයක් මත සටහන් කරන්න.
- බෙදා හදා ගැනීම සඳහා තොරතුරු - කණ්ඩායම් සාකච්ඡාව සඳහා මාතෘකා සකස් කරන්න.
- ප්රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් ගලවා ගන්නා මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු සහ දුරකතන අංක පිළිබඳ සොයා බලන්න.
- කණ්ඩායම් භාවිතය සඳහා - සාකච්ඡා කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි සිදුවීම් ඇතුළත් පත්‍රිකා සකස් කරන්න.

පූර්ව කුසලතා හෝ අවශ්‍ය පාඩම්

- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා සහ ඒකාකෘති
- ආතතිය කළමණාකරණය
- ශක්තිමත් හැඟීම් කළමණාකරණය සඳහා වූ කුසලතා
- ආතතිකාරී සමාජ වාතාවරණයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කුසලතා

වයස

- අවුරුදු 10ත් 18 ත් අතර

©2011 International Youth Foundation

පාඩම සඳහා ගත වන කාලය

මිනිත්තු 70

පාඩම් සැලැස්ම

මාතෘකාව පිළිබඳ උනන්දුව ජනනය කිරීම

ඉදිරිපත් කිරීම (මිනිත්තු 10)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කරන්න. මේ පාඩමේ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන බව දැනුම් දෙන්න.

2. පහත දැක්වෙන ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් එක බැගින් කණ්ඩායම් වලට ලබා දෙන්න. ශාරීරික ප්‍රචණ්ඩත්වය / මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය / ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

   තමන් දැක ඇති හෝ මුහුණ දී ඇති සිදුවීම් වලින් තම කණ්ඩායමට ලැබී ඇති ප්‍රචණ්ඩත්වයට අදාල උදාහරණ පිළිබඳ සිතීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර සුදු කොළයක් සටහන් කර යුතු බව දන්වන්න.

   ලබා දිය හැකි උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ

මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය
- බිය ගැන්වීම
- විහිළු තහළු කිරීම
- පහත් කොට කතා කිරීම
- බලය පෑම
- නින්දාවට පත් කිරීම
- මග හැරීම

ශාරීරක ප්‍රචණ්ඩත්වය
- ග්‍රහණය
- අත් මිටින් පහර දීම
- පාදයෙන් පහර දීම
- පහර දීම
- තල්ලු කිරීම
- යමකින් දමා ගැසීම
- ඔබට හෝ වෙනත් අයෙකුට ශාරීරික වශයෙන් හානි සිදු විය හැකි වෙනත් ඕනෑම දෙයක්

ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය
- ශාරීරක හෝ මානසික විය හැකියි
- ඔහුගේ/ ඇයගේ කැමැත්තෙන් තොරව හෝ කැමැක්ක ප්‍රකාශ කිරීමට බලයක් නොමැති අවස්ථාවක ලිංගිකව හැසිරීම.
- බලය හෝ වෙනත් බිය ගැන්වීම් යොදා ගෙන බලෙන් ලිංගිකව හැසිරීම
- ඕනෑම ආකාරයක ස්පර්ශය කිරීම්
- ලිංගික අඩත්තේට්ටම් හෝ නින්දාවට පත් කිරීම
- ලිංග භේදය මත , ඇඳුම් පැළඳුම් හෝ බාහිර පෙනුම මත පිහිටා යම් පුද්ගලයෙකු වෙත අවධානය යොමු කිරීම
- යම් පුද්ගලයෙකු ද්‍රව්‍යයක් (භාණ්ඩයක්) ලෙස සැලකීම

3. මිනිත්තු 5කින් පසු කණ්ඩායම් වල ප්‍රතිඵල බෙදා හදා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

- කුඩා කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේදී සියළුම දෙනා එකග නොවූ ප්‍රචණ්ඩත්ව ආකාර තිබුණාද? උදාහරණ වශයෙන් මානසික බලහත්කාරය ප්‍රචණ්ඩක්‍රියාවක් ලෙස නොව “සාමාන්‍ය ” තත්ත්වයක් ලෙස දුටුවාද?
- ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සිදු වන්නේ කොහේද?
- පාසලේදී ඔබ ලබන අත්දැකීම් සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වය බලපාන්නේ කෙසේද?

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

- ඔබේ ඉගෙනීමේ හැකියාව සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වය බලපාන්නේ කෙසේද?/ විනෝද වීමට/ තරුණයෙකු/ තරුණියෙකු වීමට ප්‍රචණ්ඩත්වය බලපාන්නේ කෙසේද? ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙනේන් කුමන ආකාරයේ පුද්ගලයන්ද?
- නිවසේදී, අසල් වැසියන් අතර සහ පාසලේදී ප්‍රචණ්ඩ සිදුවීම් අත්දකින විට අපට කළහැක්කේ මොනවාද?
- පිරිමි ළමුන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය ගැහැණු ළමයින්ට එරෙහිව සිදු වන ප්‍රචණ්ඩත්වයට වඩා වෙනස් වන්නේ ඇයි?

බෙදා හදා ගැනීමට තොරතුරු

නායකයාගේ යෙදවුම් සහ විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 10)

1. ප්‍රචණ්ඩත්වය ඕනෑම ස්ථානයක ඇති විය හැකි බව අවධාරණය කරන්න. පවුල, පාසල, පොදු ප්‍රවාහණ සේවා, ආපන ශාලා, නිවෙස, කාර්යාලය ආදී වූ සෑම ස්ථානයකදීම ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට (ගැහැණු/පිරිමි) විරුද්ධව ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති විය හැකිය. වැඩිහිටි වයසේ පසු වන්නන්ට වඩා නව යොවුන් වියේ පසු වන්නන් වැඩිපුර ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වේ. ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇත් වන අවස්ථාවන් ගෙන් 50%ක් ඇති වන්නේ දන්නා හඳුනන අය අතරයි.
2. ලිංගික අඩත්තේට්ටම් යනු යම් පුද්ගලයෙකුගේ කැමැත්තෙන් තොරව අනාරාධිතව ලිංගිකත්වය මත පිහිටා වාසි ලබා දීම, වාසි ඉල්ලා සිටීම සහ වාචික සහ ශාරීරිකමය වශයෙන් ලිංගිකත්වය අදාල කොට ගෙන හැසිරීමයි.
3. "ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පිහිටා සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය" යනු කුමක්දැයි පැහැදිළි කරන්න. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පිහිටා සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු පුද්ගයෙකුගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය මත හෝ ලිංග භේදය මත පිහිටා ශාරීරක, මානසික හෝ ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක් කිරීමයි.
4. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පිහිටා සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයෙහි ආකාර හඳුනා ගන්නා මෙන් සහභාගීවන්නන්ට දන්වන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර ලෑල්ල මත සටහන් කරන්න. ඔවුන් හඳුනාගත හැකි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පිහිටා සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   - ලිංගික අඩතේත්ට්ටම්
   - ලිංගික බලහත්කාරය සහ ඒ සඳහා උත්සහ දැරීම
   - ලිංගික සේවය
   - ලිංගික හිරිහැර
   - නිවසේදී හෝ කාර්යාලයේදී විවිධ අරමුණු සඳහා පාවිච්චි කිරීම
   - ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
   - මානසික අපයෝජනය
   - නිල් චිත්‍රපට
   - දෑවැද්ද පිළිබඳ ගැටළු
   - වැන්දඹු චාරිත්‍ර
   - සංස්කෘතික ප්‍රතිමාන වලට කීකරු නොවීම නිසා කාන්තාවන්ට දඬුවම් කිරීම , අධ්‍යාපනය ආහාර සහ ඇඳුම් ලබා දීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

නායකයාගේ සටහන්: *සියළුම අදහස් සහ උදාහරණ ඉදිරිපත් කිරීමට සහභාගීවන්නන්ව ධෛර්යමත් කරන්න. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව සිදු වන ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ හැකිතරම් උදාහරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එමෙන්ම වෙනත් පිරිමින් අතින් පුරුෂයන් සහ පිරිමි ළමුන්ද ලිංගික අඩත්තේට්ටම් වලට ලක් වීම වන බවත් ඊට සාපේක්ෂව කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමුන් විශාල ලෙස ලිංගික අඩතේත්ට්ටම් වලට ලක් වන බවත් පැහැදිළි කරන්න.*

5. පහත දැක්වෙන සටහනේ තොරතුරු ලබා ගෙන පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලය පුරාම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය මත පිහිටා සිදු වන ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සිදු විය හැකි බව ප්‍රකාශ කරන්න.

©2011 International Youth Foundation

අවස්ථාව	ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ස්වරූපය
බිහි වීමට ප්‍රථම	බිහි වීමට ප්‍රථමයෙන්ම ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය තෝරා ගැනීම , ගර්භණී කාලයේදී පහර දීම, බලහත්කාරය නිසා ගැබ් ගැනීම
ළදරු විය	ගැහැණු දරුවන් උපන් ගමන් මරා දැමීම, මානසික සහ ශාරීරික අපයෝජනය
ළමා විය	ලිංගික අවයව කපාදැමීම, ව්‍යභිචාරය සහ ලිංගික අපයෝජනය, ආහාර ඖෂධ සහ අධ්‍යාපනය සඳහා ඇති ප්‍රවේශය විශේෂීකරණයට ලක් කිරීම , ළමා ලිංගික වෘත්තිය
නව යොවුන් විය	සම්බන්ධතා තුළ ඇති වන ප්‍රචණ්ඩත්වය, ආර්ථික වශයෙන් බලය පෙන්වා ලිංගිකව හැසිරීම, සේවා ස්ථානයේ දී ලිංගික අපයෝජනය, ලිංගික බලහත්කාරකම, ලිංගික හිරිහැර , බලහත්කායෙන් ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම
ප්‍රජනනය	ලෙන්ගතු සහකරුවන් විසින් අපයෝජනයට ලක් කිරීම, විවාහය තුළ සිදුවන ලිංගික බලහත්කාරකම්, දෑවැද්ද පිළිබඳ ඇති වන ආරවුල් සහ මිනී මැරීම්, සහකරුවන් ඝාතනය, මානසික අපයෝජනය, සේවා ස්ථානයේදී ලිංගික අපයෝජනය, ලිංගික අඩත්තේට්ටම්, ලිංගික බලහත්කාරකම්, ආබාධිත තත්ත්වයන් සහිත කාන්තාවන් අපයෝජනයට ලක් කිරීම
මහළු විය	වැන්දඹුවන් අපයෝජනයට ලක් කිරීම, වැඩිහිටි අපයෝජනය (මේ සඳහා බොහෝ විට ගොදුරු වන්නේ කාන්තාවන්ය.)

මූලාශ්‍රය - Heise, L. 1994. කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය, The Hidden Health Burden, ලෝක බැංකු සාකච්ඡා පත්‍රිකාව. වොෂින්ටන්, ලෝක බැංකුව.

විශාල කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 15)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් තුනකට වෙන් කරන්න. ප්‍රචණ්ඩත්වය තරුණ ප්‍රජාවේ ශාරීරක සහ මානසික සෞඛ්‍යයට සහ අධ්‍යාපනය හා රැකියාව අවස්ථාවන්ට බලපාන්නේ කෙසේදැයි සිතා බැලීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

   පහත දැක්වෙන මාතෘකාව එක බැගින් කණ්ඩායම් වලට ලබා දෙන්න.

   ඔබ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ සෞඛ්‍යයට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?

   ඔබ පාසලේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ අධ්‍යාපනයට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?

   ඔබ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ රැකියාවට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?

   කණ්ඩායමෙන් එක් ඉදිරිපත් කරන්නෙක්, වාර්ථාකරුවෙකු සහ වෙලා තබන්නෙක් පත් කර ගත යුතු බව සිහි පත්කරන්න.

2. මිනිත්තු පහකින් පසු ඒ ඒ කණ්ඩායම් වලට සිය අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. ඉදිරිපත් කළ අදහස් සාකච්ඡා කරමින් සාරාංශ ගත කරන්න.

- ඔබ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ සෞඛ්‍යයට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?
  - තුවාල, ආබාධිත තත්වයන් හෝ මරණය
  - ප්‍රජනක පද්ධතිය තුවාල වීම (ඔසප් චක්‍රයේ සංකූලතා, ගැබ්ගැනීමේ ගැටළු, ආසාදන)
  - ගබ්සාවීම්, අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම, අනාරක්ෂිත ගබ්සා
  - අවපීඩනය, තරහව, බිය, කේන්තිය සහ ස්වයං වෛරය
  - ලැජ්ජාව, අනාරක්ෂිත හැඟීම, දෛනික වැඩ කටයුතු සාමාන්‍ය පරිසි කිරීමට ඇති හැකියාව අඩු වීම
  - නිදා ගැනීමේ සහ ආහාර ගැනීමේ ගැටළු
  - මානසික රෝග සහ බලාපොරොත්තු රහිතභාවය සහ දිවිනසා ගැනීමේ හැඟීම්
- ඔබ පාසලේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ අධ්‍යාපනයට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?
  - පාසල් අධ්‍යාපනය නතර වීම
  - පාඩම් සඳහා අඩු ලකුණු ලැබීම , පාසල් යාම අඩු වීම
  - අරමුණු කරා ගමන් කිරීමේදී ස්වයං අභිමානය සහ විශ්වාසය පහළ යාම
  - බිය, ලැජ්ජාව සහ හුදකලාබව
- ඔබ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට මුහුණ දුන්නහොත් එය ඔබේ රැකියාවට බලපානු ඇත්තේ කෙසේද?
  - කිසිම දෙයකට සහභාගී නොවීම සහ නිෂ්පාදන හැකියාව පහළ යාම
  - රැකියාව අහිමිවීමේ බිය
  - ස්වයං අභිමානය සහ විශ්වාසය අඩු වීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

