මුල් ළමා අවධියේ දී ක්‍රීඩාව තුළින් ඉගෙනීම

ක්‍රීඩා යනු කුමක්ද? ක්‍රීඩාවන් ස්වාභාවිකවම දරුවන්ට ලැබෙන අතර එය දරුවාගේ ඉගෙනීමට, වර්ධනයට සහ තම අනන්‍යතාවය පිළිබඳ දැන ගැනීමට ඉතා වැදගත්යග ක්‍රීඩාවන් විවිධ ස්වරූපයන්ගෙන් ඇතග ගෘහස්ථව හා එළිමහනේ, පුද්ගලයෙකු හෝ කිහිපදෙනෙකු සමග, ක්‍රියාකාරී හෝ ක්‍රියාකාරී නොවන, නිශ්චිත අරුථක් ඇති හා ක්‍රීඩාව තුළ නියුක්ත අයට වටිනාකමක් ඇති ආදී විවිධ අවස්ථාවල සිදු කරන ක්‍රීඩා මගින් චින්තනය වර්ධනය වන අතර එය වරප්‍රසාද ලැබෙන හා ප්‍රීතිමත් අත්දැකීමක් වන්නේය.

ක්‍රීඩාව දරුවන්ගේ ඉගෙනීමට අවස්ථාවන් ලබා දෙන්නේ එමගින් ඔවුන් විවිධ සොයා ගැනීම් කිරීමට, නිර්මාණ කිරීමට, එසැණ නිමවුම් කිරීමට හා පරිකල්පනය කිරීමට පෙළඹෙන නිසාය. ක්‍රීඩාව මගින් දරුවන්ට ප්‍රශ්න ඇසීමට, ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට හා තර්කානුකූලව සිතීමට අවශ්‍ය සහාය දෙන වටපිටාවක් ලබාදේ. ක්‍රීඩාව මගින් දරුවන්ගේ චින්තනය පුළුල් කරන අතර ඔවුන්ගේ ඉගෙනීමට හා දැනුවත් වීමට ඇති අවශ්‍යතාවය වැඩි දියුණු කරනු ලැබේ. (EYLF, 2009 පිටු අංක 15)

ලොව පුරා සිදු කළ විවිධ හැදෑරීම් වලට අනුව දරුවන් අරමුණක් ඇති ක්‍රීඩා අත්දැකීම් වලින් ඉගෙන ගන්නා අතර එය දරුවන්ගේ වර්ධනයට රුකුලක් වේ.

පෙර පාසල්, ළමා සුරැකුම් සේවා, දිවා සුරැකුම් සේවා හා පාසල් නොපැවැත්වෙන වේලාවන් සඳහා වූ සුරැකුම් සේවා ආදියෙහි සිටින මුල් ළමා අවධියේ දරුවන් සමග වැඩ කරන අධ්‍යාපකයන් විසින් එම දරුවන්ගේ විවිධ රුචියන් හා අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කර දිය හැකි

වැඩසටහන් සංවිධානය කරනු ලබයි. ඔවුන් එය සිදු කරනු ලබන්නේ විවිධාකාර ක්‍රීඩාවන් පදනම් කරගත් අත්දැකීම් දරුවන්ට ගෘහස්ථ හා එළිමහන් ඉඩකඩවල නිදහසේ සැරිසැරීමට හැකි විවෘත ඉගෙනීම් වට පිටාවක් තුල ලබා දීමෙනි.

