දුරකථන) 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி) 0112698507 , 0112694033
Telephone) 0112675449 , 0112675280
ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax)0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල,)postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)
වෙබ්අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையத்தளம்)
website)

මගේ අංකය)FHB/CHII/FD/Gen/03/2020
எனது இல)
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)
දිනය)
திகதி)
Date) 01 .02.2020

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சு
Ministry of Health and Indigenous Medical Services

පොදු චක්‍රලේඛය: 01 - 12 /2020

සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම ප්‍රදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
අධ්‍යක්ෂ, ජාතික සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනය
ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහ නගර සභාව, කොළඹ
සියලුම මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය හා සංවර්ධනය ඇගයීම පිළිබඳව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රජනක, මාතෘ, නව ජන්ම, ළමා හා යෞවන සෞඛ්‍ය (RMNCAYH) වැඩසටහනේ ළමා සෞඛ්‍ය රැකවරණය වැදගත් අංගයකි. ක්ෂේත්‍ර මට්ටමින් සියලුම ළමා සෞඛ්‍ය මැදිහත්වීම ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන්නේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවලට අනුයුක්ත කණ්ඩායම විසිනි.මාතෘ රැකවරණය, පවුල් සැළසුම්, පාසල් සෞඛ්‍යය ආදී වෙනත් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා මැදිහත්වීම් සමඟ, ළමා සෞඛ්‍ය මැදිහත්වීම් සීමිත පුද්ගල පැය ගණනක් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම ප්‍රබල අභියෝගයක් බවට පත් වී ඇත. ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් සඳහා වූ පැහැදිලි මාර්ගෝපදේශ තිබීම ඔවුන්ගේ දෛනික කටයුතු නිසි ලෙස සංවිධානය කිරීමට ඉමහත් උපකාරයක් වනු ඇත.

එබැවින් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය (FHB) විසින් ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය හා සංවර්ධනය ඇගයීම පිළිබඳව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ (PHC) නිලධාරීන් සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශයක් සකස් කිරීමට පියවර ගෙන ඇත.මෙම ලිපිය මගින් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා (PHC) නිලධාරීන්හට සායනවලදී, ක්ෂේත්‍රයේ දී සහ නිවාස ආශ්‍රිතව මුල් ළමා විය රැකවරණය සහ සංවර්ධනය (ECCD) ක්‍රියාකාරකම් කියාත්මක කිරීමට මඟ පෙන්වන මෙම මාර්ගෝපදේශය හඳුන්වා දෙනු ලබයි. එවන් සමෝධානිත මඟ පෙන්වීමක් මගින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සහ අනෙකුත් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා (PHC) නිලධාරීන්හට ඔවුන්ගේ සේවා පිළිවෙත් වඩා හොඳින් සංවිධානය කිරීමට සහ ක්ෂේත්‍ර ළමා රැකවරණයෙහි ගුණාත්මක භාවය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

කරුණාකර මෙම මාර්ගෝපදේශය නිසියාකාරව පිළිපැදීමට ඔබගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ වල අනුයුක්ත සියලු සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරින්/නීන් වෙත උපදෙස් ලබා දීමට කටයුතු කරන්න (මාර්ගෝපදේශයේ පිටපතක් මෙහි අමුණා ඇත).

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පිටපත :
1. ලේකම් - සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
2. අතිරේක ලේකම් - සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
3. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) 11
4. අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)

පොදු චක්‍රලේඛය: 01-12/2020

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය හා සංවර්ධනය ඇගයීම පිළිබඳව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

1 පසුබිම

මුල් ළමා වියේදී (මුල් අවුරුදු 5 තුලදී) සිදුවන කායික, මනෝසමාජයීය, සන්නිවේදන සහ ප්‍රජානන කුසලතා හා හැකියාවන් සංකීර්ණ බවින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවීම සමහරවිට මේ කාලයේදී සිදුවන වැදගත්ම ක්‍රියාවලිය වියහැක. මෙය ළමා සංවර්ධනය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

දරුවන් සංවර්ධනය වීමට ස්වාභාවිකවම නැඹුරු වන අතර, ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරින් (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරීන්, පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්) දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන්ද සමඟ එක්ව ළමා සංවර්ධනය වෙනුවෙන් සිදුකරන කාර්යභාරය සංවර්ධනය ප්‍රසස්ථ මට්ටමකට ගෙන ඒමට මහත්වූ රුකුලක් ලබාදෙනු ලැබේ.

සංවර්ධනයේ විභවය ජානමය පසුබිම සහ පාරිසරික බලපෑම් මත රදාපවති. පාරිසරික බලපෑම් සංවර්ධනයට හිතකර ආකාරයකට සකස් කර දීමට ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් හට දායක විය හැක. ළමා සංවර්ධනය සඳහා සෘජුවම දායකවිය හැකි ප්‍රධාන මැදිහත්වීම් ප්‍රවේශ තුනක් ඇත.

1. ළමා වියේදි මනෝසමාජයිය උත්තේජනයන් ලබා දීම
2. සංවර්ධනයේ ප්‍රගතිය පිළිබඳව නිතිපතා අධීක්ෂණය කිරීම- සංවර්ධන ඇගයීම
3. සංවර්ධනය සඳහා හිතකර තත්වයක්, නිවසේ, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ, පෙර පාසලේ සහ පාසලේදි සැපයීම

ඉහත සඳහන් මුල් මැදිහත්වීම් දෙක ළමා සංවර්ධනය සඳහා සෘජුවම බලපාන මැදිහත්වීම් ලෙස සැලකිය හැක. සංවර්ධනය සඳහා හිතකර පරිසරයක් යනුවෙන් අදහස් වනුයේ දරුවාට නිසි පෝෂණය ලැබෙන, ලෙඩ රෝග වලක්වාලන, අවශ්‍ය විටදි සෞඛ්‍ය සේවාවන් වෙත ළඟාවිය හැකි, අවදානම් රහිත සුවපහසු, නිවසක් සහ වටපිටාවක්, රැකවරණය සලසන හිංසනයෙන් තොර පවුලක් වැනි ගුණාංග වලින් හෙබි පරිසරයක ජීවත් වීමට ලැබීමය. එවැනි පරිසරයක ජීවත් වීමෙන් දරුවන් ප්‍රශස්ථ සංවර්ධනයට ලගාවීම සහතික කෙරෙනු ඇත. ළමා සෞඛ්‍ය වැඩසටහනේ ක්‍රියාත්මක කරන අනෙකුත් සියළුම මැදිහත්වීම් එවැනි සංවර්ධනය සඳහා හිතකර වූ පරිසරයක් උදෙසා සිදුකරන බව මේ අනුව පැහැදිලිවේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශය මගින් ළමා සංවර්ධනය සඳහා සෘජුවම සිදුකරන මැදිහත්වීම් කෙරෙහි අවධානය යොමුකර ඇත.

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැදගත්කම

ළමයින් ස්වභාවයෙන්ම සංවර්ධනය වීමට නැඹුරු වන්නේ ඔවුන්ගේ පරිසරය විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් සහ එයින් ලැබෙන උත්තේජක වටහා ගැනීමෙනි. ඔවුන් දකින දේ ගවේෂණය කරයි, නිවසේදී සහ ප්‍රජාව තුළ ඔවුන් සමඟ ඇති අන්තර්ක්‍රියා අත්විඳිති.

දෙමව්පියන් හෝ රැකබලා ගන්නන් විසින් සපයනු ලබන මනෝ සමාජීය උත්තේජක ස්වරූපයෙන් ලබා දෙන කාලෝචිත, සුදුසු සහ ගුණාත්මක මැදිහත්වීම් මගින් මෙම ස්වාභාවික සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය වඩාත් ප්‍රශස්ත කළ හැකිය. සංවර්ධනය සඳහා හිතකර පරිසරයක් තුළ දී මනෝසමාජීය උත්තේජනයන් ලැබුණු විට ඒවාන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල වැඩි වනු ඇත. සංවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් යනු දරුවන්ට ඔවුන්ගේ මූලික සංවර්ධන අවශ්‍යතා ඇති පරිසරයකි.

2 ළමා සංවර්ධනය සඳහා වූ මැදිහත්වීම් ගොනුව

ළමා සංවර්ධනය සඳහා වූ මැදිහත්වීම්, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය නම් වූ පුළුල් වැඩසටහනේ පහත සඳහන් අවස්ථා වලදි ක්‍රියාත්මක කළ යුතුව ඇත.

1. දෙවන පූර්ව ප්‍රසව සැසියේදි මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය සහ සත්කාරය පිළිබඳව සිදුකරන සාකච්ඡාවේදී
2. ගෘහ පිවිසීම් වලදි
3. සායනවලදි
4. සංවර්ධනය උදෙසා වූ සායනයේදි.

ළමා සංවර්ධන මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ මෙතැන් සිට දක්වා ඇත.

2.1 දෙවන පූර්ව ප්‍රසව සැසිය (මුල් ළමා විය රැකවරණය සහ සංවර්ධන සැසිය)

මාතෘ සංරක්ෂණ සේවා වලට අනුව සෑම ගර්භණී මවක්ම තම සහකරුවාද කැටුව ගර්භණීභාවය තුලදි පූර්ව ප්‍රසව සැසි තුනකට සහභාගි විය යුතුය.