3. ප්‍රචණ්ඩත්වයක් ඇති වුව හොත් එම ජීවිතයේ සියළුම අංග වලට එය බලපාන බව සහ ඇතැම් විට දීර්ග කාලීන ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි බව පෙන්වා දෙමින් පාඩම සාරාංශගත කරන්න.
4. ලිංගක ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව සිදු වන ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇතුළු ප්‍රචණ්ඩ තත්ත්වයන් ඇති වීමට හේතු මොනවාදැයි සිතා බැලීමට සහභාගීවන්නන්ට අවස්ථාව දෙන්න. ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර ලැල්ල මත සටහන් කරන්න.සෑම කරුණක් සම්බන්ධයෙන්ම සාකච්ඡා කිරීමට උත්සහ ගන්න. ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වීමසඳහා හේතු ගත් විට ප්‍රජාව තුළ, රට තුළ සහ ලෝකයේ දැකිය හැකි උදාහරණ මොනවාදැයි විමසන්න. පහත දැක්වෙන හේතු ඉදිරිපත් වූයේ නැතිනම් ලැයිස්තුවට ඒවාද එක් කරන්න.
   - බලය පෙන්වීමට ඇති අවශ්‍යතාවය
   - පාලනය කර ගත නොහැකි කේන්තිය
   - ගැටුම් නිරාකරණට කර ගැනීම ඇති නොහැකියාව
   - මද්‍යසාර සහ වෙනත් මත් ද්‍රව්‍ය
   - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී භූමිකා
5. ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් වළක්වාගැනීම සඳහා මෙන්ම ඒවා සමග ගනුදෙනු කිරීම සඳහා ප්‍රචණ්ඩත්වයන් සඳහා බලපාන හේතු පිළිබඳ දැන සිටීම වැදගත් බව පැහැදිළි කරන්න. ප්‍රචණ්ඩත්වයනේගන් වළක්වාගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි කුසලතා මොනවාදැයි සහභාගීවන්නන්ගෙන් විමසන්න. එවැනි ලැයිස්තුවක ඇතුළත් විය යුතු තරුණු කිහිපයක් පහත දැකේවි.
   - දැඩි සිතුවිළි කළමණාකරණය
   - ගැටුන් නිරාකරණය
   - ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සන්නිවේදනය
   - ආතතිය කළමණාකරණය
   - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී සමානාත්මතාවය සහ යුක්තිය අවබෝධකර ගැනීම
6. ප්‍රචණ්ඩත්වයන් මගහැරීම සඳහා කළ හැක්කේ මොනවාදැයි සහභාගීවන්නනේගන් විමසන්න. අර්බුධ සඳහා සහව ලබා දෙන් ආයතන වල දුරකතව අංක ඇත්නම් ඒවා ලබා දෙන්න. (ඔබ අකමැති සියළුම සම්බන්ධතා වලට 'එපා' කියන්න. තත්ත්වය පිළිබඳ ඔබට විශ්වාස කළ හැකි වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න. අර්බුධ වලට සහය වන ආයනත වල සහය පතන්න, දැඩි හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඔබේ කුසලතා යොදා ගන්න. ගැටුම් නිරාකරණය කරන්න. සහෘද පීඩනයට විරුද්ධ වෙන්න.)

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම / භාවිතය

කුඩා කණ්ඩායම් භාවිතය (මිනිත්තු 30)

1. සහභාගීවන්නන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න. සෑම කණ්ඩායමකටම පහත දැක්වෙන සිදුවීම බැගින් බලා දී එය සාකාච්ඡා කරන මෙන් පවසන්න.

සිදුවීම 1 - දේශිනී 10 වසරේ ශිෂ්‍යාවකි. ඇය මේ පාසලට මාරු වුණේ ඉතා මෑතකදීය. ඇය අළුත් පාසලට කැමතිය. පංතියේ සිටින ගැහැණු ළමුන් කිහිප දෙනෙකු හැරෙන්නට සෙසු අය දේශිනීට විහිළි තහළු කරති. අපහාස කරති. එක් දිනක් ගැහැණු ළමුන් සියළු දෙනාම නෙට්බෝල් සෙල්ලම් කළ අතර එක ගැහැණු ළමයෙකු දේශිනීව තදින් තල්ලු කළේය. දේශිනී බිම ඇද වැටුණු අතර ඇයට තුවාල සිදු විය. ඇයට නැගීටීමට සහය වනවා වෙනුවට සෙසු ගැහැණු ළමයි ඇය වටා රොක් වී ඇයට විහිළු කරන්නට පටන් ගත්තෝය. දේශිනී ක්‍රීඩාව අතහැර දැමුවාය. ඇයගේ ධෛර්ය අඩු විය.

- අළුත් පාසලේදී දේශිනී අත්දුටු ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගේ ආකාර මොනවාද?
- ඇය කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද?
- අනාගතයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇයට කළ හැකිදේ මොනවාද?

සිදුවීම 2 - නිම්මි ඇගේ නැන්දාගේ නිවසේ රාත්‍රිය ගත කළාය. ඇය නිදා ගැනීමට සැරසෙද්දී ඇගේ මාමා ඇයට සුභ රාත්‍රියක් ප්‍රාර්ථනා කිරීමට කාමරයට පැමැණියේය. ඔහු ඇගේ ඇඳ මත හිඳගෙන ඇගේ රූපය වර්ණනා කරන්නට පටන් ගතේත්ය. එක් විටම ඔහු ඇයව වැළඳ ගෙන ඇගේ පියයුරු ස්පර්ශ කළ නිසා එහිදී නිම්මීට අපහසුතාවයක් දැණුනි. ඇය ඔහුව තල්ලු කර දැමුවාය. මාමාගේ උත්සහය නිෂ්ඵල වී ගිය නිසා, 'පිරිමින් එක්ක විනෝද වෙන හැටි උඹ දැන ගන්න ඕනේ, උඹ දැන් ලොකු ළමයෙක්' යනුවෙන් පැවසුවේය. ඉන් පසු නිම්මි හැඩීමට පටන් ගත් අතර ඊළඟ දිනයේදී පැමිණෙන බවට පොරොන්දු වෙමින් මමා කාමරයෙන් පිටවී ගියේය.

©2011 International Youth Foundation

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

- කුමනාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් නිමිමි අත් දුටුවාද?
- ඇය කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද?
- අනාගතයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇයට කළ හැකිදේ මොනවාද?

සිදුවීම 3 - චතුරිකා සහ කපිල විවාහ ගිවිස ගෙන දැන් මාස පහත් ගත වී ඇත. දිනක් ඔවුන් දෙදෙනා මිතුරෙකුගේ විවාහ උත්සවයකට සහභාගී වී විනෝද වූහ. කපිල මත් පැන් පානය කිරීම පිළිබඳ චතුරිකා කණගාටුවට පත් වූවාය. ආපසු යන අතර තුරදී චතුරිකා සිය දිගින් දිගටම අකමැත්ත පල කරද්දී කපිල මුඛ සංසර්ගය සඳහා ඇයට බල කළේය. තමන්ට ලිංගික උත්තේජනයක් ඇති වූයේ චතුරිකා තමන්ව සිප ගැනීම හා ස්පර්ශ කිරීම නිසා බවත් ඒනිසා එයට වගකිව යුත්තේ ඇය බවත් කපිල කියා සිටියේය.චතුරිකාටද එය අවශ්‍ය වූ බව ඔහු කියා සිටියේය. එමෙන්ම චතුරිකා තමන්ට ආදරය කරනවානම් ඇය ඔහු ඉල්ලා සිටින දෙයට එකග වන බව ඔහු පැවසුවේය.

- කුමනාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් චතුරිකා අත් දුටුවාද?
- ඇය කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද?
- අනාගතයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඇයට කළ හැකිදේ මොනවාද?

සිදුවීම 4 - මයිකල් නිවසට ආ විගසම ඔහුට අසන්නට ලැබුණේ ඔහුගේ පියා සිය බිරිදට බැන වදින ආකාරයයි. පියා මයිකල් ගේ මවට බැන වදින පළමු අවස්ථාව මෙය නොවේ. නමුත් අද තත්ත්වය වෙනදාට වඩා වෙනස්ය. මන්ද පියා මව බිය වැද්දූ අතර ඇයට පහර දුනේන්ය. සිය මවට සහය වීම සඳහා මයිකල් මැදට පැන්නේය. එය දුටු පියාට මයිකල් සමග කේන්ති ගත්තේය. ඔහු මයිකල්ට බැණ වැදුණු අතර කම්මුල් පහරක්ද ගැසුවේය. මයිකල් හඩන්නට පටන් ගත් අතර කළ යුත්තේ කුමක්දැයි ඔහුට වැටහීමක් නොමැති විය.

- කුමනාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් මයිකල් අත් දුටුවාද?
- ඔහු කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද?
- අනාගතයේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔහුට කළ හැකිදේ මොනවාද?

2. ඔබ සියළු දෙනාම වෙනුවෙන් විශේෂ කතාන්තර දෙකක් ඉදිරිපත් කරන බව දැනුම් දෙන්න. මෙම කතාන්තර සහභාගීවන්නන් වැනිම ගැහැණු ළමුන්ගේ සත්‍ය අත්දැකීම් මත පදනම් වී ඇති බව පවසන්න. සෑම සහභාගීවන්නෙක්ම සිදුවීම් පිළිබඳ සිතා බලා තනි තනිව ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය.

විශේෂ කතාන්තර 1 - ඇන්ට චමත් මුණ ගැසුණේ මිතුරෙකුගේ මාර්ගයෙනි. ඇන් අපයෝජනයට ලක් වූ ගැහැණු ළමයෙකු බව චමත් දැන සිටියේය. එම නිසා ඇන්ගේ කන්‍යාභාවය අහිමි වී ඇති බවත් ඉන් ඔබ්බට ඇයට කිසිවක් අහිමි වීමට නැති බවත් චමත් ඇයට පැහැදිළි කළේය. දැන් ඇය ඇගේ අනාගතය පිළිබඳ සිතා බැලිය යුතු බවත් හැම විටම තමන් ඇය ළගින් සිටින බවත් චමත් පැවසුවේය. දෙදෙනා එක් වී කටයුතු කළොත් ඉක්මණින් මුදල් ඉපයිය හැකි බව චමත් ඇන්ට පැවසූ අතර ඔහු සමග එක්ව කටයුතු කිරීමට ඇය එකග විය. ඉන් පසු සෑම දිනකම සවස් වරුවේ චමත් ඇන්ව ඇය නොදන්නා ස්ථානයකට ගෙනිහින් ඇරලවන අතර එහිදී ඇන්ගේ කාර්ය වන්නේ තමන්ට හමුවන පුරුෂයන්ව සතුටු කිරීමයි. ඇය සමග සතුටු වන සියළුම පුද්ගලයනේගන් ලැබුණු මුදල් චමත් ලබා ගත්තේය. චමත් ඇගේ රැකියාවෙහිම නිරත වන වෙනත් ගැහැණු ළමයෙකු සමග සම්බන්ධයක් පවත්වන බව ටික දිනකින් ඇන් ට දැන ගන්නට ලැබුණි. චමත් ඔහුට ලැබෙන මුදල් වලින් කිසිවක් ඇන්ට ලබා නොදෙන නිසා ඇයට කිසිම තෘප්තියක් නැත. එසේම ඇය වෙහෙසට පත් වී සිටී. නමුත් ඇයට මෙය නතර කිරීමට ද හැකියාවක් නැත. මන්ද තමන් ලග ඇති ඇන්ගේ ඡායාරූප ප්‍රසිද්ධ කරන බව පවසමින් චමත් ඇයට බිය ගන්වා ඇති නිසාය. ඇන්ට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනව වැළදී ඇති නිසා ඇයද බියට පත් වී සිටී.

- කුමනාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් ඇන් අත් දුටුවාද?
- ඇය කළ යුතුව තිබුණේ කුමක්ද?

විශේෂ කතාන්තර 2 - චමිලා නවාතැන (පරිවාසය නිවාසය) අතහැර ගිය පසු ඇයට නලින් මුණ ගැසේ. ඇයට තමන් බෙහෙවින්ම ආදරය කරන බව නලින් පැවසුවේය. චමිලා ඔහුව දැඩිව විශ්වාස කළ අතර ඇගේ ජීවිතයේ මුහුණ දුන් සියළුම අත්දැකීම් ඔහු සමග බොදා ගත්තාය. ඇය පරිවාස නිවාසයට පැමිණි ආකාරය, එහිදී වර්ධනය කර ගත් කුසලතා වලින් සුළු මුදලක් උපයා ගත් ආකාරය ආදී වූ සෑම දෙයක් පිළිබඳවම ඔහුට පැවසුවාය. ඇය සමග අළුත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට තමන්ට අවශ්‍ය බව පැවසූ නලින් සතුටු ජීවිතයක් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඇගේ බැංකුවේ ඇති මුදල් ආපසු ගන්නා මෙන් ඇයට පැවසුවේය. චමිලා ඔහු පැවසූ දේට එකග වූයේ ඇය ඔහුට ආදරය කරන නිසාය. ඔවුන් දෙදෙනා විවාහ වූහ. බැංකුවේ මුදල් ආපසු ගත් විට ඒ

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය

මුදල් සියල්ලම නලින් ගත්තේය. දැන් නලින් වෙනස්ය. දිනපතාම රාත්‍රියට මත් පැන් පානය කරන ඔහු චමිලාට බැණ වදී. තමන්ගේ පසුගිය ජීවිතය පිළිබඳ කෑ ගසමින් නලින් බැණ වදින විට ඇය මහත් ලැජ්ජාවට පත් වූවාය. ඇගෙන් ලබා ගත් සියළුම මුදල් අවසන් වූ පසු තවත් මුදල් ඉල්ලා ඔහු ඇයට පහර දෙන්නට පටන් ගත්තේය. ඊළඟ දිනයේ රාත්‍රී නිවසට පැමිණි තමන් සමග ලිංගිකව හැසිරෙන ලෙස චමිලාට බල කළේය. චමිලාට ඔහු සමග තව දුරටත් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වූයේ නැත. නමුත් ඇය නලින් සමග විවාහ වී සිටින නිසා ඔහුට මෙලෙස හැසිරීමට අයිතියක් ඇත්දැයි ඇය නොදනී. ඇයට අසරණ හැඟීමක් දැනේ.

- කුමනාකාරයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් චමිලා අත් දුටුවාද?
- නලින්ට මෙසේ හැසිරීමට අවසර ඇත්ද?
- ඇය කළ යුත්තේ කුමක්ද?

3. මිනිත්තු දහයක සාකච්ඡාවකින් පසු සහභාගීවන්නන්ගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න අසන්න.

