

යොවුන්විය හා තරඟණ්විය හඳනා ගතීම්



යොවුන්විය හා තරේතාවිය හඳුනා ගනීමු

- යොවුන්විය 10-19 years
- තරේතාවිය 15-24 years
- Youth 10-24 years



යොටුන්වියේ පසුවන තරුණ තරුණීයන්
හට නොගෙක් වෙනස්කම් වලට මූහුණ
දීමට සිදුවේ

•කායික

•මානසික

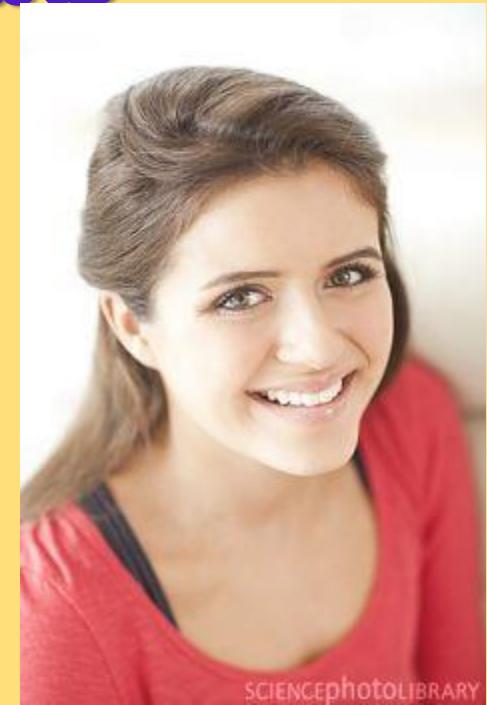
•සම්පූර්ණය

1.1 යොවුන්වියේදී ගැහැණු දුරුවන්ගේ සහ පිරිමි දුරුවන්ගේ සිදුවන පොදු කායික වෙනස්කම්

- සම තෙල් සහිත වීම
- බොහෝ විට කුරුලුක අඟි වීම
- ගීර්යෙ කෙස් වර්ධනය වීම : මුහුණ්, කිහිලිවල සහ ඉකිලි ආශ්‍රිතව
- කටහසේ වෙනස්කම් සිදුවීම
- දැහැඩිය දැමීම වැඩිවීම



ගැහැණු දුරකථන්ගේ සිදුවන කායිත වෙනස්කම්



- පියුරු ව්‍යුධිනය වීම
- උස සහ බර වැඩිවීම
- උකුල පලළ් වීම
- යෝනි මාර්ගය සහ අවට තෙතමනයක් සහිත වීම
- කටහඳ තියුණු වීම
- ආර්ථිවය ඇති වීම

පිරිම් දුරකථන්ගේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්

- මස්පිඩු ව්‍යුධනය වීම
- උරහිස් පලළේ වීම
- උස සහ බර වැඩිවීම
- කටහඳ ගැහුරු වීම, ශිෂ්ත්‍ය සහ කෝපවල ව්‍යුධනයක් ඇතිවීම
- ගුණාත්මා පිටකිරීමට හැකිවීම
- ලිංගික හැරීම් ඇතිවීම



යොවුන්වියේ සිදුවන මතෝ සමාජයේ හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම්

- * විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත
- * අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත
- * සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට ඇති උනන්දුව
- * අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වීම.
- * වගකීම් හාරුගැනීමට ඇති කැමැත්ත.
-
- * නිර්මාණයීලි බව
- * අනියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත.
- * කල්ල ගැසීමට ඇති උනන්දුව.
- * තමන් කරන දේ නිවැරදි යැයි සැමවිටම සිතීම්
- * ආවේගයීලි බව



- **යොවුන් දුරුවන් නිවැරදිව හසුරුවම්**
- **විවිධ දේ අත්හඳා බැලීමට ඇති කැමැත්ත හා නිර්මාණයීලි බව නව නිර්මාණ සඳහා තරගාවලි සංවිධානය කිරීම්**
- **අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත**
ආදුර්ගමන් ජ්නපිය වරිත උත්සව අවස්ථා සඳහා ගෙන්වා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දුරුවන් සමඟ බෙදා හඳා ගැනීමට අවස්ථා ලබාදීම.
- **සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත**
විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් පාසල තුළ හා පාසල් අතර ක්‍රියාත්මක කිරීම
- **ජ්නපිය යැයි සැලකෙන පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත**
පොදු කටයුතුවලදී සිසුන්ට නායකත්වය ලබාදී ආදුර්ගමන් ජ්නපිය වරිත උත්සව අවස්ථා සඳහා ගෙන්වා ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් දුරුවන් සමඟ බෙදා හඳා ගැනීමට අවස්ථා ලබාදීම. .