ඒ අතුරින් දෙවන සැසියේ දී දැනුවත් කරන කරුණු වලට අවදානම් ලක්ෂණ, පෝෂණය, මව් කිරි දීම සහ මුල් ළමා විය රැකවරණය සහ සංවර්ධනය ඇතලත් වේ.

මෙහිදි මුල් ළමාවිය රැකවරණය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව පහත සඳහන් කරුණු වලට අදාල තොරතුරු මෙම සැසිය තුලින් ලබා දියයුතුවේ

1. ළමා සංවර්ධනය යනු කුමක්දැයි අර්ථ දැක්වීම, මොලය වර්ධනය මුහුකුරායාම සහ වයසට විශේෂිත වූ සංවර්ධන පියවර ආදිය පිළිබඳව වූ සරල කරුණු.
2. නිසි සංවර්ධනය දරුවාට සහ සමාජයට වැදගත්කම වන බව.
3. සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම, දෙමාපියන්ට කළහැකි දෙයක් බව එය මුල් ළමාවියේදීම සිදු කිරීමේ ඇති වැදගත්කම.
4. වයසට සරිලන සංවර්ධනය උත්තේජනය කිරීම පිළිබඳව සෞඛය අධ්‍යාපන තොරතුරු පත්‍රිකා හා උපකරණ හඳුන්වාදීම සහ පසුප්‍රසව ගෘහ පිවිසීම් වලදී එවා ලබාදෙන බවට මව්වරුන්ට දැනුවත් වීමට සැලැස්වීම .
5. මෙම පූර්ව ප්‍රසව සැසියේදි සුපේක්ෂා වීඩියෝව භාවිතා කලහැක.(මෙම වීඩියෝව පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල වලට ලබාදී ඇත. තවද මෙම වීඩියෝව https://drive.google.com/file/d/1GJ6N6mWJQ3Mq_xOXLBpsUrTG0PME0xsr/view තුලින් භාගත කරගත හැක.

මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳව,ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ නිලධාරීන් සඳහා වූ අත් පොතෙන්ද අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාගත හැක . මෙම පොත ප්‍රකාශන (publications) යටතේ
https://www.fhb.health.gov.lk/images/FHB%20resources/Child%20Development%20&%20Specia%20needs/Child%20Development%20Mannualfinal-Sinhala%20.pdf
short URL - https://cutt.ly/HeMqTXi
තුලින් භාගත කරගත හැක.

2.2 ගෘහ පිවිසීම් තුලදී සිදුකරන ළමා සංවර්ධනය සඳහා වූ මැදිහත්වීම්

ළමා සංවර්ධනය සඳහා වූ මැදිහත් වීම් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කල හැක.

1. ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වූ මැදිහත් වීම්
2. ළමා සංවර්ධනය ඇගයීම සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සඳහා සිදු කරන මැදිහත්වීම්

හේතු කිහිපයක් නිසා, ළමා සංවර්ධනය සඳහා වූ මැදිහත්වීම් වඩාත්ම හොඳින් ක්‍රියාත්මක කල හැක්කේ ගෘහ පිවිසීම් වලදීය.

1. ළමා සංවර්ධනයට අදාල අධ්‍යාපනික පණිවිඩ සංකීර්ණ බැවින් සවිස්තරාත්මක පැහැදිලි කිරීම් අවශ්‍යවේ. දෙමාපියන් වෙත එම පණිවිඩ නිසියාකාරව ලැබිය හැක්කේ තම නිවසේදීය. සායනවල වැඩ බහුල කලබලකාරී වටපිටාවකදි දෙමාපියන්ගේ සැහැල්ලුවෙන් නොමැති අතර අවධානය හරිහැටි යොමුවීම අපහසුය.

2. ළමා සංවර්ධන ඇගයීම් කළ යුත්තේ දරුවාට හුරු පුරුදු පරිසරයේදීමය. එවිට දරුවා සැහැල්ලුවෙන් සිටින අතර අවධානය ඉවතට නොහොත් කරදරකාරි බවකින් තොරව ගතකරනු ඇත. මෙවැනි වටපිටාවක් සංවර්ධන දර්ශකයන් පිළිබඳව අපක්ෂපාති ඇගයීමක් සිදුකිරීමට උපකාරී වේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හට දැනට පවතින මාර්ගෝපදේශයට අනුව, භාරයේ සිටින දරුවන් සඳහා කළයුතු ගෘහ පිවිසීම් පහත සඳහන් කාලසටහනෙහි දැක්වේ. මෙම ගෘහ පිවිසීම් තුලදි, වයසට සරිලන ලෙසත්, දරුවන්ගේ සංවර්ධන පසුබිම සහ මව සහ රැකබලාගන්නන්ගේ දැනට පවතින දැනුවත් භාවය හා උනන්දුවට ගැලපෙන ලෙසත්, අදාල මැදිහත්වීම් සිදුකිරීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය වගබලාගත යුතුය.

ළමා සංවර්ධන ඇගයීම් මාස 4,6,9,12,18,24,36,සහ 48 යන වයස් වලදී සිදු කල යුතුය.

වගුව 1 පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීය විසින් දරුවන් උදෙසා සිදුකල යුතු ගෘහ පිවිසීම් සැලසුම් කර ඇති ආකාරය.

ළදරුවා **(පළමු අවුරුද්ද)**	කුඩා දරුවා **(2 වන අවුරුද්ද)**	පෙර පාසල් දරුවා **(අවුරුදු 3 - 5)**
ගෘහ පිවිසුම- දින 1-5 (පසු ප්‍රසව රැකවරණය සමඟ ඒකාබද්ධව)	ගෘහ පිවිසුම – මාස 14 දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 27 දී
ගෘහ පිවිසුම - දින 6-10 (පසු ප්‍රසව රැකවරණය සමඟ ඒකාබද්ධව)	ගෘහ පිවිසුම – මාස 16 දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 30 දී
ගෘහ පිවිසුම – දින 15 (පසු ප්‍රසව රැකවරණය සමඟ ඒකාබද්ධව)	ගෘහ පිවිසුම – මාස 18 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**	ගෘහ පිවිසුම – මාස 33 දී
ගෘහ පිවිසුම – දින 42 (පසු ප්‍රසව රැකවරණය සමඟ ඒකාබද්ධව)	ගෘහ පිවිසුම – මාස 20 දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 36 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**
ගෘහ පිවිසුම – මාස 2දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 22 දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 39 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස3 දී	ගෘහ පිවිසුම – මාස 24 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**	ගෘහ පිවිසුම – මාස 42 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 4 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**		ගෘහ පිවිසුම – මාස 45 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 5 දී		ගෘහ පිවිසුම – මාස 48 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**
ගෘහ පිවිසුම – මාස 6 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**		ගෘහ පිවිසුම – මාස 51 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 7 දී		ගෘහ පිවිසුම – මාස 53 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 8 දී		ගෘහ පිවිසුම – මාස 57 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 9 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**		ගෘහ පිවිසුම – මාස 60 දී
ගෘහ පිවිසුම – මාස 10 දී		
ගෘහ පිවිසුම – මාස 11 දී		
ගෘහ පිවිසුම – මාස 12 දී **(සංවර්ධන ඇගයීම)**		

2.2.1 ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වූ මැදිහත් වීම්

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ලෙස අදහස් කරනුයේ ජානමය පසුබිම තුල සංවර්ධනයේ විභවය උපරිම මට්ටමට ලඟා කර ගත හැකි වන ලෙස සක්‍රිය ලෙස මැදිහත් වීමය.

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වූ මැදිහත් වීම් පහත දැක්වෙන කරුණු අරමුණුකරගත යුතුය.

1. දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට පහත කරුණු අවබෝධ කරගැනීමට උදවු කිරීම
    i. සංවර්ධන ක්‍රියා දාමය සහ සංවර්ධනය ජීවිතයට වැදගත් වන ආකාරය
    ii. වයසට නිශ්චිත වූ ක්‍රියාකාරකම් සහ සංවර්ධන පියවර
    iii. දෙනලද කාල සීමාවන් තුලදී සංවර්ධනය උත්තේජනය සඳහා කළහැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට සක්‍රිය ලෙස උපකාරි විය හැකි බව

2. වයසට නිශ්චිත සංවර්ධනය සඳහා වූ මනෝ සමාජයීය උත්තේජන පිළිබඳව දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කිරීම හා ඒ ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කිරීම සඳහා ඔවුන් උනන්දු කිරීම

3. නිවසේ පරිසරය සංවර්ධනයට හිතකර ලෙස පවත්වා ගැනීම සහතික කරගනු ලබන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කිරීම

ළමා සංවර්ධනය පිළිබඳ පහත සඳහන් අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු පිළිබඳව දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කල යුතුය.