- මෙම කතාන්තර වල ඇති පොදු ලක්ෂණ මොනවාද? (ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය, බිය, අපවාද, තත්ත්වය නවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ නොදැන සිටීම)
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ලෙස ඔබ හඳුනා ගන්නා අවස්ථා මොනවාද? (සිදුවීම 2, සිදුවීම 3 සහ 4 වැනි සිදුවීමේ මවට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ විශේෂ කතාන්තර දෙකම)
- මෙම අවස්ථාවන් පිළිබඳ ඔබට හැඟෙන්නේ මොනවාද?
- ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශ වල මෙවැනි සිදුවීම් බහුලව සිදු වනවාද?
- ප්‍රචණ්ඩකාරී අවස්ථා වළක්වා ගන්නා ආකාරය සහ ඒවාට විරුද්ධව නැගී සිටීම පිළිබඳව ඔබේ මිතුරු මිතුරියන් සමග කතා කිරීමට දැන් ඔබට හැකියාව තිබෙනවාද?

පෞද්ගලික භාවිතය

සාකච්ඡාව (මිනිත්තු 5)

1. පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු කඩදාසියක සටහන් කරන මෙන් සහභාගීවන්නන්ට දැනුම් දෙන්න.

- ඔබ ඔබේ සහකරු සමග සිටින අවස්ථාවන් වලදී ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?

සටහන - ලිවීමේ හැකියාව නැති සහභාගීවන්නන් සිටිනවානම්, ඔවුන්ට තමනේග් ප්‍රතිචාර පිළිබඳව තනිව සිතා බැලිය හැකිය.

2. සහභාගීවන්නන් කිහිපදෙනෙකුට ස්වෙච්ඡාවෙන් තමන්ගේ පිළිතුරු බෙදා හදා ගැනීමට ආරාධනා කරන්න. පහත දැක්වෙන කරුණු සමග පාඩම සාරාංශගත කරන්න.
   - හුදකලා ස්ථාන මගහැරීම
   - තමන් යාමට බලාපොරොත්තු වන ස්ථාන පිළිබඳව සෙසු අයව දැනුවත් කරන්න.
   - වියදම දෙදෙනා අතර බෙදා ගන්න(චිත්‍රපට, රාත්‍රී ආහාරය)
   - ලිංගික සීමා පිළිබඳ තීරණය කරන්න (සම්බන්ධය ආරම්භයේදීම)
   - ඔබේ සීමා සහ සම්බන්ධය තුළ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳ සන්නිවේදනය කරන්න.
   - නොවැළැක්විය හැකි නම් හැර යන්න
   - හැඟීම් පාලනය කර ගන්න
   - අකමැති දෙයක් කිරීම සඳහා කිසිදු පුද්ගලයෙකු පෙළඹවීමෙන් වළකින්න.

©2011 International Youth Foundation

ඇමුණුම

ඇමුණුම ඒ : වැඩිවිය පැමිණීම - නායකයා සඳහා මෙවලම්

ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන්ගේ වර්ධනය

		පිරිමි	ගැහැණු
10 – 14	ශාරීරක වෙනස් කම්	- වැඩීම වේගවත් වීම - මස් පිඬු වර්ධනය වීම - කටහඬ ගැඹුරු වීම - කුරුලෑ මතු වීම - ශුක්‍රාණු මේරීම - ස්වප්න මෝචනය ආරම්භ වීම	- සිරුර විශාල වීම - පියයුරු විශාල වීම - උකුළ පුළුල් වීම - කුරුලෑ මතු වීම - ලිංගික ප්‍රදේශ වල සහ කිසිල්ලේ රෝම වැවීම - ඩිම්භකෝෂ මුහුකුරා යාම, ඔසප් වීම ආරම්භ වීම, ගැබ් ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම
10 – 14	මානසික වෙනස්වීම	- පවුලේ වටිනාකම් සහ විශ්වාස වල දැඩිව එල්බ සිටීම - සිතේ ස්වභාවය වෙනස්වීම අත්දැකීම , හැඟීම් අනුව කටයුතු කිරීම - මානසික සහ ශාරීරක වෙනස්කම් පිළිබඳ ව්‍යාකූලභාවය - ලිංගික හැඟීම් සහ ඒ පිළිබඳ කුතුහලය ආරම්භ වීම - තරඟ සහ ජයග්‍රහන කෙරහි සහෘදයන් අතර පිළිගැනීමට ලක් වීම අපේක්ෂා කිරීම.	- පවුලේ වටිනාකම් සහ විශ්වාස වල දැඩිව එල්බ සිටීම - සිතේ ස්වභාවය වෙනස්වීම අත්දැකීම , හැඟීම් අනුව කටයුතු කිරීම - මානසික වෙනස්කම් පිළිබඳ ව්‍යාකූලභාවය, ශාරීරක වෙනස් කම් පිළිබඳ සිතීම - සෙසු අය විසින් අදහස් කරන ලද ස්වයං හැඟීම - සහෘදයන් සමග සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම තුළින් පිළිගැනීම අපේක්ෂා කිරීම
15 – 19	ශාරීරික වෙනස්කම්	- වර්ධනය දිගටම සිදු වීම - ලිංගික අවයව විශාල වීම - මුහුණේ, ලිංගික ප්‍රදේශ වල, කිහිල්ලේ සහ පපුවේ රෝම වැවීම	- වර්ධනය දිගටම සිදු වීම - පියයුරු වර්ධනය, උකුළ පුළුල් වීම , ලිංගික ප්‍රදේශ වල සහ කිහිල්ලේ රෝම වැවීම
15 – 19	මානසික වෙනස් වීම	- නීති රීති අභියෝගයට ලක් කිරීම සහ සීමා පරීක්ෂා කර බැලීම - හැඟීම් අනුව හැසිරීම, හැඟීම් පාලනය කර නොගැනීම, විය හැකි ප්‍රතිවිපාක හඳුනා ගැනීමට හැකිවීම. - සහෘදයන් සමග සිය ශරීර වර්ධන සසඳා බැලීම, බාහිර පෙනුම පිළිබඳ සැළකිලිමත් වීම - ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳ උනන්දුව වැඩි වීම, සිය ලිංගිකත්වය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම. - විනෝදාංශ, බාහිර පෙනුම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ ලිංගික හැසිරීම් ආරම්භ කිරීම කෙරෙහි සහෘදයන්ගේ බලපෑම	- සහෘදයන් සමග සිය වැඩීම සංසන්ධනය කිරීම, ස්වයං ස්වරූපය සහෘදයන් විසින් තීරණය කිරීම - ඇතැම් විට නීති රීති අභියෝගයට ලක් කිරීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී අදහස් පිළිබඳ වූ සීමා පරීක්ෂා කර බැලීම , හැඟීම් පාලනයට වඩා ආශාව ඉහළ යාම. - ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳ උනන්දුව වැඩි වීම, සිය ලිංගිකත්වය පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම. - ආදරය ලැබීමට ඇති අවශ්‍යතාවය, ඇතැම් විට ලිංගික සම්බන්ධතා තුළදී තීරණ වලට බලපෑම් කිරීම.

ගැහැණු සහ පිරිමි ළමුන්ගේ වර්ධනය

20 – 24

	පිරිමි	ගැහැණු
ශාරීරක වෙනස්කම්	- ශරීර වර්ධනය අවසන් වීම	- ශරීර වර්ධනය අවසන් වීම
මානසික වෙනස්කම්	- වඩා බැරෑරුම් සම්බන්ධතා වලට යොමු වීම, ඇතැම් විට විවාහ වෙයි. - චර්යාවන්ගේ ප්‍රතිවිපාක අවබෝධ කර ගනියි. - වැඩිහිටි භූමිකා සහ වගකීම් සමග සහ නව සහ සාම්ප්‍රදායික වටිනාකම් සමග පොර බදියි. - තනිව තීරණ ගත හැකිය. සහෘදයන්ට ඇති කළ හැකි බලපෑම අඩුවේ. - පාසලේ, පවුලේ, සහකරුගේ, ප්‍රජාවේ, රැකියාවේ සහ තමන්ගේ අවශ්‍යතා සාර්ථකව හැසිරවීම	- වඩා ශක්තිමත් සම්බන්ධතා ඇති කර ගෙන විවාහ වෙයි. - චර්යාවන්ගේ ප්‍රතිවාපාක අවබෝධ කර ගනියි. දෙමාපිය භාවය සඳහා සූදානම් වෙයි. - සහකරු ඇතුළු සෙසු සියළුම පුද්ගලයන් සමග ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ පැහැදිළි අදහසක් ඇති කර ගැනීම - පාසලේ, පවුලේ, සහකරුගේ, ප්‍රජාවේ, රැකියාවේ සහ තමන්ගේ අවශ්‍යතා සාර්ථකව හැසිරවීම - සහය අවශ්‍ය වූ විට එය හඳුනා ගැනීමටත් සහය ලබා ගැනීමටත් හැකියාව ලැබීම.

උපුටා ගැනීම - My Changing Body: Fertility Awareness for Young People, FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003

©2011 International Youth Foundation

ඇමුණුම බී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - ප්‍රහේලිකා අත් පත්‍රිකාව

ප්‍රතිසංධිරෝධක

කතා කිරීම

වැළකීසිටීම

ගිලින පෙති

ආදරය

දැනුවත් බව

සරු භාවය

සැළසුම් කිරීම

වන්ද්‍යාකරණය

ආ	පු	ර	කො	කු	ණ	ෂු	නෝ	ප්‍ර	ගි
යු	ප්‍ර	ති	සං	ධි	වි	රෝ	ධ	ක	ලි
ස	ක්‍රා	ෂ	නා	කා	ක	හ	බ	තා	න
දැ	ණ	ස	වැ	නි	සැ	දෑ	නී	කි	පෙ
නු	ට	රු	ළ	කු	ළ	දැ	සො	රී	ති
ව	වි	භා	කී	රූ	සු	නු	ආ	ම	ර
ත්	රෝ	ව	සි	වූ	ම්	ව	ද	ක	බො
බ	ධ	ය	ටී	සං	කි	ත්	ර	හ	ර
ව	න	ර	ම	ධි	රී	තී	ය	දි	පු
වැ	ළ	කී	සි	ටී	ම	ර	නො	ය	ර
ත්‍ර	ෂ	ව	ද්‍යා	ක	ර	ණ	ය	ස	ණ

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

ඇමුණුම සී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - කාර්ය පත්‍රිකාව

ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රමයේ නම කුමක්ද?
එය ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද?
එය භාවිත කරන්නේ කෙසේද?
එම ක්‍රමය භාවිතා කිරීමේ ඔබ දකින වාසි සහ අවාසි මොනවාද?
එම ක්‍රමයේ ඵලදායීතාවය කුමක්ද?

උපුටා ගැනීම - ReCAPP-ETR Associates Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention

ඇමුණුම ඩී : ප්‍රතිසංධිරෝධක - ක්‍රම අත්ප්‍රත්‍රිකාව

	ක්‍රියාකරන ආකාරය	භාවිත කළ යුතු ආකාරය	වාසි	අවාසි	අමතර තොරතුරු
වැළකී සිටීම (ලිංගික ස්ංසර්ගයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකී සිටීම)	ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම සහ ශරීර තරල සහකරුවන් අතර හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම. 100% ක් ඵලදායී වේ	සහකරුවන් දෙදෙනා අන්‍යෝන්‍ය එකගතාවයකට පැමිණීම	වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක හෝ හෝමෝනමය අතුරු ඵල රහිතයි කිසිම මුදලක් වැය වන්නේ නැත	එම එකගතවයන් දීර්ඝ කාලීනව පවත්වා ගැනීමට අපහසු වීම බොහෝ විට සිදුවන්නේ කාන්තාවන් සහ පිරිමින් අනාරක්ෂිත ලිංගික ස්ංසර්ගයේ යෙදීමයි	ලිංගික සංසර්ගයේ නොයෙදීම හරහා එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති වන ආසාදන සඳහා ඇති අවදානම අඩු කරයි. ඒ මගින් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයමය ධාරිතාවන් ආරක්ෂා වේ.
ගිලින පෙති	ඩිම්බ කෝෂ වලින් මේරූ ඩිම්බ පිට වීම සහ සංසේචිත ඩිම්බ ගර්භාෂයේ තැන්පත් වීම හෝමෝන මගින් වැළැක්වීම සාමාන්‍යයෙන් භාවිත වන සංයෝජක ගිලින පෙති 92%ක් ඵලදායී වේ.	ඇතැම් පෙති වර්ග දින 21ක් පුරා දෛනිකව ලබා ගත යුතු අතර අළුත් පැකට්ටුවක් ලබා ගැනීම ආරම්භ කිරීමට පෙර පෙති ගැනීම නතර කළ යුතුය. දින 28ක් නොකඩවා ලබා ගත යුතු පෙති වර්ගද ඇත. ගිලින් පෙති භාවිත කිරීමේදී සීම දිනකම එක් නිශ්චිත වේලාවකදී ලබා ගත යුතුය.	ඔසප් වීමේ දී ඇති වන මස් පිඩු වල වේදනාව අඩු කරයි, ඔසප් දින වලදී දැනෙන වේදනාව අවම කරයි, ප්‍රතිකාර නොකළහොත් වඳ භාවයට පත් විය හැකි ශ්‍රෝණි ප්‍රදාහය සහ ඒ ආශ්‍රිත ආසාදන වලින් යම් ආරක්ෂාවක් ලබා දෙයි. පහත දැක්වෙන තත්ත්වයනේගන් ආරක්ෂා කරයි. • කුරුලෑ • පිළිකා පියයුරු ආශ්‍රිත ගැටිති, • ගර්භාෂයෙන් පිටත කළල වර්ධනය වීම • ගර්භාෂය ආශ්‍රිත පිළිකා - පෙති භාවිත කරන අවුරුදු ගණන වැඩි වත්ම ආරක්ෂාවද වැඩි වේ. • රක්තහීනතාවය • ඩිම්බ කෝෂයේ ගෙඩි • හිස කැක්කුම සහ මානසික ආතතිය ඇතුළු ඔසප් වීමට පෙර ඇති වන ලක්ෂණ • යෝනි මාර්ගයේ වියළි බව සහ ආර්ථවහරණය සමග සම්බන්ධ වේදනාකාරී යෝනි සංසර්ගය	ඔසප්චක්‍රය මැදදී රුධිරය වහනය වීම පියයුරු සණ වීම, ඔක්කාරය සහ වමනය	එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා නොකරයි. එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමට නම් පෙති ගන්නා අතර කොන්ඩමයක්ද භාවිත කළ යුතුයි.