අධ්‍යාපකයන් දරුවන්ට ඉගෙන ගැනීම සඳහා ආසාවක් ඇති කිරීමට, කුතුහලය ඇති කිරීමට තමා ජීවත් වන ලෝකය හා තමා මුණ ගැසෙන පුද්ගලයන් පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇසීමට හා උනන්දුව ඇති කර වීමට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබාදීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් විවිධ ඉගැන්වීම් උපක්‍රමයන් භාවිතා කරයි. ක්‍රීඩා වල නියුක්ත වීම මගින් දරුවන්ට පරිකල්පනය කිරීමට, මවා පෑමට, නිර්මාණ කිරීමට, ගවේෂණ කිරීමට, විමර්ශන කිරීමට, සන්නිවේදනය කිරීමට, ප්‍රශ්න ඇසීමට, කතා කිරීමට, සවන් දීමට, සිතීමට, හැඟීම් දැනීමට, ස්පර්ශ කිරීමට හා ගඳ සුවඳ දැනීමට හැකි වේ. ක්‍රීඩාව තුල සාකච්ඡා කිරීම, ගැටළු නිරාකරණය කිරීම, අවධානම් ගැනීම, අළුත් දෑ අත්දැකීම, යම් යම් දෑ සිදුවන ආකාර දැනගැනීම ආදිය ඇතුලත් වේ. දරුවන් තමන් පිළිබඳව හා අනෙකුත් අය පිළිබඳව ඉගෙන ගන්නා අතර ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති ඉගෙන ගැනීමට, මිතුරන් ඇති කර ගැනීමට, සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීමට, අධ්‍යාපකයන් හා අනෙකුත් දරුවන් ආදී තමා අවට සිටින අනෙකුත් පුද්ගලයන් විශ්වාස කිරීමට ඉගෙන ගනී. ක්‍රීඩාව මගින් දරුවන්ට සැමරීමට, යම් යම් දේ මුදුන්පත් කර ගැනීමට, අසාර්ථක හෝ සාර්ථක වීමට, අත්වැරදීම් සිදු කිරීමට, පුරුදු පුහුණු වීමට, අලුත් තොරතුරු හෝ කුසලතාවයන් අත්හදා බැලීමට, අදහස් පිහිටුවීමට, අළුත් කුසලතාවයන් හා දැනුම අත්පත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය විවිධ අවස්ථාවන් ලබාදේ.

අධ්‍යාපකයන් විසින් සංවිධානය කරනු ලබන ගෘහස්ථ හා එළිමහන් ක්‍රීඩා අත්දැකීම් සඳහා පහත දෑ ඇතුළත්ය. චිත්‍ර ඇඳීම, කතුරු වලින් කැපීම හා ගම් වලින් ඇලවීම, ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ ද්‍රව්‍ය භාවිතය, අච්චු (Blocks) වලින් හා සෙල්ලම් බඩු වලින් ඉදිකිරීම් කිරීම, පින්තූර, ප්‍රහේලිකා, අපිළිවෙල ක්‍රීඩා, ඇඟිලි වලින් සායම් ගෑම, මඩ හෑරීම, සෙල්ලම් පිටියේ කෑම පිසිනවා සේ මවාපෑම, මැටි සමග සෙල්ලම් කිරීම, තරග ක්‍රීඩා කිරීම, නාට්‍ය කිරීම, ඇඳ පැළඳ ගැනීම, රූකඩ, සායම් ගෑම, තැලීම, නැටීම, ගීත ගායනය, නැගීම, උඩ පැනීම, දිවීම, පැනීම, ඉංග්‍රීසි හා අනෙකුත් භාෂාවලින් විවිධ කතාන්දර වලට සවන් දීම, කථා කියා දීම, මනඃකල්පිත ක්‍රීඩා, පොත් කියවීම, ජල ක්‍රීඩා, ගෙවතු වැඩ හා තවත් විවිධ දෑ.

ක්‍රීඩාව සෑම දරුවෙකුටම වැදගත් වේ. එය තම ලෝකය පිළිබඳව තේරුම් ගැනීමට දරුවන්ට උදව් දෙන අතර ඔවුනගේ අනන්‍යතාවය වර්ධනය කිරීමටද නොකඩවා උපකාරී වේ. දරුවන් ඇතැම් විට තනිවම, එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු සමග, කුඩා හෝ විශාල කණ්ඩායම් සමග ක්‍රීඩා කරයි. ක්‍රීඩාව ඝෝෂාකාරී හෝ නිහඬද, ක්‍රියාශීලී හෝ ක්‍රියාශීලී නොවනද විය හැක.