1. වයසට අනුව දරුවන්ගේ කුසලතා, හැසිරීම් සහ දැනුම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවීම සංවර්ධනය ලෙස හැඳින්වනු ලබන බව
2. මෙම සංවර්ධන ගුණාංග ජීවිත කාලය පුරාවටම පාසලේදි, රැකියාවලදී සහ සමාජයේ දී ලබන ජයග්‍රහණ වලට ඉතා වැදගත් වන බව .
3. ළමා සංවර්ධනය තීරණය වීම සඳහා ජානමය පසුබිම සහ පාරිසරික බලපෑම් සමාන ලෙස දායක වන බව.
4. දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් විසින් සංවර්ධනය උත්තේජනය සඳහා කළහැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් සහ පරිසරය සංවර්ධනයට හිතකර ලෙස පවත්වා ගැනීමෙන් සංවර්ධනයේ විභවය උපරිම මට්ටමට ලඟා කර ගත හැකි වන ලෙස සක්‍රිය ලෙස මැදිහත් විය හැකි බව.
5. වයසට නිශ්චිත සංවර්ධන පියවරයන් සහ සංවර්ධනය උත්තේජනය සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්
6. ළමා සෞඛ්‍ය සංවර්ධන සටහන් පතෙහි ඇති ළමා සෞඛ්‍ය සංවර්ධන මෙවලම් (සංවර්ධන දර්ශක සහ සංවර්ධන ප්‍රවර්ධන පණිවිඩ)

සංවර්ධන කඩයිම් සහ වයසට අනුකූලවූ මනෝ සමාජයීය උත්තේජන ක්‍රම

දරුවකු සංවර්ධන පියවරක් ලඟා කරගැනීම යනුවෙන් අදහස් වනුයේ එම දරුවා ජීවිතයේ ප්‍රථම වරට යම් නිශ්චිත කාර්යයක් ඉටුකිරීමයි. උදාහරණ ලෙස දරුවා ප්‍රථම වරට වචනයක් කථා කිරීම හෝ ප්‍රථම වරට ඇවිදීම, සංවර්ධන පියවරක් ලෙස හැදින්විය හැක. දරුවන් කණ්ඩායමක් වශයෙන් සංවර්ධන පියවරයන් අත්පත් කර ගැනීමට පොදු කාල සීමාවන් තුලදි උත්සාහ දරති. උදාහරණයන් ලෙස බොහෝ දරුවන් ඇවිදීමට පටන් ගත්තේ වයස මාස 12 පමණ වන විටය. නමුත් සාපේක්ෂව දරුවන් කිහිපදෙනෙක් මීට වඩා කලින් හෝ පසුව් ඇවිදීමට ආරම්භ කරති.

වෙනත් අයුරකින් බැලුකල දරුවන් කිහිපදෙනෙකු හැර බොහෝ දරුවන් මාස 8ත් 24ත් අතරදි ඇවිදිම පටන් ගනු ලැබේ.මෙම කාල සීමාව ඇවිදීම ආරම්භ කිරීම සඳහා සංවර්ධන කවුළුව ලෙස හදුන්වනු ලැබේ.

සංවර්ධන පියවර සහ සංවර්ධන කවුළු දරුවන්ගේ සියලුම කුසලතා වලදී අදාලවේ

දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් දෙන ලද නිශ්චිත වයසකදි කිසියම් කුසලතාවයකට අදාල වු සංවර්ධන කවුළු තුලදි සංවර්ධන පියවරයන් ලඟා කරගනු ලැබේ. දෙමාපියන් දරුවන් හට විවිධ අත්දැකීම් වලට මුහුණ දීමට උනන්දු කිරීමෙන් මෙම ක්‍රියාවලය ප්‍රශස්ථ කිරීමට දෙමාපියන්ට හැකියාවක් ඇත. මෙම ක්‍රියාවලය මනෝ සමාජයීය උත්තේජන ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ

වයසට අදාල වු සංවර්ධන පියවර සහ දෙනලද කාල සීමාවන් තුලදි දෙමාපියන් විසින් සංවර්ධනය උත්තේජනය සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් ද පහත සඳහන් වගුවල දක්වා ඇත. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, ගෘහ පිවිසීම් වලදී මෙම වයසට නිශ්චිත සංවර්ධනය සඳහා වු උපදේශනයන් අදාල පරිදි සිදුකිරීමට භාවිතා කලහැක.

පහත දැක්වෙන වගුවේ දැක්වෙන්නේ යම් වයස් මට්ටමක සිටින බොහෝ දරුවන්ට (අවම වශයෙන් අඩක්වත්) එම වයසේදී කළ හැකි දේ සහ ඒවා වැඩිදියුණු කිරීමට දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට කළ හැකි දේ ය.

සංවර්ධන කඩයිම් සහ වයසට නිශ්චිත මනෝ සමාජයීය උත්තේජන ක්‍රම

වයස මාස 2

වයස මාස 2 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස **2** සිට **4** දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ
මනෝසමාජීය කුසලතා • අන් අය සමඟ සිනහ සීමට පටන් ගනියි • ටික වෙලාවක් තනිව නිහඬව සිටියි • තම අත් මුවත වෙත ළංකර ඇඟිලි ඉරීම කරයි • දෙමාපියන් දෙස බැලීමට උත්සාහ කරයි සන්නිවේදන කුසලතා • උගුරෙන් සිහින් ශබ්ද නගයි • ශබ්ද ඇසෙන දිශාවට හිස හරවයි ප්‍රජානන කුසලතා • මුහුණු දෙසට අවධානය යොමුකරයි • වටපිටාව දෙස ඇස් යොමයි, ඈතින් එන පුද්ගලයින් හඳුනා ගනීයි • ඒකාකාරී වු විට කම්මැලි වි ඇඩීමට පටන් ගනියි කායික කුසලතා • හිස ඔසවා තියා ගැනීමට හැකිවන අතර මුනින් අතට තැබුවිට අත් තදකර කඳ ඔසවයි • දෑත් සහ දෙපා සියුම් ලෙස චලනය කරයි	• දරුවාට කවනවිටදී, නාවනවිටදී සහ ඇඳුම් අන්දනවිටදී, දරුවාව තුරුළු කරගෙන, දරුවා සමග කතා කිරීම සහ සෙල්ලම් කිරීම කරන්න • දරුවාට තනිවම සන්සුන් වීමට ඉඩ හරින්න. • දරුවාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දිනචරියාවකට පුරුදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. උදහරන ලෙස නින්ද, ආහාර දීම,නෑවීම වැනි දෑ කාලසටහනකට කරන්න. • ඔබේ දරුවාගේ රුචිකත්වයන් හා අකැමතිදෙවල් පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයකින් සිටින්න. • ඔබේ දරුවා ශබ්දයන් නිකුත් කරනවිට ඔබ සිනාසී උද්යෝගිමත් කරන්න. • විටින් විට දරුවා නිකුත් කරන ශබ්ඳ ඔබද අනුකරණය කරන්න. එමෙන්ම ඔබ නිවැරදි වචනත් උච්චාරණය කරන්න. • ඔබේ දරුවාගේ විවිධ හඬවල් වල තේරුම හඳුනාගන්න (බඩගින්න, සතුට, වේදනාව වැනි) එමගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතාවන් පිළිබඳ වැටහෙනවා ඇත. • දරුවාට නිතර කතා කරන්න, කියවන්න, ගායනා කරන්න. • දරුවා ඉදිරිපිට ඔබගේ දෑතින් ඔබගේ මූණත වසා දරුවා බලා සිටියදීම දෑත් ඉවත් කර (හැංගිමුත්තන්) දරුවා කුල්මත් කරන ක්‍රිඩා කරන්න. • මුහුණ බලන කන්නාඩියකින් දරුවාට තමාව දැකබලා ගැනීමට සලස්වන්න. • ඔබේ දරුවා සමඟ පින්තූර බලමින් ඒ ගැන කතා කරන්න. • අවදිව සිටින විට දරුවාව මුනින් අතට තබා ඔහු ළඟ සෙල්ලම් බඩු තබන්න. එවිට ඔහු හිස එසවීමට පුරුදුවෙයි. • ඔබේ දරුවාගේ ඇස් මට්ටමට සෙල්ලම් දිගු කර හිස කෙලින් තබාගැනීම දිරිගන්වන්න. • ඔබේ දරුවාගේ හිසට උඩින් සෙල්ලම් බඩුවක් දිගුකර එය දරුවාට ලබාගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