	ක්‍රියාකරන ආකාරය	භාවිත කළ යුතු ආකාරය	වාසි	අවාසි	අමතර තොරතුරු
එන්නත්	ප්‍රොජෙස්ටින් නම් වූ හෝමෝනය මගින් ඩිම්භ පිට වීම වළක්ව අතර ගැබ් ගෙල මස් පිඩු ඝණ කිරීම මගින් ශුක්‍රාණු ගර්භාෂයට ඇතුළු වීම වැළැක්වීම සාමාන්‍යයෙන් භාවිත වන එන්නත්හි ඵලදායීතාවය 97% කි.	පුහුණු සෞඛ්‍යය සේවකයෙකු මගින් එන්නත් කරවා ගත යුතුය. පළමු එන්නත ඔසප් චක්‍රයේ පළමු දින පහ ඇතුළත ලබා දිය යුතු ය. එය සිදු කරනේන් කාන්තාව ගැබ් ගෙන නැත් බව තහවුරු කිරීමටයි. ඉන්පසු සති 12කර වරක් එන්නත ලබා ගත යුතුය.	ආරක්ෂා කාරී, සරල සහ පහසුය. දීර්ඝ කාලයකට ගැබ් ගැනීමෙන් වළක්වයි. දිනපතා පෙති ලබා ගැනීමක් අනවශ්‍යයි. ලිංගික සංසර්ගයට පෙර කිසිවක් සිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ස්වයං විශ්වාසය වැඩි වීම පෞද්ගලිකය - නිවසේ ගැනීමෙන් ඔබව ලැජ්ජාවට පත් කරන ඇසුරුම් නැත. පෙති වල මෙන් ඊස්ටජන් අඩංගු නැති නිසා කිරි දෙන මව් වරුන්ට සහ ඊස්ටජන් ලබා නොගන්නා කාන්තාවන්ට වඩාත් සුදුසුය. ගර්භාෂය ආශ්‍රිත පිළිකා වළක්වා ගැනීමට සහය වේ.	ඇතැම් කාන්තාවන්ට ඔසප් වී දිගු කාලයක් පවතින අතර ඔස්ප වීමේදී අධික රුධිර වහනයක් ඇති වේ. ඇතැම් කාන්තාවන්ට ඔසප් චක්‍රය මැදදී සුළු රුධිර වහනයක් ඇති වේ.	එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා නොකරයි. අතුරු ඵල ඇතිවිය හැකිය.
පුරුෂ කොන්ඩම	සහකරුගේ ශරීරයට ශුක්‍ර තරල ඇතුළු වීම වළක්වයි 85%ක් ඵලදායී වේ.	ලිංගික සංසර්ගයට පෙර ප්‍රාණවත් වූ ශිෂ්ණයට කොන්මය පැළඳියයුතු අතර කොන්ඩමය අග ශුක්‍රාණු එකතු වී සඳහා වායු රික්තකයක් සහිත ඉඩක් තැබිය යුතුය. සංසර්ගයෙන් පසුව ආරක්ෂා කාරීව කොන්ඩමය ශිෂ්ණයෙන් ගලවා ඉවත් කළ යුතු අතර ශුක්‍රාණු හෝ ශුක්‍ර තරල සහකරුගේ ශරීරයේ නොගැවීමට වග බලා ගත යුතුය. භාවිතා කළ කොන්ඩම ප්‍රවේසමෙන් ඉවත ලිය යුතු අතර කිසිම විටක නැවත භාවිත නොකළ යුතුය.	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් වළක්වයි. මිල අඩුයි. පහසුවෙන් ලබා ගත හැකියි. බර අඩු සහ පහසුවෙන් බැහැර ලිය හැකි වීම භාවිතයට විශේෂඥ උපදෙස් අනවශ්‍යයි. ක්ෂණික මෝචනය පිළිබඳ බිය විය යුතු නැත ලිංගික උත්තේජනය දීර් කාලයක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම ලිංගික හැසිරීමේ අංගයක් ලෙස පැළඳීමට හැකි වීම සෙසු ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රම භාවිත කරමින් වුවද භාවිත කළ හැකි අතර ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සඳහා සාර්ථක ක්‍රමයක් වීම	රබර් (ලේටෙක්ස්) ආසාද්මිකතා සහිත පුද්ගලයන් හැර වෙනත් කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නොමැති වීම රබර් ආසාදන ඇත්තේ 1% - 2% වැනි සුළු පිරිසකටය.	රබර් කොන්ඩම් එච්. අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව ස්මප්‍රේෂණය වන ආසාදන වළකිවයි. කල් ඉකුත් වූ හෝ ආවරණය පළුදු වූ කොන්ඩම් භාවිත නොකළ යුතුය. වැස්ලීන් සහ උෂ්ණත්වය මගින් කොන්ඩම් වලට හානි කරයි.

©2011 International Youth Foundation

	ක්‍රියාකරන ආකාරය	භාවිත කළ යුතු ආකාරය	වාසි	අවාසි	අමතර තොරතුරු
ශුක්‍රාණු නාශක	ශුක්‍රාණුවේ පටක සිදුරු වීමට ඉඩ සලස්වා ශුක්‍රාණුව විනාශ කිරීම මෙමගින් ශුක්‍රාණුව ඩිම්භයක්t සමග සම්බන්ධ වීම වළක්වයි බහුලව භාවිතකරන ශුක්‍රාණු නාශක 70%ක් පමණ ඵලදායී වේ.	පෙති, ජෙලි සහ ක්‍රීම් ආදී වශයෙන් විවිධ ආකාරයෙන් ලබා ගත හැකිය. ශුක්‍රාණු නාශක ලිංගික සංසර්ගය කලින් යෝනි මාර්ගයේ ආලේප කළ යුතුය. ශුක්‍රාණු නාශක ආලේප කිරීම සහ ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම අතර පවත්වා ගත යුතු කාලය ශුක්‍රාණු නාශක වර්ගයේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වේ.	ඔබේ සාත්තුවේ හෝ මුදල් පසුම්බියේ රැගෙන යා හැකිය. ආලේප කිරීම ලිංගික හැසිරීමේ කොටසක් වශයෙන්ම කළ හැකිය. කාන්තාවනේග් ස්වභාවික හෝමෝන වලට බලපෑමක් නැත පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය(වෙළඳ සල් සහ ෆාමසි) මව් කිරි දෙන කාලයේදී වුවද භාවිත කළ හැකිය	නිවැරදි ආකාරයෙන් භාවිත නොකළ හොත් හොඳ ගැබ් ගෙල ආවරණයක් ලෙස ක්‍රියා නොකරයි. එමගින් ඵලදායීතාවය අඩුවේ ශුක්‍රාණු නාශක යෝනි මාර්ගය දිගේ වැසේසන බව ඇතැම් කාන්තාවෝ පවසති. ශිෂ්ණය හෝ යොනි මාර්ගයේ කැසීම් ඇති කරයි. වර්ගය වෙනස් කිරීමෙන් එය මගහරවා ගත හැකිය.	ශුක්‍රාණු නාශක එච්. අයි.වී හෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරනේන් නැත
හදිසි ගැබ් ගැනීම් වළක්වන පෙති	ඩිම්භයක් ඩිම්භ කෝෂ වලින් නිකුත් වීම දින 5 - 7කින් ප්‍රමාද කිරීම ශුක්‍රාණුවකට දිව පහක් දක්වා කාන්තාවගේ ප්‍රජනක අවයව වල ජීවත් විය හැකිය. ඩිම්භය පිට වීම ප්‍රමාද කිරීමෙන් සිදු වන්නේ යෝනි මාර්ගයේ ඇති ශුක්‍රාණු මිය යන තුරු ඩිම්භය පිට නොවීමයි. මෙහි ඵලදායීතාවය 98 - 99 % ක් පමණ වේ.	අනාරක්ෂත ලිංගික හැසිරීමකින් දින 5ක් ඇතුළත ගත භාවත කළ යුතු විශේෂ ප්‍රතිසංධවිරෝධක ක්‍රමයකි.	අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසීරීමෙන් පසු හැකි ඉක්මණිනින් මෙම පෙති ලබා ගත යුතුය. ලබා ගන්නා ඉක්මණ අනුව එහි ඵලදායීතාවය වැඩි වේ.	පියයුරු සණ වීම, අනපේක්ෂිත රුධිර වහනය, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය සහ අසනීප ගතිය	මෙම පෙති භාවිත කිරීමෙන් ඔසප් චක්‍රය අක්‍රමවත් විය හැකිය. ගැබ් ගැනීම වළක්වන්නේ එක් ලිංගික හැසිරීමක් සඳහා පමණි. ඊළග දිනයේ නැවත අනාරක්ෂිතව ලිංගිකව හැසිරුණද එහිදී ඇති විය හැක් ගැබ් ගැනීමක් වළක්වන්නේ නැත . සාමාන්‍ය ප්‍රතිසංධිරෝධක ක්‍රමයක් ලෙස භාවිත නොකළ නොයුතුය.

14 This means that 92 of every 100 women using COCs will not become pregnant.

	ක්‍රියාකරන ආකාරය	භාවිත කළ යුතු ආකාරය	වාසි	අවාසි	අමතර තොරතුරු
කාන්තා කොන්ඩම	කාන්තා කොන්ඩමය, ලිසිහි ද්‍රව්‍ය සහ දෙකෙළවර මුදු දෙකක් සහිත ප්ලාස්ටික් කොපුවකි. මුදු දෙකින් විශාල මුදුව යෝනි විවරයේ රදවන අතර කොපුවේ අනෙනක් කෙළවරේ ඇති කුඩා මුදුව යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කරයි. එමගින් ගැබෙගල ආවරණය වේ. එය ශුක්‍රාණු එකතු කර ගනී.	ලිංගික සංසර්ගය ආරම්භ කිරීමට පෙර කොන්ඩමයේ වැසී ඇති කෙළවරට කුඩා මුදුව දමා එය යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කළ යුතුය. ඉන් පසු අනෙක් කෙළවරේ ඇති විශාල මුදුව යෝනි විවරයේ රදවන්න. ලිංගික සංසර්ගයේදී ශිෂ්ණය කොන්ඩමය තුළට ගමන් කළ යුතුය. කොන්ඩමය ගැලවීමේදී පිටද මුදුව තරමක් ඉහලට ඇද ශුක්‍ර තරලය වැස්සීමට ඉඩ නොදී තදින් අල්ලා ගෙන සීරුවෙන් පිටතට අදින්න. එක් වරක් භාවිත කළ කොන්ඩම් නැවත භාවිත කළ නොහැකිය.	මෙය කාන්තාවන්ටම ඇතුළත් කර ගත හැකිය. කාන්තා කොන්ඩමය පුරුෂ කොන්ඩමයට වඩා මෘදු එකක් නිසා ලිංගික සංසර්ගයේදී වඩා ස්වභාවික බවක් දැනේ. එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි. කොන්ඩමයේ පිටත මුදුව කාන්තාවට අමතර ලිංගික උත්තේජනයක් ලබා දෙයි. සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නෙකුගේ සහය නොමැතිව භාවිත කළ හැකියි පුරුෂ කොන්ඩමය තරම් හිර බවක් පුරුෂයාට දැනෙනනේ නැත. පුරුෂ කොන්ඩමය මෙන් සංවේදනය අඩු කරනේන් නැත ශුක්‍රාණු පිට කළ සැණින්ම ගැලවිය යුතු නැත.	කාන්තා කොන්ඩමය භාවිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් සහකරු එකග කරවා ගැනීම අපහසුය. ඇතැම් කාන්තාවන්ට ඇතුළත මුදුව වේදනාකාරී විය හැකිය කොන්ඩමය පොඩිවී ලිංගික සංසර්ගයේදී ශබ්දයක් නගයි. සහරුවන් දෙනොටම සුළු නොරිස්සීමක් ඇති විය හැකිය. (යෝනි මාර්ගය සහ ශිෂ්ණය කැසීම, රතු වීම හෝ කුඩා බිබිලි මතු වීම) ඇතැම් කාන්තාවන් කොන්ඩමය ඇතුළු කිරීමේදී අපහසුතාවයක් අත් දකියි.	ලිංගික සංසර්ගයට පැය අටකට කලින් කොන්ඩමය පැළදිය හැකිය. කොන්ඩමය මගින් කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට තමන්ව සහ තමනේග් සහකරුවන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඉඩ සළසයි. ලිංගික හැසිරීමේදී සහ කොන්ඩමය ඇතුළු කිරීමේදී ඒ සඳහා පුරුද්දක් තිබිය යුතුයි.