ක්‍රීඩාව මගින් දරුවන්ගේ විශ්වාසය ඇති කිරීමට, කුඩා හෝ ලොකු මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීමට හා දරුවන්ගේ සමායෝජනය වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය ශාරීරික වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව ලබාදේ.

දරුවන් තමන් දැකපු දෑ රඟ දැක්වීමට ඔවුන්ගේ පරිකල්පනය භාවිතා කරයි. උදාහරණයක් ලෙස ආහාර පිසිනවා සේ හෝ කුඩා දරුවකු රැක බලා ගන්නවා සේ රඟ දැක්වීම, ගිනි නිවන භටයකු වෛද්‍යවරයෙකු හෝ සාප්පු කරුවකු ලෙස රඟ දැක්වීම ආදිය මගින් දරුවන්ට සමාජය තුළ පුද්ගලයන්ට ඇති විවිධ භූමිකාවන් පිළිබඳව තේරුම් ගත හැක.

දරුවන්ගේ සූදානමක් නොමැතිව ඔවුනට විධිමත් ඉගැන්වීම් හා දැනුම හා කුසලතාවයන් පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබාදීමෙන් ඔවුන්ගේ විශ්වාසය අඩුවීමට, පසු බැසීමට, පිළිගත නොහැකි හැසිරීම් ඇති වීමට හෝ පරාජිත හැඟීම් ඇති වීමට හේතු වේ. ක්‍රීඩාව හරහා ඉගෙනීම තුලින් දරුවන්ට තම තමන්ගේ තරාතිරමට අනුව ඉගෙනීමටත් වඩාත් සංකීර්ණ සංකල්පයන් හා කර්තව්‍යයන් කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම හා කුසලතාවයන් විශ්වාසනීයව ලබා ගැනීමටත් හැක.

දරුවන් මුල් ළමා අවධියේ සිට පෙර පාසල් අවධියට ළඟා වන විට ඔවුන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ක්‍රීඩා පදනම් කර ගත් ඉගෙනීමක සිට වඩාත් විධිමත් ඉගැන්වීම් ක්‍රමයකට පෙළඹේ.

මුල් ළමා අවධියේ අධ්‍යාපකයන් විවිධාකාර ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිතා කරයි. අපගේ දරුවන් සහභාගීවන සේවා තුළ සංගීත, කතාන්දර සහ සාකච්ඡා වැනි වඩාත් විධිමත් හා ඍජු ක්‍රියාකාරකම් ඇත. දවසේ වැඩි කාලයක් දරුවන් තමන් සෙල්ලම් කරන්නේ කවර ස්ථානයකද කවුරුන් සමගද හා කොපමණ කාලයක් එක් ක්‍රීඩාවක් තුළ නිරත වනවාද ආදී විවිධ තීරණ ගනී. අධ්‍යාපකයන් විසින් එම දරුවන්ට අවශ්‍ය සහාය හා මග පෙනවීම ලබා දේ.

දරුවන් කවර ස්ථානයක සෙල්ලම් කිරීමට තීරණය කළත් ඔවුනට අනෙකුත් පිරිස් අතර පිළිගත් ලෙස හැසිරීමට ඉගෙන ගැනීම සඳහා සහාය වීමට ඇතැම් නීතිරීති ඇත. මෙම නීතිරීති දරුවන්ට ආරක්ෂිතව සිටීමටත්, උපකරණ පරෙස්සම් කිරීමටත්, සමානතාවයට හා සාධාරණත්වයට සහාය වීමටත් උදවු වේ. උදාහරණ ලෙස දරුවන් ඔන්චිල්ලාවක් පැදීමට තම වාරය ලබා ගැනීමට තමා විසින්ම විවිධ නීතිරීති සාදා ගනී. දරුවන්ව විවිධ නීතිරීති සාදාගැනීම සඳහා සම්බන්ධකර ගැනීමෙන් ඔවුන්ගේ චින්තනය, ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව, සන්නිවේදනය සහ සමාජ කුසලතා වාගේම ඔවුන්ගේ ගණිත සහ සාක්ෂරතා කුසලතාවයන් සඳහාද උපකාරී වේ. නීතිරීති හැකිතාක් සරල විය යුතු අතර දරුවන්ගේ අරමුණු තේරුම් ගැනීම පිණිස ඔවුන්ගේ වයසට හා වර්ධනය වන අවධියට සුදුසු විය යුතුය.