වයස මාස 4 දී

වයස මාස 4 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 4 සිට 6 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල්
මනෝසමාජීය කුසලතා • අන් අය සමඟ නිරායාසයෙන් සිනහවෙයි. • අන් අය සමග ක්‍රීඩා කිරීමට ආශාවෙයි, ක්‍රීඩා කිරීම් නතරවූවිට හැඬීමට පටන් ගනියි. • සිනහව සහ රැවිල්ල වැනි ක්‍රියාවන් අනුකරණය කරයි. සන්නිවේදන කුසලතා • නිතර නිතර ශබ්ද නගමින් ක්‍රියාශීලිවෙයි. • හැගීම් දනවන සේ ශබ්ද නගයි. ඇසෙන ශබ්ද අනුකරණය කිරීමට තැත් කරයි. • බඩගින්න, වේදනාව, මහන්සිය වැනි අවස්ථා වලදී වෙනස් ශබ්ද නගයි. ප්‍රජානන කුසලතා • දරුවා තමා සතුටින්ද හෝ ශෝකජනකද යන බව ඔබට හඟවයි • දරුවා ආදරය දක්වන විට ප්‍රතිචාර දක්වයි • තනි අතින් සෙල්ලම් බඩු ඇල්ලීමට තැත් කරයි • ඇස් සහ අත් අනුකූලව භාවිතා කරයි. උදාහරන ලෙස සෙල්ලම් බඩුවක් දුටුවිට ඒ දෙසට ලගාවීමට තැත් කරයි. • වැඩිහිටියන්ගේ මුහුණ දෙස ලංවී බලයි. • චලනය වන දේ දෙස ඇස් හරවා දෙපැත්තට බලයි. • හුරුපුරුදු පුද්ගලයන් හා දේවල් දුරදීම හඳුනාගැනීමට පටන් ගනීවි. කායික කුසලතා • කිසිම උපකාරයක් නැතිව හිස කෙලින්තබා ගනියි. • පාදය තද මතුපිටක තැබූවිට ඊට එරෙහිව පාදය තදින් තල්ලුකරයි. • මුනින් අතට තැබූවිට ස්ව උත්සාහයෙන් උඩුබැලි අතට හැරීමට පටන් ගනියි. • සෙල්ලම් බඩු අතින් අල්ලයි, සොලවයි. එල්ලෙන පැද්දෙන සෙල්ලම් බඩු දෙසට අත දිගුකරයි. • අත් මුවට ගනියි. • මුනින් අතට තැබූවිට වැලමිට තදකර හිස ඔසවයි.	• දරුවාව අල්ලාගෙන උද්‍යෝගිමත්ව දරුවාත් සමග සිනාසී කතාකරන්න. • නිදාගැනීම සඳහා ස්ථිර කාලසටහනක් පිළිපදින්න. • ඔබේ දරුවා කැමති සහ අකැමති දේවල් පිළිබඳව හොඳින් අවබෝධ කරගන්න. එවිට දරුවාගේ අවශ්‍යතා නොඅඩුව සපුරා ඔහුව හෝ ඇයව සතුටින් තබා ගැනීමට ඔබට හැකිවේ. • දරුවාගේ ශබ්ද අනුකරණය කරන්න • දරුවා ශබ්ද කරන විට ඔබ ද උනන්දුවෙන් හා සතුටින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න. • දරුවාට කියවීමට හෝ ගායනා කිරීමේදී නිහඬ වටපිටාවක් තෝරාගන්න. • වර්ණවත් පින්තූර සහ වයසට ඔබින සෙල්ලම් බඩු දරුවාට දෙන්න. • රෙදි කැබැල්ලකින් ඔබේ මුහුණ වසා හැංගිමුත්තං සෙල්ලම් කරන්න. • ආරක්ෂිත වටපිටාවක් තුල දරුවාට සෙල්ලම් භාන්ඩ දෙස ළගාවීමට සහ අවට වටපිටාව සැරිසරන්න ඉඩ දෙන්න • දරුවා අසළ සෙල්ලම් බඩු කීපයක් තබන්න දරුවා කකුල් ගසා අත දිගුකොට ඒවා ගැනීමට තැත්කිරීමට සලස්වන්න. • දරුවාගේ අතට සෙල්ලම් බඩුවක්දී එය ඔහුට හෝ ඇයට ඒක අල්ලා සිටීමට උදව් කරන්න. • දරුවා පාදයෙන් කෙළින් සිටුවා අල්ලා ගෙන දරුවා සමඟ කතා කරන්න, ගායනා කරන්න එවිට ඔහු උදව් ඇතිව සිටගෙන සිටීමට පුරුදු වෙයි.

වයස මාස 6 දී

වයස මාස 6 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 6 සිට 9 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ
මනෝසමාජීය කුසලතා • අඳුනන අය සහ නාඳුනන අය වෙන්කර හඳුනාගනියි. • අන් අය සමඟ විශේෂයෙන් තම දෙමාපියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. • අන් අයගේ හැඟීම් වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි, බොහෝ විට සතුටින් සිටියි. • කණ්නාඩියෙන් තම රුව දෙස බැලීමට කැමැත්තක් දක්වයි. සන්නිවේදන කුසලතා • තමාට අහෙන ශබ්ද වලට ශබ්දයක් නිකුත්කරමින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. • "ආහ්, ඒහ්, ඔහ් "යනාදී ශබ්ද නගයි දෙමව්පියන් සමඟ මාරුවෙන් මාරුවට ශබ්ද නිකුත් කරයි. • තම නම ඇසූකල ප්‍රතිචාර දක්වයි. • ශබ්ද මගින් කැමැත්ත, අකමැත්ත හඟවයි. • ම බ ක වැනිව්‍යංජනාක්ෂරය ශබ්ද නිකුත් කිරීමට පටන් ගනීයි. ප්‍රජානන කුසලතා • අවට ඇති දේවල් දෙස හොඳින් විමසා බලයි. • යම් යම් දේවල් තම මුවට ගනියි. • කුතුහලයෙන් අවට දේවල් දෙස බලන අතර ඈතින් ඇති දේවල් ඇල්លීමට සහ ලබාගැනීමට තැත් කරයි. • දේවල් අතින් අතට මාරු කර හසුරුවයි. කායික කුසලතා • උඩුබැලිඅතට සහ මුනින් අතට පෙරලෙයි. • උපකාරයක් නොමැතිව තනිව ඉඳ ගනියි • පාදවලට බර යොදා සිටගනියි පාද තල්ලු කරමින් ශරීරය උඩිට පහලට පද්දයි • දගලමින් ශරීරය ඉදිරියට හා පසුපසට පද්දවයි, සමහරවිට ඉදිරියට යාමට ප්‍රථම පසුපසට යයි.	• දරුවා සමඟ ගෙබිම මත දිනපතා සෙල්ලම් කරන්න. • දරුවාගේ සිත පිලිබඳව නිතරම අවධානයෙන් සිටින්න දරුවා සතුටින් සිටින්නේ නම් දිගටම ඔබ දරුවා සමග කරන කාර්යයේ යෙදී සිටින්න දරුවා අසතුටින් නම් දරුවාට විවේකයක් දී ඔහුම ඇයව සනසන්න • දරුවාගේ හිත අවුල් වූ විට තමාටම තමා සනසාගැනීමට සලස්වන්න සමහරවිට ඔහු හෝ ඇය තම ඇඟිලි උරමින් තමාව සනසාගනියි. • දරුවා සමඟ අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න දරුවා සිනාසෙනවිට ඔබද සිනාසෙන්න, දරුවා ශබ්දයක් නගනවිට ඔබද එය අනුකරණය කරන්න. • දරුවා නගන ශබ්දය ඔබ අනුකරණය කර එමෙ ශබ්දවලට සමාන වචන දරුවාට පවසන්න (උදා දරුවා බ ශබ්දය නගාන විට ඔබ දරුවාට බල්ලා හෝ බළලා වැනි වචන කියා දෙන්න) • සෑම දිනකම දරුවාට පොත් කියවන්න දරුවා යම් යම් ශබ්ද නගන්නේ නම් ඔහුව/ඇයව උද්යොගිමත් කරන්න. • දරුවා යම්කිසි දෙයක් දෙස බලාසිටියි නම් ඔබ එයවෙත ඇඟිල්ල දිගුකර එය ගැන කතා කරන්න. • ඔබේ දරුවා සෙල්ලම් බඩුවක් බිම අත්හැරුවිට ඔබ එය අහුලා නැවත දෙන්න. මෙම ක්‍රියවලියෙන් දරුවා හේතුව හා ඵලය පිළිබඳව ඉගෙන ගනියි. • වර්ණවත් පින්තූර වලින් පිරි පොත් දරුවාට කියවන්න. • අළුත් අළුත් දේවල් දරුවාට පෙන්වා ඒවායේ නම් දරුවාට කියන්න. • සඟරාවල ඇති වර්ණවත් පින්තූර දරුවාට පෙන්වා ඒවායේ නම් කියන්න. • කොට්ටයක ආධාරයන් දරුවාව සමතුලිතව ඉන්දවීමට සලස්වන්න. ඔහුව ඇයව වටපිට හැරී බැලීමට ඉඩ දෙන අතර සෙල්ලම් බඩුවක් අතටදී එය හැසිරවීමට උනනදු කරන්න. • දරුවාව මුනින් අතට හෝ උඩුබැලි අතට තබා තරමක් ඈතින් සෙල්ලම් බඩු තබන්න. ඒක වෙතට පෙරලී යාමට දරුවා උනන්දු කරන්න.