©2011 International Youth Foundation

	ක්‍රියාකරන ආකාරය	භාවිත කළ යුතු ආකාරය	වාසි	අවාසි	අමතර තොරතුරු
නියමිත දින ක්‍රමය	ස්වභාවික පවුල් සැළසුම් ක්‍රමයකි. නියමිත දින ක්‍රමය දින දර්ශන ක්‍රමය ලෙසද හැදින්වේ. සරු කාලය තුළ අනාරක්ෂිත ලිංගික සංසර්ගයේ නොයෙදීම මෙම කාලයයි. කාන්තාවන්ට මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැක්කේ , • ක්‍රමවත් ඔසප් චක්‍රයක් සහිත වීම • ඔසප් චක්‍රය දින 26ට වඩා නොඅඩු වීම • ඔසප් චක්‍රය දිව 32කට වඩා දිගු නොවීම • ඔසප් චක්‍රයේ 8 වන දිනයත් 19 වන දිනයත් අතර කාලයේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සංසර්ගයේ නොයෙදී සිටීම යනාදියට අනුකූල වන කාන්තාවන්ට පමණි. දරුවෙකු ලැබීමෙන් පසු ඔසප් වීම ආරම්භ වී නොමැති නම් හෝ දීර්ඝ කාලීන උපත් පාලන එන්නත් ලබා ගෙන ඇත්නම් නියමිත දින ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම ආරම්භ කිරීමට ටික කාලයක් සිටිය යුතුය.	මෙම ක්‍රමය භාවිත කිරීමේදී කාන්තාවන් සිය ඔසප චක්‍රයේ දින සාමාන්‍ය දින දර්ශනයකට සටහන් කර ගත යුතුය. ඔසප් වීම ආරම්භ වූ පළමු දිනය ඔසප් චක්‍රයේ පළමු දිනය ලෙස සැලකේ. ඔසප් වූ පළමු දිනයේ සිට දින අටක් ගණන් කළ යුතුය. සරු දිනය දැන ගැනීම සඳහා කාන්තාවන් , • සටහන් කර ගෙන ඇති දින අනුව අවම කාලයක් පැවති ඔසප් චක්‍රයේ දින ගණන් කළ යුතුය. • මුළු දින ගණනෙන් දින 18ක් අඩු කරන්න. • එහිදී එන පිළිතුරු අංකය (දින ගණන) වර්තමාන ඔසප් චක්‍රයේ පළමු දිනයේ සිට ගණන් කරන්න. එවිට ලැබෙන දිනය මත කතිරයක් යොදන්න. • එම කතිර ලකුණය යෙදූ දිනය පළමු සරු දිනයයි. • අවසන් සරු දිනය දැන ගැනීම සඳහා සටහන් කර ගෙන ඇති දින අනුව වැඩිම කාලයක් පැවති ඔසප් චක්‍රයේ දින ගණන් කළ යුතුය. • මුළු දින ගණනින් 11ක් අඩු කරන්න. එහිදී එන පිළිතුරු අංකය (දින ගණන) වර්තමාන ඔසප් චක්‍රයේ පළමු දිනයේ සිට ගණන් කර ලකුණු කර ගන්න. • කැලැන්ඩරය මත කතිර ලකුණින් පෙන්වන දිනය අවසන් සරු දිනයයි. • එම සරු කාලය තුළ අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් නොපැවැත්විය යුතුය.	වෙනත් උපත් පාලන ක්‍රම අනුගමනය කළ නොහැකි හා ආගමික හේතූන් මත වෙනත් උපත් පාලන ක්‍රම භාවිත කළ නොහැකි කාන්තාවන්ට මෙම ක්‍රමය ඉතා වැදගත් වේ. අනෙකුත් ක්‍රම සමග සැසදීමේදී මෙය මිළ අඩු ක්‍රමයකි. වෙනත් උපත් පාලන ක්‍රම මෙන අතුරු ආබාධ නැත. නිවැරදිව මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හොත් 95%ක් ඵලදායී වේ.	මෙම ක්‍රමය අක්‍රමවත් ඔසප් චක්‍රයක් සහිත එනම් දින 26ට වඩා අඩු සහ 32ට වඩා වැඩි ඔසප් චක්‍ර හිමි කාන්තාවන් විශේෂයෙන් තරුණියන්ට, මෙම ක්‍රමය භාවිත කළ නොහැකිය. සරු කාලය තුළදී කාන්තාවන්ට අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරෙන් වැළකී සිටිය යුතු වීම අනෙකුත් උපත් පාලන ක්‍රම සදම සැසදීමේදී ඵලදායී බවින් අඩු ක්‍රමයකි. මෙම ක්‍රමය එච්.අයි. වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරන්නේ නැත.	දින ගණන ගණන් කිරීමට අමතරව ඔසප් චක්‍ර කාලසටහන් මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය.

ඇමුණුම ඊ : ප්‍රතිසංධිරෝධක - භූමිකා නිරූපණ අත් පත්‍රිකාව

අශේන් සහ දිලිනි

අශේන් - ඔබ දිලිනිට ආදරය කරන අතර විවාහය සඳහා මුදල් සොයා ගන්නා තුරු විවාහ ගිවිස නොගැනීමට තීරණය කර ඇත. නමුත්, දිලිනි ඔබ සමග ලිංගිකව හැසිරීමට අකමැති වේ යැයි ඔබ බියෙන් පසුවේ. ඔබ දෙදෙනා විවාහ ගිවිස ගෙන සිටින නිසා දෙදෙනා අතර කිසිම සැකයක් නොතිබිය යුතු බව ඔබේ විශ්වාසයයි.

දිලිනි - ඔබ අශේන්ට ආදරය කරන අතර ඔහු සමග සිටීම ඔබට සතුටක් ගෙන දෙන්නක් වේ. ඔබ අශේන් සමග ලිංගිකව හැසිරීම පිළිබඳව සිතා බැලීම කැමැත්තෙන් සිටින නමුත් උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳ වැඩි දැනුමක් නැත. විවාහයට පෙර ගැබ් ගැනීමක් සිදු වේ යැයි ඔබ බියෙන් පසුවේ. ඔබ ඔබේ මිතුරියගෙන් ඒ පිළිබඳ ඇසූ විට ඇය පවසන්නේ උපත් පාලන පෙති භාවිත කිරීමෙන් සදාකාලිකවම ලැබ් ගැනීමෙන් වළක්වන බවයි. එසේම කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න යැයි අශේන්ට පැවසුවහොත් ඔබ ඔහුව විශ්වාස නොකරන බව අශේන් සිතනු ඇති බවත් මිතුරිය ඔබට පවසයි. එසේම පළමු ලිංගික හැසිරීමෙන් ගැබ් ගැනීමක් ඇති විය නොහැකි බව ඇය අසා ඇති බවත් දිලිනිට පවසයි. පෙති කොන්ඩම් භිවිත කිරීම පිළිබඳ ඔබ දෙගිඩියාවෙන් පසු වන අතර ඒ පිළිබඳ ෆාමසියෙන් වැඩි විස්තර ලබා ගැනීමටද ලැජ්ජාවෙන් පසුවේ. මේ පිළිබඳ අශේනේගන් ඇසිමටද ඔබ බියෙන් පසුවේ. අශේන් එමගින් ඔබව වැරදි ලෙස තේරුම් ගෙන ඔබ සමග අමනාප වෙතැයි ඔබ සිතයි. ඔබ කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීමට අකමැති වුවහොත් කුමක් කරන්නදැයි ඔබ කණස්සලේලන් පසුවේ. අවසානයේදී අශේන් සමග ලිංගිකව හැසිරී ඔහුව සතුටු කරන්නටත් පසුව උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳ සොයා බැලීමටත් ඔබ තීරණය කරයි.

සිදුවීම - අශේන් සහ දිලිනි බංකුවක් මත හැද ගෙන සිටී. තමන්ට ආදරය කරනවාදැයි අශේන් දිලිනි ගෙන් අසයි. අශේන් සමග ලිංගිකව හැසිරීමට දිලිනි තීරණය කර සිටියද, ආරක්ෂා වන ආකාරය පිළිබඳ දිලිනි අශේනේගන් අසයි. ඇගේ මිතුරිය පැවසූ දේ ඔහුට පවසයි. අශේන් කොන්ඩම් භාවිත කිරීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. නමුත් ඒ සැම විටම නොවේ. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම සැම විටම අවදානම් නොමැති බව අශේන් අසා ඇත.

ඇමුණුම එෆ් : ලිංගිකව සේම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන

ක්ලැමීඩියා

ක්ලැමීඩියා ට්‍රයිකොමටිස් නම් වූ බැක්ටීරියාව මගින් ඇති වන ක්ලැමීඩියා ආසාදනය බහුලව දැකිය හැකි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයකි. මෙම ආසාදනය, ගොනෝරියාව මෙන් පස් ගුණයක් සුළභ වන අතර සිපිලිස් මෙන් තිස් ගුණයක් සුළභ වේ. යෝනි සහ ගුද සංසර්ගය මගින් කැලැමීඩියා ව්‍යාප්ත වේ. කලාතුරකින් එය මුඛ සංසර්ගය මගින් හෝ අතින් ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් ආසාදනය විය හැකිය. එමෙන්ම දරු ප්‍රසූතියේදී මවගෙන් දරුවාටද ආසාදනය විය හැකිය. ක්ලැමීඩියා සාමාන්‍ය ස්පර්ශය මගින් සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.

කැලැමීඩියා, ශිෂ්ණයට, යෝනි විවරයට සහ යෝනි මාර්ගයට, ගැබ් ගෙලට, ගුදයට, මුත්‍ර මාර්ගයට, ඇසට හෝ උගුරට ආසාදනය විය හැකිය. ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම වඳ භාවය සඳහා හේතු විය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

සාමාන්‍යයෙන් රෝග ලක්ෂණ නොමැත. එම නිසා බොහෝ පුද්ගලයන් විශේෂයෙන් කාන්තාවන් තමන්ට එය ආසාදනය වී ඇත් දැයි නොදනිති. රෝග ලක්ෂණ මතු වන්නේ නම් ආසාදනය වී දින 5 ත් 10ත් අතර කාලයක් තුළදී ලක්ෂණ මතු වේ.

ක්ලැමීඩියා ආසදනයේ ලක්ෂණ - කාන්තාවන්ට

- උදරයේ වේදනාව
- ආසාමාන්‍ය ලෙස යෝනි ශ්‍රාවය පිට වීම
- ඔසප් චක්‍රම මැදදී රුධිරය පිට වීම
- මඳ උණ
- ලිංගික සංසර්ගය වේදනාකාරී වීම
- මුත්‍ර පිට කිරීමේදී වේදනාව
- යෝනි මාර්ගය ඇතුළත හෝ ගුදය වඩා ඉදිමීම
- සාමාන්‍ය වාර ගණනට වඩා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍ර පිට වීම
- ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය පිටවීම
- දුර්ගන්ධයකින් යුතු කහ පැහැති ශ්‍රාවයක් ගැබ් ගෙලෙන් පිටවීම

ක්ලැමීඩියා ආසාදනයේ ලක්ෂණ - පුරුෂයන්ට

- මුත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාව හෝ දැවිල්ල
- ශිෂ්ණයේ පුස් හෝ දියරමය හෝ කිරි පැහැති දියරයක් පිට වීම
- වෘෂණ මෘදු වීම හෝ ඉදිමීම
- ගුදය වඩා ඉදිමීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම ගුද මාර්ගයට ක්ලැමීඩියා ආසාදනය වේ. එමගින් ගුදය කැසීම සහ රුධිර වහනය ඇති වේ. ශ්‍රාවයන් පිට වීම සහ පාචනයද ඇති විය හැකිය. ක්ලැමීඩියා ඇස් වලට ආසාදනය වුව හොත් ඇස් රතු වීම, කැසීම සහ ශ්‍රාවයන් වහනය වීම සිදු වේ. ක්ලැමීඩියා උගුරට ආසාදනය වුව හොත් තුවාල ඇති වේ.

ක්ලැමීඩියා රෝග ලක්ෂණ මතු වන්නේ විශේෂයෙන් පුරුෂයන්ට උදෑසනට පමණක් වන අතර එයද ඉතාම සුළු ප්‍රමාණයේ ලක්ෂණ වේ. එම නිසා බොහෝ දෙනෙක් තමන්ට මෙම රෝගය ආසාදනය වී ඇති බව නොදනී.

ප්‍රතිකාර

ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මගින් ක්ලැමීඩියා ඉතා පහසුවෙන් සුව කළ හැකිය. එරිත්‍රොමයිසින් එක් මාත්‍රාවක් හෝ ඩොක්සිසිලින් මාත්‍රා දෙක බැගින් එක් සතියක් ලබා ගැනීම මගින් මෙම ආසාදනය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කළ හැකිය. සුදුසු ප්‍රතිකාරය තීරණය කිරීමට සුදුසුකම් ලත් සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරියෙකුගේ සහය ලබා ගත යුතුය.

සියළුම ලිංගික සහකරුවන් ක්ලැමීඩියා පරීක්ෂාවක්සඳහා යොමු විය යුතු අතර ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතුය. ක්ලැමීඩායා ආසාදනය සහිත පුද්ගලයන් ප්‍රතිකාර වලින් පූර්ණ සුවය ලබන තුරු ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. එසේ නොමැති වුව හොත් නැවත ආසාදනය විය හැකිය.

නිවාරණය

යෝනි , ගුද හෝ මුඛ සංසර්ගයේ නොයෙදීම.
ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදෙන්නේ නම් සෑම විටම නිවැරදිව කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීම.
ක්ලැමීඩියා මුඛ සංසර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වීම ඉතාමත් දුර්වලය. නමුත් කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීම මගින් මෙම ආසාදන බෝ වීමේ අවදානම වළක්වා ගත හැකිය.

ගොනෝරියාව

ගොනොරියාව බහුලව දැකිය හැකි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයකි. ගොනෝරියා ඇති වන්නේ නේසේරියා ගොනෝරියා නම් වූ බැක්ටීරියාව මගිනි. එම බැක්ටීරියාව ස්ත්‍රීනේග් මෙන්ම පුරුෂයනේග් මුත්‍ර මාර්ගයේ, ස්ත්‍රීනේග් පැලෝපීය නාලය, ගර්භාෂය, ගැබ් ගෙල වැනි උණුසුම් තෙත සහිත ප්‍රජනක ප්‍රදේශ යන්හිදී පහසුවෙන් වර්ධනය වේ. මෙම බැක්ටීරියාව මුඛය, උගුර, ඇස් සහ ගුදය ප්‍රදේශ වලද වර්ධනය වීමට ද ඉඩ ඇත.

ශිෂ්ණය, යෝනිය, මුඛය සහ ගුදය ස්පර්ශ කිරීමෙන් ගොනෝරියා සම්ප්‍රේෂණය වේ. එය සම්ප්‍රේෂණය වීමට හෝ ආසාදන වීමට ශුක්‍රාණු පිටවීමක් සිදු විය යුතු නැත. දරු ප්‍රසූතියකදී මවගෙන් දරුවාටද ගොනෝරියා සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. ගොනෝරියා ආසාදනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගත් පුද්ගලයකු නැවත ගොනෝරියා ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ලිංගිකව හැසිරුණහොත් එය නැවත ආසාදනව වීමට ඉඩ ඇත.

රෝග ලක්ෂණ

බොහෝ අවස්ථාවලදී ගොනෝරියා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. කාන්තාවන්ට ගොනෝරියා ආසාදනයේ ලක්ෂණ ඉතා සුළු මට්ටමක පවතී. නමුත් ආසාදිත කාන්තාවනේගන් වැඩි පිරිසක් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. ගොනෝරියා ආසාදිත ඇතැම් පුරුෂයන් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. කෙසේ වෙතත්, ඇතැම් පුරුෂයන් ආසාදනයෙන් දින දෙකත් පහත් අතර කාලය ඇතුළතදී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට දින 30 දක්වා කාලයක් ගත වීමට ඉඩ ඇත.