දරුවන් සෙල්ලම් කරන විට ඔවුන් තමන් සතු දැනුම හා අදහස් නැවුම් හා සිත් ගන්නා ආකාරයට වර්ධනය කර ගනී. උදාහරණ ලෙස වතුර වියළි වැලිවලට වත් කරන විට එය තවදුරටත් උරාගත නොහැකි තත්ත්වයක් දක්වා පමණක් රඳවා ගනී. ඊට වඩා එකතු කරනු ලබන වතුර මගින් මඩ කඩිති සෑදේ. දරුවන්ට මඩ කඩිත්තක් සාදාගැනීමට කොතරම් වතුර භාජන ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය දැයි ගණනය කළ හැක. මෙය විද්‍යාත්මක හා ගණිතමය කරුණු සොයා ගැනීම වැනි වටිනා ඉගෙනීමක් සඳහා ඔවුන්ව යොමු කෙරේ.

දරුවන් සෙල්ලම් කරන අයුරු නිරීක්ෂණය කළහොත් අපට දැකගත හැක්කේ ඔවුන් ඔවුන්ගේ ලෝකය ගැන දැන ගැනීමට නිරතුරුවම විපරමින් සිටින බවත් ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ පෙනීම, ඇහුම්කම් දීම, ස්පර්ශය හා ඇතැම් විට රසේන්ද්‍රියන් පාවිච්චි කරන බවත්ය.

දරුවන් අවදානම් ගැනීම, කුසලතාවයන් ඉගෙනීම සහ පුරුදු පුහුණු වීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නැවත නැවත සිදු කරයි. මේවා අතර උස් තැන්වලට තනිවම නැගීම, පින්තූර ප්‍රහේලිකා විසඳීම, ඇඳ පැළඳ ගැනීම, පටු දණ්ඩක් උඩ සමබරව සිටීම, කතුරු පාවිච්චි කිරීම, උඩ පැනීම, ඔන්චිල්ලාව පැදීම ආදිය දක්නට ලැබේ. මෙවැනි ලොකු කුඩා ජයග්‍රහණ දරුවන්ට,

ඔවුන්ගේ පවුල් වලට සහ අධ්‍යාපකයන්ට බෙහෙවින් ඉටුවීලදායි වේ.

ක්‍රීඩා මගින් දරුවන්ට කතා කිරීමටත්, ප්‍රශ්න ඇසීමටත්, වචන මාලා සහ භාෂා, සාක්ෂරතා, ගණිත හා සමාජ කුසලතා වර්ධනයට හා පුරුදු පුහුණු වීමටත් අවස්ථාව ලබා දේ. ක්‍රීඩා මගින් දරුවන්ට අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමග සන්නිවේදනය කිරීමටත් ඔවුන් සමග සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේ ද යන්න ඉගෙන ගැනීමටත් හැකි වේ.

FKA CHILDREN'S SERVICES INC
Incorporating Multicultural Resource Centre

Ground Floor, 9-11 Stewart Street, Richmond, 3121
tel: +61 3 9428 4471 fax: +61 3 9429 9252
email: fkacs@fka.org.au web: www.fka.org.au
FKA Children's Services Inc. 21566327850557З

Learning through play - *Sinhalese*

ක්‍රීඩාවෙන් ඉගෙනීම