වයස මාස 9 දී

වයස මාස 9 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 9 සිට 12 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ
මනෝසමාජීය කුසලතා • නාඳුනන අය දුටුවිට බියවේ. • අන් අය සමග විශේෂයෙන් තම දෙමාපියන් සමග ඇලිගැලී සිටීමට කැමැත්තක් දක්වයි • සමහර සෙල්ලම් බඩුවලට විශේෂ ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. සන්නිවේදන කුසලතා • නැත වචනයේ අරුත තේරුම් ගනියි. • මමම, බබබ වැනි විවිධ වූ ශබ්ද නගයි. • අන් අයගේ ශබ්දයන් සහ අංගචලනයන් අනුකරණය කරයි • යම් යම් දේවල් පෙන්වීමට ඇඟිල්ල දිගු කරයි. ප්‍රජානන කුසලතා • යමක් වැටෙනවිටදී එය වැටෙන දිශාව දෙස බලාසිටියි. • ඔබ යමක් හංගුවිට එය සෙවීමට උනන්දු වීම • රෙදිවලින් මුහුණ වසා හැංගිමුත්තං සෙල්ලම් කරයි. • යම් යම් දෑ මුව තුලට ඇතුල් කරයි • පහසු ලෙස අතින් අතට දේවල් මාරු කරයි • කඩල ඇට වැනි දෑ අහුලා ගනියි. කායික කුසලතා • යමක් අල්ලා ගත්විට සිටගෙන සිටියි. • තනිව ඉඳගැනීමේ ඉරියවුවට යයි. • අතින් ඇද්ද විට සිටගනියි. දනගා යයි.	• ඔබේ දරුවා අලුත් අවස්ථාවන්ට හා පුද්ගලයින්ට දක්වන ප්‍රතිචාර පිළිවඳව අවධානය යොමුකරන්න. දරුවා සතුටින් කරන දේ කිරීමට දිගටම ඉඩදෙන්න. • දරුවා වැඩිවැඩියෙන් එහා මෙහායනවිට ඔබත් දරුවා අසලම සිටින්න. දරුවාටද ඔබ ලඟින් සිටින බව ඒත්තු ගන්වන්න • දරුවාගේ කටයුතු කාලසටහනකට කරගෙන යන්න. • දරුවා සමග මාරුවෙන් මාරුවට ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න. • ඔබට දැනෙන දරුවාගේ හැඟීම් දරුවාට පවසන්න උදාහරණ ලෙස බබා දැන් ඉන්නේ දුකෙන්, අපි ඔයාව සතුටුකරන්නේ කොහොමද කියලා බලමු. • දරුවා බලන දෙවල් විස්තර කරන්න. උදා රතුපාට රවුම් බෝලයක් • දරුවා යම්දෙයක් වෙත ඇඟිලි දිගුකරයිනම්, ඒ ගැන විස්තර කරන්න. • දරුවා නගන ශබ්ද සහ වචන අනුකරණය කරන්න • දරුවාගෙන් බලපොරොත්තුවන හැසිරීම හෝ ක්‍රියාව ඔහුට/ ඇයට කියන්න. උදාහරණ ලෙස නැගිටින්න එපා නොකියා ඉඳගෙන ඉන්න කියා කියන්න. • බෝලයක් ඉදිරියට, පසුපසට පෙරලීමෙන්,සෙල්ලම් කාරයක් තල්ලුකිරීම වැනි දෑ මගින් හේතුව හා ඵලය පිලිබඳව දරුවාට දැණුමක් ලබා දෙන්න. • හැංගි මුත්තං වැනි ක්‍රීඩාවන් කරන්න • දරුවා සමග කතාකරන්න පොත් කියවන්න • දරුවාට ක්‍රීඩා කිරීමට සහ එහා මෙහා යැමට ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක් ලබාදෙන්න • ආරක්ෂාකාරී ලෙස බඩුබාහිරාදිය දරුවා අවට තබන්න.

වයස මාස 12 දී

වයස මාස 12 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 12 සිට 18 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ
මනෝසමාජීය කුසලතා • ආගන්තුකයින් ඉදිරියේ ලැජ්ජා සහගත වෙයි. • මව හො පියා ගෙදරින් පිටවන විට අඬයි. • ප්‍රියතම පුද්ගලයින් සහ භාණ්ඩ ඇත. • යම් අවස්ථාවන්වලදී බිය සහගත බවක් පෙන්වයි. • කතාවක් ඇසීමට අවශ්‍යවූ විට කතාපොත් ගෙනැවිත් දෙයි • අවධානය ලබාගැනීම පිනිස ශබ්දයන් සහ ක්‍රියාවන් අනුකරණය කරයි • ඇඳුම් අන්දනවිට අත් පා දිගහැර සහය දක්වයි • හැංගිමුත්තං සෙල්ලම් කරයි. සන්නිවේදන කුසලතා • ඔබගේ සරළ ඉල්ලීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි • සරල අංගචලනයන් හෝ ඇඟවීම් වලින් සන්නිවෙදනය කරයි. (උදාහරණ ලෙස හිස සොලවා ඔව් හෝ නැත බව හැඟවීම, යමකු පිටව යන විට අත වනයි. • ශබ්ද නිකුත් කරනවිට හඬ හැසිරවීමට හැක. • අම්මා, තත්තා යන වචන කිවීම සහ ආහ් ඔහ් යනාදි ශබ්දවලින් මවිතය පෙන්වයි. • යමකු කියන වචන ආපසු කිවීමට තැත් කරයි. ප්‍රජානන කුසලතා • යම් යම් දේවල් සෙලවීම තදින් ගැසීම සහ විසිකිරීම වැනි විවිධ ආකාරයේ ගවේශනවල යෙදේ • සැඟවු දේවල් පහසුවෙන් සොයාගනියි. • නම්කිරීමෙන් අනතුරුව නිවැරදි පින්තූරය තෝරයි. • අන් අයගේ ඉඟියන් සහ චලනයන් අනුකරණය කරයි. • උපකරණ (කෝප්ප, පනා) නිසි අයුරින් භාවිතා කරයි. • වස්තූන් එකින් එකට ඝට්ටනය කරයි. • බඩුවක් පෙට්ටියකට දැමීම් හෝ එලියට ගැනීමට හැකියි. • දබර ඇඟිල්ලෙන් යම් යම් දේ ඔබා බලයි. • සෙල්ලම් බඩුවක් අතට ගැනිම වැනි සරළ විධානවලට අවනත වෙයි. කායික කුසලතා • උපකාරයක් නොමැතිම ඉඳගැනීමේ ඉරියව්වට පැමිනෙයි • අතින් අල්ල නැගිසිටීයි බඩුමුට්ටු අල්ලමින් ඇවිදීයි • කිසිම දෙයක් නොඅල්ලා පියවර කිහිපයක් ඉදිරියට තබයි • තනිවම නැගිට සිටීයි	• දරුවාව බලාගැනීමට වෙන අයකු යොදවනවානම් දරුවාට ඇයට සමීපවීමට කාලයක් දෙන්න • දරුවා සනසන්නට දරුවාගේ ප්‍රියතම සෙල්ලම් බඩු බොනික්කා හෝ පොරවනය ලබාදෙන්න. • දරුවාගේ අයහපත් හැසිරීමකදී ස්ථාවර ලෙස එපා කියන්න. දරුවාට කෑගැසීම, තරවටු කිරීම, පහරදීම සහ දීර්ඝව විස්තරකිරීම වැනි දේ කිරීමෙන් වලකින්න. විනාඩියක් පමණ වන තුරු දරුවා අයහපත් හැසිරීම් ඇති අවස්ථාවෙන්/අවධානයෙන් ඉවත් කරන්න. • දරුවාව නිතරම වැළඳගන්න, ඉඹින්න, හොඳ හැසීරීම් වලට ප්‍රශංසා කරන්න. • ඔබ කරන දේ මොනවාදැයි දරුවාට විස්තර කරන්නි උදා අම්මා දැන් ඔයාගේ අත හෝදනවා. • සෑම දිනකම දරුවාට දිනපතා පොත් කියවන්න. දරුවාට පොතේ පිටු පෙරලන්නට දෙන්න. ඔබයි දරුවයි මාරුවෙන් මාරුවට පොතේ පින්තූර නම් කරන්න • දරුවා කියනදේ සහ කියන්න යනදේ හෝ ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්වන දේ පිළිබඳව ඔබේ අවධානය යොමුකර ඔහු/ඇය වඩාත් උනන්දු කරන්න. උදා ඔබේ දරුවා කාරයක් දෙස බලා ඇඟිලි දිගුකර කාර් හෝ කාරය ලෙස පැවසුවහොත් ඔබ විස්තරාත්මක ලෙස ඔව් ඒක ලොකු නිල්පාට කාරයක් ලෙස විස්තර කරන්න • ඔබේ දරුවාට සුදු කඩදාසි සහ පාට කූරු හෝ පැන්සල් ලබාදී ඇඳීමට දෙන්න. දරුවාට සිරස් සන තිරස් ඉරි ඇඳීමට කියා දෙන්න. ඔහු එය කිරීමට තැත්කරන විට එයට අනුබල දෙන්න. • විවිධ හැඩවලින් යුත් බ්ලොක් කැට හෝ හැඩ තෙරීම වැනි සෙල්ලම් බඩු ලබා දී දරුවාට තම දෑත් භාවිතාකර ක්‍රිඩා කිරීමට අනුබල දෙන්න. • යම් යම් සෙල්ලම් බඩු හංගා ඔබේ දරුවාට ඒවා සොයා ගැනීමට සලස්වන්න. • ගමන් බිමන් යනවිටදී දකින දේවල් නම් කරන ලෙස දරුවාට කියන්න • ඍම් ක්‍රියාකාරකම් සමඟ කියන සින්දු දරුවාත් සමඟ ගායනා කරන්න. උදා. ටිකිරි ටිකිරි ටිකිරි ලියා යනාදී ගීත • දරුවාට ශබ්දය උපදවන සෙල්ලම් බඩු/ උපකරණ (සංගීත උපකරණ බෙර හට්ටි වලං වැනිදෑ) ලබා දෙන්න. ඒවා සමඟ ශබ්ද නගා විනෝද වීමට උනන්දු කරන්න. • දරුවාට පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉඩ දෙන්න. • අවට පරිසරය ආරක්ෂාකාරී කරන්න්න. විදුලි පේනුව ආරක්ෂාකාරි ලේස වසන්න, රසායනික ශෝධක ද්‍රාවණයන් ආරක්ෂිතව තැන්පත් කරන්න. කැපෙනසුලු සහ බින්දෙනසුලු දේවල් ආරක්ෂා කරනන. තල්ලු කරන සෙල්ලම් බඩු දරුවාට ලබා දෙන්න.