ගොනෝරියා ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ - කාන්තාවන්ට

- ඔසප් චක්‍රය අතරතුර දී රුධිරය පිට වීම
- උණ
- ඔසප් චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා
- ලිංගික සංසර්ගය වේදනාකාරී වීම
- මුත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාවක් දැනීම
- යෝනි විවරය ඉදිමීම හෝ මෘදු වීම
- සාමාන්‍ය වාර ගණනට වඩා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍රා පිට වීම
- වමනය
- කහ පැහැති හෝ කහ - කොළ පැහැති යෝනි ශ්‍රාවයක් පිටවීම
- ගොනෝරියා ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ - පුරුෂයන්ට
- ශිෂ්ණයෙන් පුස් වැනි ශ්‍රාවයක් වහනය වීම
- මුත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාව හෝ දැවිල්ල ඇති වීම
- සාමාන්‍ය වාර ගණනට වඩා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍රා පිට වීම

කාන්තාවන්ට මෙන්ම පුරුෂයන්ටද ගොනෝරියාව හේතුවෙන් ගුදයේ කැසීමක් ඇති වීමට ඉඩ කඩ ඇත. තවද ගුදයෙන් ශ්‍රාවයක් වහනය වීම සහ මළ පහ පිට වීමේදී වේදනාව ඇති විය හැකිය.

මුඛ ආසාදනයකදී උගුර කැසීම සහ උගුරෙහි වේදනාකාරී බව සමග ආහාර ගිලීමේ අපහසුතාවයක් ඇති විය හැකිය. මුඛ ආසාදන දහයෙන් නවයක්ම රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි.

ප්‍රතිකාර

ගොනෝරියා ආසාදනය ප්‍රති ජීවක ඖෂධ යොදා ගෙන පහසුවෙන් ප්‍රතිකාර කර සුව කළ හැකිය. ඒ සඳහා සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රති ජීවක ඖෂධ එක් මාත්‍රාවක් නිර්දේශ කෙරේ. කෙසේ වෙතත් ඇතැම් ගොනෝරියා ආසාදන ප්‍රති ජීවක ඖෂධ වර්ග වලට ප්‍රතිරෝධයක් දක්වන බැවින් එක් මාත්‍රාවකට වඩා ලබා ගැනීමට සිදුවන අවස්ථා ඇත. නැවත ලිංගිකව හැසිරීමට පෙර ලිංගික සහකරුවන් දෙදෙනාම ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය. එමගින් ඔවුන්ට නැවත ගොනෝරියා ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීමට හැකිය.

නිවාරණය

යෝනි, ගුද හා මුඛ සංසර්ගයෙන් වැළකී සිටීම.

යෝනි හෝ ගුද සංසර්ගයේ යෙදෙනේන් නම් සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදිව භාවිත කිරීම.

මුඛ සංසර්ගය හරහා ගොනෝරියා ආසාදනය වීම දුර්ලභ වුවත් කොන්ඩම හෝ රබර් ආවරණයක් භාවිත කිරීම මගින් තව දුරටත් අවදානය අවම කර ගත හැකිය.

©2011 International Youth Foundation

ලිංගික හර්පීස්

ලිංගික හර්පීස්, පළමු කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය හෝ දෙවන කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය හේතුවෙන් ඇති වේ. බොහෝ ආසාදනයන්ට හේතු වන්නේ දෙවන කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිමේප්ලක්ස් වෛරසයයි. පළමු කාණ්ඩයේ හෝ දෙවන කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිමේප්ලක්ස් වෛරසය ආසාදනය වූ පුද්ගලයන් බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අතර රෝග ලක්ෂණ ඇති වුව හොත් ඒවා ඉතා සුළු මට්ටමේ ඒවා වේ. රෝග ලක්ෂණ ඇති වුව හොත් ඒවා බොහෝ විට ලිංගික අවයව සහ ගුදය මත හෝ එවා අවට බිබිලි ආකාරයේ මතු වේ. බිබිලි කැඩී පළමු වර ඇති වන වේදනාකාරී තුවාල සුව වීමට සති දෙකත් හතරත් අතර කාලයක් ගත විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් පළමු වර තුවාල ඇති වී සති හෝ මාස කිහිපයකට පසු නැවත වැඩි තුවාල ප්‍රමණයක් ඇති විය හැකි නමුත් එම තුවාල බොහෝ විට පළමු වතාවේ මෙන් උග්‍ර නොවන අතර පලමුවරට වඩා ඉක්මණින් සුව වේ. වෛරසල සම්පූර්ණයෙන්ම ශරීරයෙන් ඉවත් නොවන නමුත් කාලයත් සමග තුවාල ඇති වීම් ගණන ක්‍රමයෙන් අඩු වනු ඇත.

පුද්ගලයෙකුට දෙවන කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිමේප්ලක්ස් වෛරසය ආසාදනය වන්නේ දෙවන කාණ්ඩයේ හර්පීස් සිමේප්ලක්ස් වෛරසයේ ලිංගික ආසාදනයක් ඇති පුද්ගලයෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමකදී පමණි. තමාට වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බව නොදන්නා හෝ තුවාල නොපෙන්වන ආසාදිත සහකරුවෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට ලිංගික හර්පීස් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

ලිංගික හර්පීස් ආසාදනය වූ බොහෝ පුද්ගලයන් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. නොඑසේනම් ඔවුන් පෙන්වන ඉතා සුළු මට්ටමේ රෝග ලක්ෂණ සැළකිල්ලට භාජනය නොකරයි. ඇතැම් විට රෝග ලක්ෂණ ආසාදනයක ලකුණු ලෙස හඳුනා නොගැනේ. වඩාත් සුලභව දැකිය හැකි හර්පීස් රෝග ලක්ෂණය වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් යෝනිය, යෝනි විවරය, ගැබ් ගෙල, ශිෂ්ණය, තට්ටම් හෝ ගුදය වැනි ප්‍රදේශ වල ඇති වන වේදනා කාරී බිබිලි සමූහයකි. රෝග ලක්ෂණ සති කිහිපයකින් පසු නොපෙනී යා හැකිය. නැවතත් රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට සති, මාස හෝ වසර ගනනක් ගත වීමට ඉඩ ඇත. ලිංගික හර්පීස් ආසාදනයේ ලක්ෂණ පළමු වර ඇති වන අවධිය "පළමු අදියර" හෝ "ආම්භක හර්පීස් " ලෙස හැදින්වේ. ආරම්භක හර්පීස් හි රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් පසුව ඇති වන ලක්ෂණයන්ට වඩා පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකිය.

ලිංගික හර්පීස් රෝග ලක්ෂණ

- බිබිලි මතු වීම
- මුත්‍රා මාර්ගයේ තුවාල ඇත්නම් මුත්‍රා පිට කිරීමේදී දැවිල්ල ඇති වීම
- තුවාල තද බල ලෙස ඉදිමී ඇත්නම්, එමගින් මුත්‍ර මාර්ගය සිහින් වී මුත්‍රා පහ කිරීමේ අපහසුතා ඇති වීම
- කැසිල්ල
- කැඩුණු බිබිලි
- ආසාධිත ප්‍රදේශයන්හි වේදනාව
- ආරම්භක හර්පීස් රෝග ලක්ෂණ
- ශ්‍රෝනි ප්‍රදේශයේ (pelvic area), උගුරේ සහ කිසිලේල් ග්‍රන්ථි ඉදිමීම සහ වේදනාකාරී වීම
- උණ
- වෙව්ලීම
- හිස කැක්කුම
- දුර්වල ගතියක් දැනීම
- වේදනාකාරී උණ ගතිය

සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භක රෝග ලක්ෂණ ඇති වන්නේ ආසාදනයෙන් දින දෙකත් විස්සත් අතරය. නමුත් ප්‍රථම රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට වසර ගණනක් ගත විමට ඉඩ ඇතිය. සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භක හර්පීස් මගින් ඇති කරන තුවාල සති දෙකත් හතරත් අතර කාලය තුළ සුව වේ. නමුත් වෛරසය සිරුරෙන් ඉවත් වන්නේ නැත. එය නැවත මතු වී තුවාල ඇති වීමට ඉඩ ඇත. මෙවන් වර්ධනය වීම් හේතුවෙන් ඇති වන රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් දින දහයත් දාහතරත් අතර කාලයකදී සුව වේ.

ප්‍රතිකාර

හර්පීස් නිට්ටාවට සුව කිරීමට ප්‍රතිකාරයක් නොමැති වුවත්, ප්‍රති වෛරස ඖෂධ යොදා ගෙන වෛරස වර්ධනය වී තුවාල ඇති වීම පාලන කිරීමට හැකිය. ඖෂධ නොකඩවා ගත යුතුය. තවද, රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන හර්පීස් සඳහා දෛනිකව වැළැක්වීමේ චිකිත්සා සිදු කිරීම මගින් සහකරුවන්ට ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම අඩු කර ගත හැකිය.

නිවාරණය

ලිංගික හර්පීස් පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රම තුනක් ඇත.

වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බව දැනුණු වහාම ලිංගික හැසිරීම් නවත්වන්න. එම ලක්ෂණ අතර දැවිල්ල සහ කැසීම ඇති විය හැකිය. කොන්ඩමයක් යොදා ගෙන සිදු කරන යෝනි , ගුද සම මුඛ සංසර්ගයන් වලින්ද වළකින්න. තුවාල සුව වී දවස් 7ක් යන තුරු කිසිදු ලිංගික හැසිරීමක් නොපවත්වන්න. කොන්ඩමයෙන් ආවරණය වී නැති ප්‍රදේශ වල ඇති තුවාල මගින් වෛරසය පැතිරීමට ඉඩ ඇත. තවද දහඩිය හෝ යෝනි ශ්‍රාව මගින් කොන්ඩමයෙන් ආවරණය නොවන ප්‍රදේශ වලට වෛරසය පැතිරිය හැකිය.

වෛරසය වර්ධන වීම් දෙකක් අතර කාලය තුළ සිදු කරන ලිංගික හැසිරීම් වලදී කොන්ඩමයක් භාවිත කරන්න.

හර්පීස් සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර භාවිත කරන්න. හර්පීස් ආසාදිත සහකරුවා දෛනිකව ප්‍රති හර්පීස් ප්‍රතිකාර සුළු මාත්‍රාවක් ලබා ගනේන් නම් එය සම්ප්‍රේෂණය වීමෙන් අවදානම විශාල වශයෙන් අඩු කර ගත හැකිය.

මානව පැපිලෝමා වෛරසය (HPV)

ලිංගාශ්‍රතව ආසාදන වන මානව පැපිලෝමා වෛරසය වඩාත් සුලභව හැකි ලිංගිකවසම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනය වේ. මෙම වෛරසය ආසාදනය වන්නේ සමට සහ ශ්ලේෂ්මල පටල වලටයි. මෙම වෛරසයේ කාණ්ඩ 40කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත. ඒවා කාන්තාවනේග් සහ පුරුෂයනේග් ශිෂ්ණය, යෝනි විවරය (යෝනියේ පිටත ප්‍රදේශය), ගුදය, යෝනියෙහි අභ්‍යන්තර ප්‍රදේශ, ගැබ් ගෙල සහ ගුද මාර්ගයට ආසාදනය විය හැකිය. මානව පැපිලෝමා වෛරසය පියවි ඇසට නොපෙනේ. වෛරසය ආසාදනය වන බොහෝ පුද්ගලයන් තමාට එය ආසාදනය වී ඇති බව නොදනී. මානව පැපිලෝමා වෛරසය ව්‍යාප්ත වන්නේ සෘජු ස්පර්ශයෙනි. එය සිදු වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් යෝනි, ගුද හෝ මුඛ සංසර්ගය අතරතුරය.

රෝග ලක්ෂණ

මානව පැපිලෝම වෛරසය ආසාදනය වූ බොහෝ පුද්ගලයන් රෝග ලක්ෂණ හෝ සෞඛ්‍යය ගැටළු නොපෙන්වයි. නමුත් ඇතැම් අවස්ථා වලදී ඇතැම් වෛරස් කාණ්ඩ හේතුවෙන් කාන්තාවනේග් සහ පුරුෂයන් ගේ ලිංගික ඉන්නන් ඇති විය හැකිය. අනෙක් වෛරස කාණ්ඩ හේතුවෙන් ගැබ් ගෙල පිළිකා සහ යෝනි විවරයේ, යෝනියේ, ගුදයේ සහ ශිෂ්නයේ ඇති වන පිළිකා වැනි වෙනත් දුර්ලභ පිළිකා ඇති විය හැකිය. ලිංගික ඉන්නන් ඇති කරන වෛරස කාණ්ඩ පිළිකා ඇති කරන වෛරස කාණ්ඩ වලින් වෙනස් ය. සාමාන්‍යයෙන් මානව පැපිලෝමා වෛරස කාණ්ඩ හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකුට පිළිතා ඇති වීමේ අවදානයක් තිබේද යන්න පදනම් කොට ගෙන වෛරස කාණ්ඩ “අඩු අවදානම්” (ඉන්නන් ඇති කරන) හෝ “වැඩි අවදානම” (පිළිකා ඇති කරන) ලෙස වර්ග කෙරේ. ආසාදනයන අවස්ථා 90% ක් පමණ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය විසින් වසර දෙකක් වැනි කාලයක් තුළ ස්වභාවිකව ම ශරීරයෙන් බවත් කරනු ලැබේ. අවදානම් කාණ්ඩ දෙක සඳහාම මෙය අදාල වේ.

ප්‍රතිකාර

මෙම වෛරස සුව කිරීම ප්‍රතිකාර නොමැති නමුත් නිරෝගී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධිතියකට ආසාදනය ස්වභාවිකවම සුව කිරීමට හැකියාව ඇත. නමුත් මානව පැපිලෝමා වෛරසට හේතුවෙන් හට ගන්නා රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර ඇත.

