

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්යාපන කලාපය

වාරය - පළමු වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය

විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාඩම : ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු.

කාර්යය පත්‍රිකා -02

නිපුණතාව : 2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි .

නිපුණතා මට්ටම : 2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනගා ගනියි

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු ,

අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතා වලින් තමා අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ළඟා වී සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත් , නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම වේ.

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වූ පුද්ගලයෙකු සතු වූ ගුණාංග

- උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම.
- තමා සතු කුසලතා සමාජ සුඛ සිද්ධිය සඳහා යෙදවීම.
- අන් අයට ගරු කිරීම.
- ප්‍රසිද්ධියට පත් වීමේ අපේක්ෂාවෙන් සුභසාධක කටයුතු නොකිරීම.
- තමාට ලැබුණු දෙයින් තෘප්තිමත් වීම
- යහපත් විනයගරුක පුද්ගලයෙකු වීම

ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ ගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ



ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීමේ වාසි

- සෑම පුද්ගලයෙකුටම එක් එක් පුද්ගලයා තුළ සුවිශේෂී හැකියා පවතින බව හඳුනාගතහැකි වීම.
- එම සුවිශේෂී දක්ෂතා ඔස්සේ කටයුතු කිරීමෙන් තමා දක්ෂ හා කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීම.
- දක්ෂ හා කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීම නිසා සමාජීය පිළිගැනීමට හා තමාට තෘප්තිමත් බවක් අභිමානවත් බවක් ඇතිවීම .
- රටක සිටින විවිධ හැකියා සහ කුසලතා ඇති පුද්ගලයන් විවිධ දක්ෂතා ඔස්සේ සේවය කිරීම නිසා රටේ සංවර්ධනයට මහත් රුකුලක් වීම.

අප තුළ පවතින විවිධ කුසලතා ප්‍රධාන පැතිකඩ කිහිපයකි.

- ❖ කායික කුසලතා
- ❖ මානසික කුසලතා
- ❖ සමාජීය කුසලතා
- ❖ සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා

පැවරුම්

පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

1. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු කුමක්ද ?
2. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වූ පුද්ගලයෙකු සතු ගුණාංග 5 ක් ලියන්න .
3. මානව අවශ්‍යතා 5 ක් නම් කරන්න.
4. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීමේ වාසි 3 ක් ලියන්න .
5. අප තුළ පවතින කුසලතා ක්ෂේත්‍ර කිහිපයකි. ඉන් 5 ක් නම් කරන්න.
6. අනාගතයේ ඔබට තෝරා ගත හැකි වෘත්තීන් 5 ක් ලියන්න .