වයස මාස 18 දී

වයස මාස 18 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	**වයස මාස 18 සිට 24 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ**
මනෝසමාජීය කුසලතා • සෙල්ලම් කරනවිට තමා අත ඇති දේ ළඟ සිටින අයට දෙයි • තරහ යන ගතිය සහ ආවේගශීලී හැසිරීම් පෙන්නුම් කිරීමට පටන් ගනියි. • නාඳුනන අමුත්තන් කෙරෙහි බියක් පෙන්වයි. • අඳුනන අයහට ආදරය සහ ඇල්මක් පෙන්වයි. • සෙල්ලමට යමක් කරනවාක් මෙන් හඟවයි, බෝනික්කෙකුට කිරි පෙවීම වැනි • අලුත් සහ නොපුරුදු පරිසරයකදී දෙමාපියන් සමඟ ඇලීගැලී සිටියි. • සිත්ගන්නාසුලු දෙයක් දුටුවිට තම ඇඟිලි දිගුකොට අන් අයට පෙන්වයි. • දෙමාපියන් ළඟසිටිනවිට තනියම අවට ගවේශනය කිරීම • අදහස් දැක්වීමේ ක්‍රමය කතා කරයි. සන්නිවේදන කුසලතා • වචන කිහිපයක් පැවසිය හැක. • "නෑ" කියයි නෑ යන අර්ථය හැඟවීමට හිසද සොලවයි. • තමාට අවශ්‍ය දෙයක් ලෙස ඇඟිල්ල දිගුකර පෙන්වීම පෙන්වයි. ප්‍රජානන කුසලතා • සාමාන්‍ය ගෙදර භාවිතා කරන උපකරණ හැන්ඳ, දුරකථනය, දත් බුරුසුම යනාදී මගින් කරන දේ දකියි. • අමුතන්ගේ අවධානය ලබාගැනීම පිණිස ඇඟිලි දිගුකරයි • බෝනික්කන් හෝ පිරවූ සෙල්ලම් බඩු සමඟ සෙල්ලම්කිරීමට කැමත්තක් දක්වයි • ශරීරයේ කොටස් නම් කල විට ඇඟිලි දිගුකරයි • තනියම කුරුටු ගායි • සරල විධානයක් එලෙසම පිළිපදියි ඉඳගන්න, හිටගන්න වැනි. කායික කුසලතා • තනිවම ඇවිදියි • පඩිපෙලට නගියි, දිවයයි • සෙල්ලම්බඩු ඇදගෙන ඇවිදියි. • ඇඳුම් ගැලවීමට උදව් කරයි. • කෝප්පයක් ආධාරයෙන් පානය කරයි. • හැන්දකින් කෑම කයි.	• දරුවාට නිතර නිතර වෙනස් නොවන, ස්ථාවර ආරක්ෂිත ආදරණීය පරිසරයක් නිවස තුල සකස් කරන්න. • දරුවාගේ හොඳ හැසිරීම අගයකිරීම, නරක හැසිරීම වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වඩා වැඩියෙන් කරන්න. • දරුවාගේ හැඟීම දරුවාට විස්තර කරන්න. උදා. මේ පොත කියවනවිට ඔයා හුඟාක් සතුටු වෙයි • අනුකරණය ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දු කරන්න. උදා. සෙල්ලම් ගෙවල් වැනි • අන් අයගේ හැඟීම වලට සංවේදී වීමට අනුබල දෙන්න. උදා. වෙන දරුවෙක් හඬනවිට ගොස් එම දරුවාව බදාගෙන හො තට්ටුකර සනසන්නට කියාදෙන්න. • දරුවාට කතා පොත් කියවන්න, පොතේ තිබෙන පින්තූර ඔහුට ඇයට විස්තර කරන්න • දරුවන් භාවිතා කරන වචන නැවත ඔබ කියන්න. • හැඟීම සහ ආවේග ඝචන වලින් විස්තර කරන්න. • දරුවාට කථා කරනවිට සරල පැහැදිලි වචන භාවිතා කරන්න • සරල ප්‍රශ්න අසන්න • සඟවන ලද සෙල්ලම් බඩු සෙවීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න. • දරුවාව හේතුව හා ඵලය සහ ගැටළු විසඳීම පිළිබඳ අවබොධයක් දරුවාට ලබාදීමට ඝනක කැබලි, බෝල, පෙහෙලිකා සහ සෙල්ලම් බඩු යොදා ක්‍රීඩාකරන්න. • පොත්වල ඇති පින්තූරද, ශරීරවල අවයවයන්ද නම්කරන්න. • දෛනික ක්‍රියා නිරූපනය කලහැකි වනසේ දුරකථන, බෝනික්කන් වැනි සෙල්ලම්බඩු ලබාදී දරුවාට ඒවා යොදගනිමින් අනුනරණය කිරීමට උනන්දු කරන්න • දරුවාට ඇවිදීමට සහ සෙල්ලම්කිරීමට සුදුසු ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක් ලබාදෙන්න • ඇදගෙන යාහැකි හෝ තල්ලුකරගෙන යාහැකි සෙල්ලම්බඩු ලබාදෙන්න • දරුවාට පයින් ගැසීමට පෙරලීමට හෝ විසිකිරීමට පුළුවන් බොල ලබා දෙන්න • දරුවාට තමාගේම කොප්පයකින් පානය කිරීමටත් තමාගේම පිඟානෙන් කෑමටත් උනන්දු කරන්න. දරුවා ආහාරපාන වටේට හලාගත්තත් ඒගැන කරදර නොවන්න • සබන් වතුරෙන් බුබුලු යවා ඒවා දරුවාට කැඩීමට සලස්වන්න

වයස මාස 24 දී

වයස මාස 24 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 24 සිට 36 දක්වා කාල සිමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ
මනෝසමාජීය කුසලතා • වැඩිහිටියන් සහ අනෙක් ළමයි කරන කියන දේ අනුකරණය කරයි. • අනෙක් ළමයි දකින විට උද්‍යෝගයට පත්වෙයි • බොහොවිට නිදහස් සහ ස්වාධීනව කටයුතු කරයි • අකිකරු හැසිරීම් රටාවක් දැකිය හැකියි. බොහෝවිට යමක් කරන්න එපායැයි කිවුවිට එය නැවත කරයි. • බොහෝවිට අනෙක් ළමයි අසල සෙල්ලම් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එමෙන්ම අනිත් ළමයි සෙල්ලමට සහභාගි කරගැනීමට උත්සාහ කරයි. සන්නිවේදන කුසලතා • යම් දෙයක් නම් කලවිට එය වෙත අගිල්ල දිගු කර පෙන්වයි • අදුනන අයව නම් විලින් හඳුනාගනියි • වචන 2 සිට 4 කින් යුත් වාක්‍ය කියයි. • සාමාන්‍ය සරල විධානයන් පිලිපදියි • තමාට ඇසුනු සංවාදවල වචන නැවත කියයි • පොත්වල දකින දේවල් ඇගිල්ලෙන් පෙන්වයි. ප්‍රජානන කුසලතා • හංගනලද දේ හොඳින් සොයාගනියි • සෙල්ලම්බඩු පාටවලට අනුව, ප්‍රමාණවලට අනුව සහ හැඩවලට අනුව වර්ගීකරණය කරයි • තමාට හුරුපුරුදු පොත්වල වගන්ති සහ කවි කියනවිට සම්පූර්ණ කරයි • ඝනක කැබලි කුලුණු ලෙස අඩුක්කු කරයි • එක් අතක් අනෙක් අතට වඩා වැඩියෙන් භාවිතා කරයි • පියවර දෙකකින් යුත් විධානයන් පිළිබදියි උදා. ඔය සපත්තු දෙක අරගෙන ඇඳ යටින් තියන්න • පින්තූර පොතේ පින්තූර නම් කරන්න. (උදා. පූසා බල්ලා කුරුල්ලා) කායික කුසලතා • පාදවල ඇගිලි තුඩුවලිනි සිටගනිනි • බෝලයට පයින් ගසයි • දිවීමට පටන් ගනියි • තනිවම ගෙදර ඇති මේස පුටු මතට නැගීමට හා බැසීමට පටන් ගනියි. • අත්වැට අල්ලාගෙන පඩිපෙල නැගීම බැසීම කරයි.	• ගෙදර දොර සුලු සුලු වැඩ වලට උදව්වීමට දරුවාව උනන්දුකරන්න. (උදාහරණ ලෙස අතුගෑම අස්කිරිම කෑම පිසීම) ගෙදොර වැඩ් වලට උදව්කරනවාට දරුවාව ප්‍රශංසා කරන්න. • මේ වයසේ ළමයි එකට ඉඳගෙන සෙල්ලම් කිරීමට කැමත්තක් දැක්වුවත් හවුලේ බෙදාහෙන සෙල්ලම් කිරීමට මැලි වෙයි. ළමයි සෙල්ලම් කරනවිට ඔවුනට සෑහෙන සෙල්ලම්බඩු ලබා දෙන්න. සුපරික්ෂාකාරි වන්න ඔවුන් වාද කරනවානම් සහ දබර කරනාවානම් ඔබ මැදිහත් වන්න. • ඔබ කියනදේ අසනවිට ප්‍රසංශා කරන්න. වැඩි අවධානයක් දක්වන්න. ඔවුන්ගේ හොඳ හැසිරීම් වැඩි වැඩියෙන් අගය කරන්න. • ඔවුන්ගේ අයහපත් හැසිරීම් සඳහා ඇති අවධානය අඩු කරන්න. එම අවස්ථාවලින් දරුවා ඉවත් කරන්න. • ඔබේ දරුවාට ගෙදොර සමාන්‍ය දේවල් සතුන් සහ ශරීරයේ අංග නම් කිරීමට උගන්වන්න • දරුවා යම් දෙයක් හෝ වචනයක් වැරදියට කිවුවහොත් ඔහුව ඇයව නිවැරදි කිරීමට උත්සාහ කිරීම වෙනුවට වචනය ඔබ හරියාකාරව කියන්න. • දරුවා ඇගිලි දිගුකර යමක් පෙන්වා ඉල්ලනවා වෙනුවට ඔහුට ඇයට කතා කිරීමට උනන්දුකරන්න. ඔහුට හෝ ඇයට මුලු වචනයම කියන්න අපහසුනම් ඔබ එහි මුලකුර කියා සුලු උපකාරයක් කරන්න. සම්පුරණ වාක්‍ය කීමට උනන්දු කරන්න. • දරුවාගෙ සෙල්ලම් බඩු කාමරයෙ යම් යම් ස්ථානවල හංගා එවා සෙවීමට සලස්වන්න • පාටවල්, ගොවිපළ සතුන් හෝ විවිධ හැඩ ආශ්‍රිත පෙහෙළිකා ලබාදී එවා කිරීමට සලස්වන්න. • ඝනක කැබලි සමග සෙල්ලම් කිරීමට සලස්වන්න. ඒවායින් කුලුණු සාදා බිම හෙලීම දරුවාත් සමග මාරුවෙන් මාරුවට කරන්න. • දරුවාත් සමග චිත්‍ර ඇදීමෙ කටයුතු වල යෙදෙන්න. මේ සඳහා පාට පැන්සල් පාට කූරු සහ ඇඳින කඩදාසි පාවිච්චි කරන්න. දරුවා ඇඳින ලද චිත්‍රය දරුවාට පේන තැනක එල්ලන්න • දරුවාට දොර ඇරීම ලාච්චුව ඇරීම පොතක පිටු පෙරලීම වැනි දේවල් කිරීමට සලස්වන්න. • දරුවා හොඳට ඇවිදීමට පටන්ගත්විට ඔහුට හෝ ඇයට සුලු සුලු දේවල් රැගෙන ඒමට කියන්න • දරුවාත් සමග බොලය මාරුවෙන් මාරුවට පයින් ගසමින් සෙල්ලම් කරන්න බෝලය පසුපස හඹා ගොස් පයින් ගසන්නට අනුබල දෙන්න • දරුවාව මහජන උද්‍යානයකට රැගෙන ගොස් දුවන්න, ඇවිදින්න, එහි ඇති ක්‍රීඩා අට්ටාල වලට නගින්න බහින්න සලස්වන්න. ආරක්ෂාව ගැන උනන්දු වන්න.