නිවාරණය

ගැබ් ගෙල පිළිකා සහ ලිංගික ඉන්නන් ඇති කරන මනාව පැපිලෝමා වෛරසයේ ආකාර කිහිපයක් ඇති අතර ඉන් ආකාර හතරකින් කාන්තාවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා වර්තමානයේදී එන්නතක් භාවිත කෙරේ. මෙම එන්නත් වයස අවුරුදු 11 සහ 12 වයසේ ගැහැණු ළමුන්ට නිර්දේශ කෙරේ. එමෙන්ම එන්නත ලබා ගෙන නොමැති හෝ එන්නත් මාලාව සම්පූර්ණ කර නොමැති අවුරුදු 13ත් 26ත් අතර ගැහැණු ළමුන්ට හා කාන්තාවන්ටද මෙම එන්නත නිර්දේශ කරනු ලබයි. යම් පුද්ගලයෙකු ලිංගිකව හැසිරීම තෝරා ගන්නාවානම්, ඒ සෑම විටම කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කිරීම මගින් මානව පැපිලෝමා වෛරසය ශරීර ගත වීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. තවද කොන්ඩමය නිවැරදිව භාවිත කිරීම හරහා ලිංගික ඉන්නන් සහ ගැබ් ගෙල පිළිකා වැනි මානව පැපිලෝමා වෛරසය හා සම්බන්ධ රෝග වර්ධනය වීමේ අවදානමද පහත හෙළීමට හැකියාව ඇත. නමුත් කොන්ඩමය මගින් ආවරණය නොකරණ ප්‍රදේශ වලට මෙම වෛරසය ආසාදනය විය හැකි බැවින් කොන්ඩම මෙම වෛරසයෙන් පූර්ණ ආරක්ෂාව ලබා නොදේ. එම නිසා මානව පැපිලෝමා වෛරසයෙන් නිසැක ආරක්ෂාව ලබ ගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීමයි.

පෙර ලිංගික සහකරුවන් නොසිටි හෝ ලිංගික සහකරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවක් ඇසුරු කළ පුද්ගලයෙකු සමග අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසී සම්බන්ධයකට ඇතුලු වීමෙන්ද මානව පැපිලෝමා වෛරසය ශරීර ගත වීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත් ජීවිත කාලය පුරාවටම එක් ලිංගික සහකරුවෙකු පමණක් සිටි පුද්ගලයෙකුට පවා මෙම වෛරසය ආසාදනය වීමේ ඉඩ කඩ ඇත. එසේ වන්නේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ලිංගික සහකරුවා හට වෙවරසය වැළඳී ඇති අවස්ථාවකදීය.

එක් අයෙකු සමග පමණක් ලිංගිකව හැසිරීමට අන්‍යෝන්‍ය එකගතාවයක් ඇති සම්බන්ධතා වලට යොමු වී නැති පුද්ගලයන්ට සිය

©2011 International Youth Foundation

ලිංගික සහකරුවන් සංඛ්‍යාව පාලනය කිරීමෙන් සහ ආසාදනයන්ට ගොදුරුවීමේ අවදානම අඩු සහකරුවන් තෝරා ගැනීමෙන් මානව පැපිලෝමා වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. ආසාදනයන්ට ගොදුරුවීමේ අවදානම අඩු සහකරුවන් යනු පෙර කිසිදු ලිංගික සහකරුවෙකු ඇසුර කර නොමැති හෝ ඉතා අඩු ලිංගික සහකරුවන් සංඛ්‍යාවක් ඇසුරු කර ඇති පුද්ගලයන්ය. නමුත් පෙර ලිංගිකව ක්‍රියාකාරී වී සිටි සහකරුවෙක්ට වර්තමානයේදී වෛරසය ආසාදනය වී ඇත්දැයි හඳුනා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැති වීමට ඉඩ ඇත.

ලිංගික ඉන්නන්

ලිංගික ඉන්නන් යනු ලිංගික ප්‍රදේශ වල සහ ගුදය අවට සමේ ඇති වන වැඩීමකි. ඒ සඳහා හේතු වන්නේ මානව පැපිලෝමා වෛරසයේ ඇතැම් කාණ්ඩයි. බොහෝ අවස්ථා වලදී ලිංගික ඉන්නන් ඇති වීමට හේතු වන්නේ වෛරසයේ 6 වන සහ11 වන කාණ්ඩයි. මුඛය, යෝනි විවරය, යෝනිය, ගැබ් ගෙල, ගුද මාර්ගය, ගුදය, ශිෂ්ණය හා වෘෂණ කෝෂ වැනි ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයන්හි ලිංගික ඉන්නන් හට ගැනීමට ඉඩ ඇත. ඍජු ස්පර්ශය හරහා ලිංගික ඉන්නන් සම්ප්‍රේෂණය වන අතර සාමාන්‍යයෙන් එය සිදු වන්නේ ලිංගික හැසිරීමක් අතරතුරය.

රෝග ලක්ෂණ

සුලභව දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වන්නේ සම මතු පිට ඇති වන සමේ පැහැයෙනු යුතු සිපර්ෂ කළ විට මෘදු ලෙස දැනෙන ඉලිප්පීම් වේ. මේවා මල් ගෝවා ගෙඩියක පෘෂ්ඨියට සමාන වේ. බොහෝ විට මේවා ස්ථාන කිහිපයක හට ගන්නා අතර විශාල සමූහයක් ලෙසද දැකිය හැකිය. ලිංගික ඉන්නන් සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් ඇති නොකළද කැසීමක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත. ලිංගික ඉන්නන් පියවි ඇසට පෙනෙන අතර යෝනිය, යෝනි විවරය, ගැබ් ගෙල, ශිෂ්ණය, ගුදය හෝ මුත්‍රා මාර්ගය ආදී ප්‍රදේශ වල දුක ගත හැකිය. මුඛය, තල්ල, උගුර සහ දිව මතද ලිංගික ඉන්නන් ඇති වීමට ඉඩ ඇති නමුත් එවැනි අවස්ථා සුලභ නොවේ.

ලිංගික ඉන්නන් වර්ධනය වීමට සාමාන්‍යයෙන් ආසාදනයෙන් සති 6ත් මාස 6ත් අතර කාලයක් ගත වේ. ඒවා ගර්භණී කාලය අතර තුර ඉතා වේගයෙන් වර්ධනය වේ. එමෙන්ම,

- රසායනික චිකිත්සාව
- දියවැඩියාව
- එච්.අයි.වී
- ලිමේෆෝමාව
- අවයව බද්ද කිරීමෙන් පසුව ලබා ගන්නා ප්‍රති ප්‍රතික්ෂේප ඖෂධ

ආදිය හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්ති කරණ පද්ධතිය දුර්වල වූ විටද ලිංගික ඉන්නන් වේගයෙන් වර්ධනය වේ.

ප්‍රතිකාර

ලිංගික ඉන්නන් සඳහා කරන නොයෙක් ප්‍රතිකර්ම හරහා ලිංගික ඉන්නන් ඉවත් කළ හැකිය. අධික ලෙස ශීතල කිරීමෙන්ද ඉන්නන් ඉවත් කරනු ලැබේ. එය ''ක්‍රයෝ තෙරපි''නම් වේ. තවද ඉන්නන් පිළිස්සීම එනම් ''ඉලෙක්ට්‍රෝකෝටෙරේෂන්'' මගින්ද ඉන්නන් ඉවත් කෙරේ. එසේ නොමැති නම් ශෛල්‍යකර්ම හෝ ලේසර් කිරණ යොදා ගෙන ඒවා ඉවත් කරනු ලබයි.

ඇතැම් අවස්ථා වලදී ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඖෂධ විශේෂයක් වන ''ඉන්ටර් ෆෙරෝන් '' එන්නත් කිරීම සිදු කරයි.

නිවාරණය

මානව පැපිලෝමා වෛරසය වැළැක්වීම සඳහා වන එන්නත ලබා ගන්න. එමගින් ලිංගික ඉන්නන් ඇති කරවන වෛරස කාණ්ඩ වලින් ආරක්ෂා වීමට 90%ක ඉඩ ප්‍රස්ථාවක් ඔබට හිමිවේ.

ඍජු ස්පර්ශය කිරීමට අව්‍ය වන සියලු ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටින්න.

ඔබ යෝනා හෝ ගුද සංසර්ගයේ යෙදෙන සෑම අවස්ථාවකදීම කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කරන්න. එමගින් ලිංගික ඉන්නන් ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. කොන්ඩම මගින් එච්.අයි.වී සහ ට්‍රෛකොමනාසිස් වැනි ආසාදනයන්ට විරුද්ධව ඔබට සලසන ආරක්ෂාව මෙන් ප්‍රබල ආරක්ෂාවක් මානව පැපිලෝමා වෛරසය සම්බන්ධයයෙන් ලබා දීමට කොන්ඩම වලට හැකියාවක් නොමැත. එනමුත් කොන්ඩම භාවිතය හේතුවෙන් ලිංගික ඉන්නන් ආසාදනය වීමේ අවදානම විශාල ලෙස අඩු වේ.

දුම් පානයෙන් වැළකී සිටින්න. දුම් පානය නොකරන්නන්ට වඩා දුම් පානය කරන පුද්ගලයන්ට ලිංගික ඉන්නන් ආසාදන වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබේ. එසේ දුම් පානය කරන පුද්ගලයන් අතර ඉන්නන් නැවත නැවත ඇති වීමට බහුලව දැකිය හැකිය.

ට්‍රෛකොමනාසිස්

විශේෂයෙන් තරුණ ප්‍රජාව අතර දැකිය හැකි ට්‍රෛකොමනාසිස්, වඩාත්ම සුලභව දැකිය හැකි සුව කළ හැකි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනය වේ. ට්‍රෛකොමනාසිස් ඇති වීමට හේතු වන්නේ ට්‍රෛකොමනාසිස් වැජිනේලිස් නම් ඒක සෛලීය පරපෝෂිත ක්ෂුද්‍ර ජීවියායි. මෙම ආසාදනය බොහෝ විට හට ගන්නේ කාන්තාවන්ගේ යෝනියේ සහ පුරුෂයන්ගේ මුත්‍ර වාහිනී (මුත්‍ර නාල) තුළ වේ.

ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ශිෂ්ණය සහ යෝනිය යොදා ගනිමින් සිදු කරන සංසර්ගයකදී සහ යෝනි විවර (යෝනියේ පිටත ප්‍රදේශය) දෙකක ස්පර්ශයක් අතර තුර පරපෝෂිතයා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වේ. ආසාදිත කාන්තාවකගෙන් හෝ පුරුෂයෙකුගෙන් ට්‍රෛකොමනාසිස් කාන්තාවකට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි නමුත් සාමාන්‍යයෙන් පුරුෂයෙකුට මෙය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ ආසාදිත කාන්තාවකගෙන් පමණි.

රෝග ලක්ෂණ

කාන්තාවන් තුළ පෙන්නුම් කරන රෝග ලක්ෂණ

- පෙන සහිත , බොහෝ විට දුගදක් සහිත ශ්‍රාවයක් වහනය වීම
- එම ශ්‍රාවයෙහි රුධිර බිංදු දැකිය හැකි වීම
- යෝනිය තුළ හා ඒ වටා කැසිල්ල ඇති වීම
- ඉකිළි ප්‍රදේශය ඉදිමීම
- සාමාන්‍ය වාර ගණනට වඩා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍රා පිට කිරීමට අවශ්‍ය වීම , බොහෝ විට මුත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාව සහ දැවිල්ල ඇති වීම

පුරුෂයන් තුළ රෝග ලක්ෂණ ඉතා දුර්ලභ වේ. එම රෝග ලක්ෂණ නම්,

- මුත්‍ර වාහිනී වලින් ශ්‍රාවයක් වහනය වීම
- සාමාන්‍ය වාර ගණනට වඩා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍රා පිට කිරීමට අවශ්‍ය වීම , බොහෝ විට මුත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාව සහ දැවිල්ල ඇති වීම

රෝග ලක්ෂණ වර්ධන වීම සඳහා ආසාදනයෙන් දින 3ත් 28ත් අතර කාලයක් ගත වීමට ඉඩ ඇත.

ප්‍රතිකාර

සාමාන්‍යයෙන් ට්‍රෛකොමනාසිස් සුව කිරීම සඳහා මෙට්‍රොනිඩැසෝල් හෝ ටිනිඩැසෝල් වැනි ඖෂධයක් එක් මාත්‍රාවක් බැගින් ගැනීමට නිර්දේශ කරනු ඇත. මේවා ගිලින පෙති වශයෙන ලබා ගත හැකිය. ප්‍රතිකාර නොමැතිව වුවද ට්‍රෛකොමනාසිස් ආසාදිත පුරුෂයන්ගේ රෝග ලක්ෂණ සති කිහිපයත් ඇතුළත නොපෙනී යයි. නමුත් එලෙස රෝග ලක්ෂණ අවසන් වූ හෝ කිසිදා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වූ ආසාදිත පුරුෂයෙකුගෙන් ඔහුගේ ලිංගික සහකාරියට මෙම ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වේ. ආසාදිත පුද්ගලයා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා තුරු ඒ ආකාරයෙන් ලිංගික සහකරුවාට ට්‍රෛකොමනාසිස් සම්ප්‍රේෂණය වේ.

එම නිසා පරපෝෂිතයා පූර්ණ වශයෙන් ඉවත් කිරීමට නම් ලිංගික සහකරුවන් දෙනොම එකම අවස්ථාවේදී ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය. මෙම ආසාදනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා පුද්ගලයන් තමා මෙන්ම තම ලිංගික සහකරුද ප්‍රතිකාර මාලාව සම්පූර්ණ කරන තෙක් සහ ඔවුන් තුළ පෙන්නුම් කෙරෙන රෝග ලක්ෂණ සම්පූර්ණයෙන්ම පහව යන තෙක් ලිංගික හැසිරීම් වල යෙදීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. ගර්භණී කාන්තාවන්ට මෙට්‍රොනිඩැසෝල් භාවිත කිරීමේ හැකියාව ඇත. ට්‍රෛකොමනාසිස් එක් වරක් ආසාදනය වූ පුද්ගලයන්ගේ ශරීර ඉන් පසු ඊට විශේෂ ප්‍රතිරෝධයක් නොදක්වන නිසා සාර්ථක ප්‍රතිකාර හේතුවෙන් ආසාදනය වූ සුව වූ ප්ද්ගලයන්ට පවා නැවත ට්‍රෛකොමනාසිස් ආසාදනය වීමට ඉඩ ඇත.

නිවාරණය

ට්‍රෛකොමනාසිස් ආසාදනයෙන් ආරක්ෂා වීමට සහ අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් ඇත.

- යෝනි හා ගුද සංසර්ගයෙන් වැළකී සිටින්න
- ඔබ යෝනි හෝ ගුද සංසර්ගයේ යෙදීමට තීරණය කරනේන් නම් සෑම විටම කාන්තා කොන්ඩමයක් හෝ පුරුෂ කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කරන්න.
- ඔබට දැනටමත් ට්‍රෛකොමනාසිස් ආසාදනය වී ඇත් නම්,
- ඔබගේ ලිංගික සහකරුට ඒ බව දැනුම් දෙන්න
- ප්‍රතිකාර සම්පූර්ණ කරන තුරු ලිංගිකව හැසිරීමෙන් වැළකී සිටින්න.