- **අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වේම බාලදුක්ෂ ව්‍යාපාරය හෝ අනෙකුත් පාසල් සංචාරණ හෝ වෙත යොමු කරවේම**
- **වගකීම් හාරුගැනීමට ඇති කැමැත්ත**
 - පොදු කටයුතුවලදී සෑම දුරුවකුටම වගකීම් බෙදාදීමට කටයුතු කිරීම
 - තරුණු තරුණියන් අතර විවිධ පොදු කටයුතු සංචාරණය කිරීම තුළින් වගකීම් ලබාදීම
- **අනියෝගවලට මුහුණු දීමට ඇති කැමැත්ත**

අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් අනියෝග ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම හා ඒවා ඉටුකර ගැනීමට මග පෙන්වීම
- **කල්ල ගැසීමට ඇති උනන්දුව**

සාමූහිකව විවිධ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථාව සලසා දීම.



- තමන් කරන දේ නිවැරදි යැයි සැමවිටම සිතිල ක්‍රිඩා තරග සංචාරණය කිරීම තුළින් විරැද්ධ මත ඉවසීම, විශේෂෙෂණය හා විවෘත මනසකින් ක්‍රියා කිරීමේ කුසළතාව වර්ධනය කිරීම.



- ආවේගීලි බව

ආවේගීලි බව හසුරුවාලීම පුරුදු ප්‍රහැතු කිරීම සඳහා ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් සංචාරණය කර දුරුවන් එවායේ නිරත කරවීම.

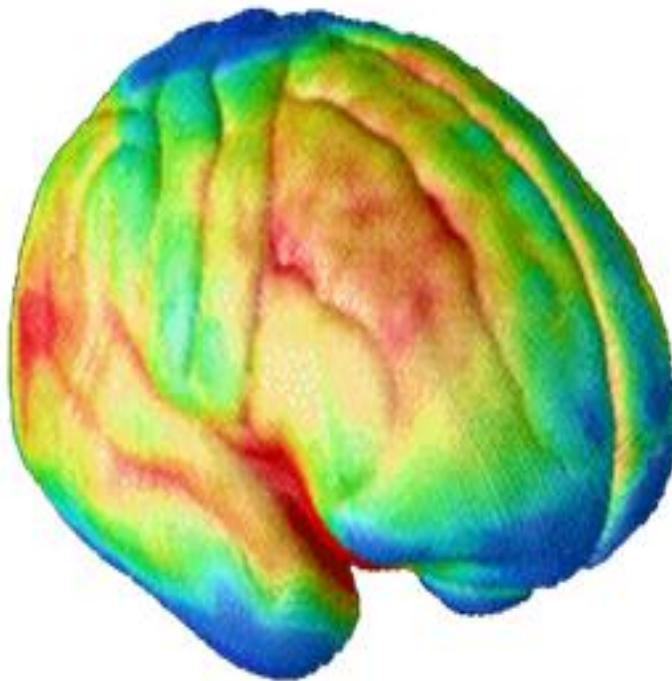
Brain Development

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

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

**Blue represents
maturing of brain areas**

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



වයස අවුරුදු 15 වන විට විවිධ හැඳිම් දැක්වීම් මෙන්ම ලිංගික හැඳිම් ද ඇති වුවත් එය නිසියාකාරව පාලනය කර ගැනීමට මෙම වයසේ දී මොළය වර්ධනය වී නැත. වයස වැඩි විමේ දී හැඳිම් දැක්වීම් පාලනය කිරීමට සමත් වන අතර සම්පූර්ණ ලෙස නිසියාකාරව හසුරුවා ගැනීමට වයස අවු 20 - 22 පමණු ගෙවේ.

-
- The diagram illustrates a cross-section of the human brain, highlighting several key regions:
- 1. Cerebrum** (Cortex)
Responsible for sensing, thinking, learning, emotion, consciousness, and voluntary movement
 - 2. Corpus callosum**
Bridge of fibers passing information between the two cerebral hemispheres
 - 3. Thalamus**
Relay center for cortex; handles incoming and outgoing signals
 - 4. Hypothalamus**
Responsible for regulating basic biological needs: hunger, thirst, temperature control
 - 5. Hippocampus**
Part of limbic system involved in learning and memory
 - 6. Pituitary gland**
“Master” gland that regulates other endocrine glands
 - 7. Amygdala**
Part of limbic system involved in emotion and aggression
 - 8. Cerebellum**
Structure that coordinates fine muscle movement, balance
 - 9. Brainstem**
 - 10. Spinal cord**
Responsible for transmitting information between brain and rest of body; handles simple reflexes
 - 11. Reticular formation**
Group of fibers that carry stimulation related to sleep and arousal through brainstem
 - 12. MIDBRAIN**
 - 13. Pons**
Involved in sleep and arousal
 - 14. Medulla**
Responsible for regulating largely unconscious functions such as breathing and circulation

The Developing Brain, Adolescence and Vulnerability to Risk Behaviors



Thank You!