වයස මාස 36 දී

වයස මාස 36 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	**වයස මාස 36 සිට 48 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ**
මනෝසමාජීය කුසලතා • වැඩිහිටියන් සහ මිතුරන් අනුකරණය කරයි • පෙළඹවීමකින් තොරව මිතුරන් වෙත ආදරය හා කරුණාව පෙන්වයි • යහලුවන් සමග සෙල්ලම් කරනවිට තමාගේ වාරය එනතෙක් සිටියි • අඬමින් සිටින යහලුවෙකුට කරුණාව දක්වයි • මගේ සහ අන් අයගේ යන වැටහීමක් තිබීම • හැඟීම සහ උද්වෙග පරාසයක් දැකිය හැකිවීම • මව සහ පියාගෙන් පහසුවෙන් වෙන් වි සිටියි. • දෛනික ක්‍රියාවලියන්වල වෙනසක් සිදුවූවිට අපහසුවට පත්වෙයි. • තමා විසින් ඇඳුම් ඇදීම සහ උලා දැමීමට හැකිවීම සන්නිවේදන කුසලතා • පියවරවල් දෙක තුනකින් යුත් විධාන පිළිපැදීම • සාමාන්‍ය එදිනදා දේවල් නම් කිරීමට හැකිවීම • උඩ යට සහ අස්සෙහි යන වචනවල තේරුම දැන සිටීම • මුල් නම වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය පවසයි. • යහලුවෙකු නමින් ඇමතීම • මම, මගේ, අපේ, ඔයා, ඔයාගේ යන වචනද සම්හර දේවල්වල බහු වචනද දැන සිටීම • බොහෝ විට අමුත්තන්ට තේරෙනසේ කථා කරයි. • වාක්‍ය දෙක තුනක් භාවිතා කරමින් සරල කතා බහක යෙදෙයි. ප්‍රජානන කුසලතා • බොත්තම් ලීවර සහ එහාට මෙහාට සෙලවිය හැකි අංග ඇති සෙල්ලම්බඩු හසුරුවයි. • බෝනික්කන් සෙල්ලම් සතුන් සහ මිනිසුන් සමග මවාගත් පසුබිමක සෙල්ලම් කිරිම • කෑලි 3,4 යුත් පින්තූර පෙහෙලිකා විසඳීමයි. • දෙකක් යන්නෙහි අර්ථය දැන සිටීයි. • පැන්සලකින හෝ පාට කූරකින් වෘත්තයක් ඇඳීමට හැකියි. • පොතක පිටු එකින් එක පෙරලීමට පිළිවන් වීම • බ්ලොක් කැට 6 කින් යුත් කුළුණක් සෑදීමට හැකිවීම • බෝතල්වල මූඩි ඇරීම වැහීම සහ දොරෙහි අගුල් කරකවයි. කායික කුසලතා • පහසුවෙන් දේවල් මත නගියී • පහසුවෙන් දුවයි • රෝද තුනේ බයිසිකලය පදියි • එක් පඩියක් මත් එක් කකුලක් තබමින් පඩිපෙලය දිගේ උඩ යට යයි.	• දරුවාව සෙල්ලම් පිටියකට හො උද්‍යානයකට වැනි තැනකට ගෙන ගොස් අනෙක් ළදරුවන් සමඟ ආශ්‍රය කිරීමට සහ සෙල්ලම් කිරීමට උනන්දු කරන්න. • දරුවා කැළඹුණු අවස්ථාවක දරුවාගේ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමට ඔහුත් සමඟ එකට වැඩ කරන්න. • දරුවාගේ හැඟීම සහ උද්වේග හඳුනාගෙන දරුවාත් සමග ඒගැන කතා කරන්න. බබාට දැන් තරහ ගිහිල්ලා, ඒකයි අර බෝනික්කව වීසි කරේ යනාදි වශයෙන්,හැඟීම සහ උද්වේග පිළිබඳව කතාපොත්වලින් පෙන්වා දෙන්න. • දරුවාට නීතිරීති සහ සීමාවන් පනවා ඒවා පිළිපදින්න. නීතිරීති පිළිපදින විට දරුවාව ප්‍රශංසා කරන්න. නීතිරීති කඩකලවිට විනාඩි 30 සිට 60 දක්වා මොකුත් නොකර පුටුවක ඉඳගෙන සිටීමට සලස්වන්න • පියවරවල් 2ක් හෝ 3නින් යුත් උපදෙස් හෝ විධානයන් දෙන්න. උදා. බබාගෙ කාමරයට ගිහිල්ලා තොප්පියයි සපත්තු දෙකයි අරගෙන එන්න. • දරුවාට ක්‍රියාකාරකම් පෙට්ටියක් ලබා දෙන්න. එහි කඩදාසි, පාට පැන්සල් පාට කූරු යනාදිය තබන්න. දරුවාත් සමග ඉරි ඇඳීම පාටකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් කරන්න. • රූප ගැලපීම් ආශ්‍රිත ක්‍රිඩා කරන්න. යම් බඩුවක් නම් කර එය පින්තූර පොතේ හෝ වටපිටාවේ සොයා පෙන්වන්නැයි දරුවාට කියන්න • ගණන් කිරීම වැනි ක්‍රීඩා කරන්න. පරිසරය අවට ඇති දේවල් ගනණ් කිරීමට දිරිගන්වන්න • දරුවාත් සමග පඩිපෙළ නඟින බහින විටදී දරුවාගේ අත් අල්ලාගෙන නගින්න බහින්න. දරුවා ඉතා පහසුවෙන් ඔබ සමඟ නගින බහින විට දරුවාට පඩිපෙළෙහි වැට අල්ලාගෙන තනිවම යන්න ධෛර්යය දෙන්න. • දරුවාත් සමඟ සෙල්ලම් පිටියකට හො උද්‍යානයකට ගොස් දරුවාට දුව පැන සෙල්ලම්කිරීමට සලස්වන්න, අනුකරණ ක්‍රිඩා කරවන්න

වයස මාස 48 දී

<table>
<tr><th>වයස මාස 48 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්</th><th>වයස මාස 48 සිට 60 දක්වා කාල සීමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ</th></tr>
<tr><td>
මනෝසමාජීය කුසලතා