©2011 International Youth Foundation

- නැවත ට්‍රෙකොමනාසිස් ආසාදනය වීම වළක්වාගැනීම පිණිස නැවත ලිංගිකව හැසිරීමේදී ඔබේ සහකරු ට්‍රෙකොමනාසිස් පරීක්ෂණයක් සිදු කරගෙන ඇත්දැයි, නොඑසේනම් ආසාදනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගන්න.
- ඔබ ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන සම්පූර්ණ සුවය ලැබූ පසු යෝනි සංසර්ගයේ යෙදෙන සෑම විට කාන්තා කොන්ඩමයක් හෝ පුරුෂ කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිත කරන්න.

සිපිලිස්

සිපිලිස් ට්‍රෙපනෝමා පැලිඩම් නැමති බැක්ටීරියාව මගින් ඇති කරන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයකි. මෙමඅආසාදනයේ ලක්ෂණ වෙනත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වල ලක්ෂණ වලින් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම අපහසු බැවින් සිපිලිස් ආසාදනය "අනුකරණය කරන්නා" ලෙස හැඳින්වේ. සිපිලිස් සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ සිපිලිස් බැක්ටීරියාව මගින් ඇති කරනු ලබන තුවාල ස්පර්ෂය කිරීමෙනි. මෙම තුවාල බොහෝ විට ඇති වන්නේ බාහිර ලිංගික අවයව, යෝනිය, ගුදය හෝ ගුද මාර්ගයේ වන අතර මුඛයේ තොල් වලද මෙම තුවාල ඇති විය හැකිය. යෝනි, ගැද හෝ මුඛ සංසර්ගය මගින් මෙම බැක්ටීරියාව සම්ප්‍රේෂණය වේ. බැක්ටීරියාව ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාටද සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. මෙම බැක්ටීරියාව වැසිකිළි, එදිනෙදා බඩු බාහිරාදිය, පිහිනුම් තටාක යනාදිය මගින් සහ ඇඳුම් හුවමාරු කර ගැනීමෙන් සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.

රෝග ලක්ෂණ

සිපිලිස් ආසාදනය වූ බොහෝ පුද්ගලයන් වසර ගණනාවක් යන තුරු කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් මතු වන්නේ නැත. එවැනි අවස්ථාවකදී ප්‍රතිකාර නොකර සිටීමෙන් පසුව ඇතිවිය හැකි සංකූලතා සඳහා ඇති අවදානම ඉහල වේ. ආසාදනයේ පළමු සහ දෙවන අදියර වල පසුවන්නන් තුළ හට ගන්නා තුවාල ස්පර්ෂය මගින් මෙම ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වන අතර බොහෝ විට මේ තුවාල නිවැරදිව හඳුනා ගැනෙනේන් නැත. තමන්ට සිපිලිස් ආසාදනය වී ඇති බව නොදන්නා පුද්ගලයෙකුගෙන් වුවද තවත් පුද්ගලයෙකුට මෙය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

එක් එක් අදියරේදී මතු වන රෝග ලක්ෂණ විවිධය. නමුත් රෝග ලක්සණ සෑම විටම එකම පිළිවෙළකට මතු නොවේ.

ප්‍රථම අදියර - තෙත සහිත වේදනා රහිත තුවාල එකක් හෝ කිහිපයක් ඇති විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් ආසාදනයෙන් සති තුනකින් පසු මෙම තුවාල ඇති වන අතර ඒ සඳහා 90ක් දක්වා කාලයක් ගත විය හැකිය. ප්‍රතිකාර නොමැත්වම ඒවා සති 3-6 අතර කාලයකින් සුව වේ. මෙම තුවාල මතු වන්නේ ලිංගික අවයව, යෝනි මාර්ගයේ , ගැබ් ගෙල මත, තොල්, මුඛය, පියයුරු හෝ ගුදය යන ස්ථාන වල පමණි. පළමු අදියරේදී කුද්දටි ඉදිමීමක්ද ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

දෙවන අදියර - තුවාල ඇති වී සතු 3 -6ත් අතර කාලයකින් පසු මීලග ලක්ෂණ මතු වේ. මෙම සිපිලිස් රෝග ලක්ෂණ වසර දෙකක කාලයක් දක්වා නැවත නැවත මතු විය හැකිය. සති 2- 6ත් අතර කාලයකින් සුව වන විශේෂයෙන්ම අත්ල සහ යටිපතුලේ ඇති වන කුෂ්ඨ ද මෙයට ඇතුළත් වේ. මද උණ, විඩාව, සෙම් ගෙඩි, හිසකේ ගැලවී යාම, බර අඩු වීම, කුද්දටි ඉදිමීම, හිස කැක්කුම සහ මස්පිඩුවල වේදනාව වැනි තවත් බෙහෝ රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය.

අවසන් අදියර - සිපිලිස් වැළඳුණු සෑම පුද්ගලයන් තිදෙනකුගෙන් එක් අයෙකු ප්‍රතිකාර නොකිරීම නිසා ස්නායු පද්ධතියට, හෘදයට, මොලයට හෝ වෙනත් අවයව වලට බරපතල හානි සිදු වීමෙන් පීඩා විදියි.ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් ඇතැම්විට මරණය පවා සිදු විය හැකිය. බැක්ටීරියාව ආසාදනය වී වසර 1ත් 20ත් අතර කාලයකින් පසු මේ තත්ත්වය ඇති විය හැකිය.

ප්‍රතිකාර

මුල් අවදි වලදී සිපිලිස් සුව කිරීම ඉතා පහසුය. අවුරුදු 3කට වඩා අඩු කාලයක් සිපිලිස් වැළඳී සිටින පුද්ගලයෙකුට ප්‍රති ජීවක ඖෂධයක් වන පෙනිසිලිසිලීන් එක් මාත්‍රාවක් එන්නත් කිරීමෙන් ආසාදනය සුව කළ හැකිය. ඇතැම් විට එක් වසරකට වඩා වැඩි කාලයක් සිපිලිස් ආසාදනය පැවති පුද්ගලයන්ය අමතර මාත්‍රාවන් ලබා ගැනීමට සිදු විය හැකිය. පෙනිසිලීන් වලට ආසාද්මිකතා දක්වන පුද්ගලයන්ට ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි වෙනත් ප්‍රති ජීවක ඖෂධ වර්ග ඇත. සිපිලිස් සඳහා නිවසේදී ඔබ විසින් ප්‍රතිකාර කර ගැනීමෙන් සහ ඔබ විසින් ඖෂධ නියම කර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. ප්‍රතිකාර මගින් බැක්ටීරියාව විනාශ කරන අතර ඉදිරියේදී විය හැකිව තිබුණු හානි වළක්වයි. නමුත් ප්‍රතිකාර මගින් දැනට සිදු වී ඇති හානි නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කරනේන් නැත.

යම් පුද්ගලයෙකු අවදානම් ලිංගික හැසිරීම් වල නිරත වනවා නම් නිතර පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම වැදගත් වේ. ඵලදායී ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇති බැවින් ඒ සඳහා බිය විය යුතු නැත.

සිපිල්ස් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අතරතුරදී සහ තුවාල සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වන තුරු නව ලිංගික සහකරුවන් සමග ලිංගික හැසිරීම් වල නිරත වීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. සිපිලිස් ආදානයක් ඇති බව තහවුරු වුව හොත් එය සිය ලිංගික සහකරුවන්ට දැනුම් දීම ඉතා වැදගත් වන අතර පරීක්ෂණ සහ අවශ්‍ය නම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමට ඔවුන්ව ධෛර්යමත් කිරීමද ඉතා වැදගත් වේ.

සිපිල්ස් එක් වරක් ආසාදනව වූ පුද්ගලයන්ට නැවත එය ආසාදනය විය හැකිය. සාර්ථක ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තද නැවත ආසාදනය

වීමක් සඳහා ඉඩ ඇත. සිපිලිස් ආසාදනය හඳුනා ගත හැකිකේ විද්‍යාගාර පරීක්ෂණයකින් පමණි. යෝනිය, ගුද මාර්ගය හෝ මුඛය යන ස්ථාන වල සිපිලිස් නිසා ඇත් වන තුවාල සැඟවී පැවතිය හැකි අතර ඔබේ ලිංගික සහකරුට සිපිලිස් ආසාදනය නොමැති වන්නට ඉඩ නැතිවාම නොවේ.

නිවාරණය

සිපිලිස් ඇතුළු සියළුම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමට ඇති විශ්වාසදායීම ක්‍රමය වන්නේ ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීමයි. එසේත් නොමැතිනම් ආසාදිත නොවන බව පරීක්ෂණයක් සමින් තරවුරු කර ගත් පුද්ගලයෙකු සමග දීර්ඝ කාලීන ඒක සහකරු සම්බන්ධයක් පැවැත්වීමයි.

මත් පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍ය ඔබව අවදානම් හැසිරීම් වලට යොමු කිරීමට ඉඩ ඇති නාසා ඒවායින් ඈත් වී සිටීමට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමට සහය වේ. ලිංගික සහකරුවන් සමග එච්.අයි.වී ඇතුළු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වන අතර එමගින් නිවාරණ ක්‍රියාමාර්ග වලට යොමු විය හැකිය.

සිපිල්ස් වැනි ලිංගික ප්‍රදේශ වල තුවාල ඇති කරන ආසාදන , ස්ත්‍රීනේග් සහ පුරුෂයනේග් ලිංගික අවයව වල ඇති විය හැකි අතර එම තුවාල රබර් කොන්ඩමයෙන් ආවරණය සහ ආවරණය නොවන ස්ථාන වල ඇති විය හැකිය.ලිංගිකව හැසිරෙන සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදිව කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීමෙන් සිපිලිස් ඇතුළු සෙසු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සඳහා ඇති අවදානම පහළ දැමිය හැක්කේ ආසාදිත ප්‍රදේශ ආවරණය වී ඇති විට පමණි.

ඇමුණුම ජී : පෙර සහ පසු පරීක්ෂණ

උපදෙස් - එක් පිළිතුරක් පමණක් රවුම් කරන්න

1. එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය නොවන තරලය කුමක්ද?
   A. රුධිරය
   B. දහඩිය
   C. ශුක්‍ර තරලය
   D. යෝනි ශ්‍රාවය

2. එච්.අයි.වී සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමට හොඳමක්‍රමය වන්නේ
   A. ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකී සිටීම
   B. කොන්ඩමයක් භාවිත කිරීම
   C. ලිංගික හැසිරීම් එක් සහකරුවෙකුට පමණක් සීමා කිරීම
   D. විටමින් සී ලබා ගැනීම

3. පහත දැක්වෙන ඒවායින් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් වන්නේ කුමක්ද?
   A. චර්ම ප්‍රදාහය
   B. ක්ලැමීඩියා
   C. ඇදුම
   D. ඇමනෝරියා

4. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඩිම්භ නිපදවන අවයවය කුමක්ද?
   A. පැලෝපීය නාලය
   B. ඩිම්භ කෝෂ
   C. ගර්භාෂය
   D. යෝනිය

5. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ශුක්‍රාණු නිපදවෙන අවයවය කුමක්ද?
   A. වෘෂණ කෝෂය
   B. ශිෂ්ණය
   C. වෘෂණ
   D. මුත්‍රා මාර්ගය

6. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වලින් සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමට ඇති වඩාත්ම ඵලදායි ක්‍රමය කුමක්ද?
   A. ගිලින පෙති සහ කොන්ඩම්
   B. කොන්ඩම්
   C. ශුක්‍රාණු නාශක සහ කොන්ඩම්
   D. අන්තර් ගර්භාෂ උපකරණ (ලූපය)සහ කොන්ඩම්

7. ගැහැණු ළමයෙකු/ කාන්තාවක ගැබ් ගැනීමට වඩාත්ම ඉඩ කඩ ඇත්තේ
   A. ඔසප් වීම අතරතුර
   B. ඔසප් වීම ආරම්භ වීමට පෙර
   C. ඔසප් වීමට දින 14කට පමණ පෙර
   D. ඔසප් වීම අවසන් වූ වහාම

8. ලිංගික අපයෝජන සහ තර්ජන වළක්වා ගැනීමට සහය නොවන හැසිරීමක් වන්නේ
   A. තෑගි භාර නොගැනීම
   B. ලිංගික හැසිරීම් පිළිබඳ සීමා ලිංගික සහකරු සමග සාකච්ඡා කිරීම
   C. හුදකළා ස්ථාන මග හැරීම
   D. හැඩීම

9. තරුණයන් අතර වඩාත් ප්‍රචලිතව භාවිත වන මත් ද්‍රව්‍ය කුමක්ද?
   A. දුම්කොළ (දුම් වැටි)
   B. මද්‍යසාර (මත් පැන්)
   C. ගංජා
   D. හෙරොයින්

පිළිතුරු: 1. B; 2. A; 3. B; 4. B; 5. C; 6. A; 7. C; 8. D; 9. B.

ජීවිතය සැළසුම් කිරීම නැමති මෙම විෂය මාලාව ශ්‍රී ලාංකීය සන්ධර්භයට ගැලපෙන සේ අනුවර්තය කරනු ලැබූයේ ඉමර්ජ් ලංකා පදනමයි. ඉමර්ජ් ලංකා පදනම, සිය පෞද්ගලික සුන්දරත්යව යථාර්ථයක් කර ගැනීම සහ එය සැමරීම සඳහා අපයෝජනයන්ගෙන් පරාජය නොවී සිය අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගැනීමට හැකි තත්ත්වයන් ළගා කර ගනිමින්, ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන් තුළ නායකයන් ලෙස නැගී එමින් ජීවිතයට එඩිතරව මුහුණ දෙන තරුණ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා කැපවුණු පුණ්‍යාධාර ආයතනයකි.

ඉමර්ජ් ලංකා සහ එහි සහෝදර ආයතන පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර දැන ගැනීම සඳහා www.emergeglobal.org බලන්න.

emerge LANKA

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

මෙම ව්‍යාපෘතිය යථාර්ථයක් වූයේ
ප්‍රතිපාදන එකඟතා අංක GSM-027 යටතේ
ජාත්‍යන්තර සංවර්ධනය සඳහා වූ ඇමරිකානු
ඒජන්සිය (USAID) හරහා ලැබුණු
ඇමරිකානු ජනතාවගේ සහය නිසාය.