අලුත් දේවල් කරමින් සතුටුවෙයි.
අම්මා තාත්තා ලෙස පෙනී සිට සල්ලම් කරයි
නිර්මාණාත්මක ලෙස අනුකරණ සෙල්ලම් කරයි
අනෙක් ළමයි සමඟ සෙල්ලම් කිරිමට වඩා තනිව සෙල්ලම් කිරීමට ප්‍රිය කරයි.
අනෙක් ළමයි සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කරයි
දරුවා තමන් කැමති දේ මොනවාදැයි පවසයි

සන්නිවේදන කුසලතා

භාෂාවෙ ව්‍යාකරණ සහ පිළිබඳ යම් දැනුමක් තිබීම මම, ඔහු, ඔබ, ඇය යන වචන හරියාකාරව භාවිතා කරයි
ළමා ගීතයක ඛණ්ඩක් හෝ කවියක් මතකයෙන් කිවීමට හැකිවීම
තනිවම කතාවක් කීමට හැකිවීම
සමහර අයගේ මුල් නම සහ වාසගම කීමට හැකිවීම

ප්‍රජානන කුසලතා

සමහර වර්ණවල සහ ඉලක්කම් වල නම් කිවීමට හැකිවිම
ගණන් කිරීම ගැන අවබොදයක් තිබීම.
වෙලාව පිළිබඳ හැඟිමක් ඇතිවීමට පටන්ගනි.
යම් කතාවක කොටස් මතකයේ තිබීම
සමාන සහ අසමාන යන්නෙහි වෙනස දැන සිටීම.
කොටස් 2 සිට 4 ඇති මිනිසෙකුගෙ රූපයක් ඇඳීම.
කතුරක් පාවිච්චිකල හැකිවෙයි.
යම් අකුරු බලාගෙන ලීවීමට හැකිවෙයි.
යම් යම් කාඩ් සෙල්ලම සහ බෝඩ් සෙල්ලම් කිරීමට හැකිවීම
කතාවක් කියමින් සිටිනවිට ඊළගට වෙන්නයන දේ ගැන තම සිතන දේ පැවසීම

කායික කුසලතා

එක කකුලකින් පැනීමට හා සිට ගැනීමට හැකිවෙයි.
තමාවෙත එන බෝලයක් බොහෝවිට ඇල්ලීමට හැකිවීම.
වතුර වැක්කෙරීම, කැපීම වැනිදේවල් ඔබගේ අධීක්ෂණය යටතේ කිරීමට පුළුවන.

</td><td>

ඔබගේ දරුවාත් සමග අනුකරණ සෙල්ලම්වල යොදන්න.එහිදි දරුවාට මූලිකයා ලෙස සිටිමට හැර ඔබ ඔහුව අනුකරණය කරන්න.
දරුවාට ඉදිරියේදි කිරීමට ඇතිදෙයක් අපහසුවෙන් ගෙදරදී රඟපා දැක්වීමට අනුබල දෙන්න. (උද. පෙර පාසල් යනවිට)
ඇඳින ඇදුම, සෙල්ලම් කිරීම සහ කෑම ගැනිම යනාදි ක්‍රියාකාරකම් වලදී දරුවාට සරල තීරණ ගැනීමට ඉඩ දෙන්න.
අනෙක් ළමයි සමග සෙල්ලම් කරන විට ඔවුන් සමග දරුවාට පැන නැගෙන ගැටළු ඔහුට ඇයට විසදීමට දෙන්න. අවශ්‍ය විටක උපකාර කිරීමට ඔබද ළග සිටින්න
ඔබේ දරුවාට අනෙක් ළමයි සග සහයෝගයෙන් , හවුලේ සෙල්ලම් කිරීමට පොළඹවනන්
දරුවාට බිලොක් කැට සෙල්ලම් හට්ටි මුට්ටි යනදිය ලබාදී නිර්මාණාත්මක දේ කලහැකි සෙල්ලම් බඩු ලබාදෙන්න.
දරුවාත් සමඟ කතා කරනවිට ව්යාකරණමය වශයෙන් හරියාකාරව කතාකරන්න.
සිදුවීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් වල අනුපිළිවෙල පිළිබදව හැඟීමක් දරුවාට ඇතිකිරීමට පළමුව, දෙවනුව අවසානයේ යන වචන භාවිතා කරන්න
දරුවා විසින් අසන ඇයි යනුවෙන් ආරම්භ කරන ප්‍රශ්ණ වලට සන්සුන්ව පිලිතුරු සපයන්න. පිළිතුර දන්නේ නැතිනම් ඔබ දන්නේ නැත යයි කියා පිළිතුරු සොයා ගැනීමට උදව් වන්න.
දරුවාට කතා කියනවිට අතරමැදදී නවතා කතාවේ වුනදේ කුමක්දැයි අසන්න. ඔහුව ප්‍රශ්න ඇසීමට උන්නදු කරන්න.
පොත්පත්වල දකින සහ අවට දකින වර්ණ පෙන්වා නම් කරන්න. සාමන්‍යයෙන් දකින දේවල් පෙන්වා ඒවා දරුවත් සමග ගණන් කරන්න.
දරුවාට එළිමහන් ක්‍රිඩා වල යෙදිමට අනුබල දෙන්න.
දරුවාගේ ප්‍රියතම ගීත වාදනය වීමට සලස්වා දරුවා සමග ගී ගයා නටන්න.

</td></tr>
</table>

වයස මාස 60 දී

වයස මාස 60 දී බොහෝ දරුවන් කරන දේවල්	වයස මාස 60 කාල සිමාවේ දරුවන්ගේ සංවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල්
මනෝසමාජීය කුසලතා • මිතුරන් සතුටු කිරීමට උනන්දු වෙයි. • තමාගෙ මිතුරන් අනුකරණයට ප්‍රිය කරයි • බොහෝවිට නීති පිලිපදියි. • සින්දු කියන්න, නටන්න, රඟපාන්න කමැත්තක් දක්වයි • තම ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇත. • මවා පෑම් සහ ඇත්ත සිදුවීම් වෙන්කර හඳුනාගනියි • බොහො ස්වාධිනව කටයුතු කරයි • යම් අවස්ථාවන්හි අභියෝගාත්මකවද යම් අවස්ථාවන්හි සහයෝගිතාවයෙන් ක්‍රියා කරයි සන්නිවේදන කුසලතා • පැහැදිලිව කතා කරයි • සරලවූ කතාවක් නිවැරදිව වාක්‍යයෙන් වාක්‍යයට කියයි • අනාගත කාල වාක්‍ය භාවිතා කරයි • නම සහ ලිපිනය පවසයි ප්‍රජානන කුසලතා • දහයට හෝ ඉන් ඉහලට ගණන් කරයි. • අඩුම තරමේ අංග 6කින යුත් මිනිසෙක් චිත්‍රයට නගයි • යම් අකුරු සහ ඉලක්කම් ලිවීමට පිළිවන • හතරැස් ත්‍රිකොණ සහ සරල හැඩ කොපි කරයි • එදිනදා ජිවිතයේ භාවිතාකරන දේවල් ගැන දැන සිටියි. මුදල්, කෑම, වතුර කායික කුසලතා • තත්පර 10 හෝ ඊට වැඩි කාලයක් තනි කකුලෙන් සිටියි. • එකතැන උඩ පැනීමට සහ පැන පැන යාමට පිළිවෙන • කරණම් ගසයි • හැන්ද භාවිතා කර කෑම කයි • තනිවම වැසිකිලියට යයි • උංචිල්ලාවේ පැද්දීම සහ දේවල් මත නගියි	• නොනවත්වා ඔබෙ දරුවාව උද්‍යාන, සෙල්ලම් පිට්ටනි සහ පොදු ස්ථාන වලට රැගෙන යන්න. ඔබගේ දරුවාට අනිත් ළමයි සමඟ ක්‍රීඩා කරන්නටත් තමාට කැමැති ක්‍රියාකාරම් තේරීමටත් නිදහස දෙන්න. • ඔබේ දරුවා ඔබත් සමග එකට එක කතා කරයි අවනත නොවෙයි මෙවන් ක්‍රියාවන් සදහා වැඩි අවදානය නොදෙන්න.. එවිට ප්‍රතිචාරයක් ලෙස විනාඩියක් පමණ කාමරයේ කොනක තනිවම ඉදගෙන සිටීමට සලස්වන්න. සැමවිටම දරුවාගේ හොඳ හැසිරීම් අගය කරන්න. (හොදින් යමක් ඉල්ලීම, නෑ කියුවිට පිළිගැනීම වැනි) • ඔබේ දරුවාට දැන් ආරක්ෂාව ගැන කතා කල හැක. දරුවාගේ ලිංගික අවයව පිලිබඳව දරුවාගේ අවධානය යොමු කරන්න. නාඳුනන පිටඅයට දරුවාගේ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ නොකළයුතු බව කියා සිටින්න. එය කල හැක්කේ දෙමපියන්ට දරුවාව පිරිසිදු කරනවිටත්, වෛද්‍යවරුන් හෝ හෙදියන්ට දරුවාව පරික්ෂාකරන විටත් පමනය බව ඒත්තු ගන්වන්න. • ඔබගේ දුරකථන අංකය සහ ලිපිනය දරුවාට කියා දෙන්න. • කතාවක් කියනවිට කතාවේ ඊළගට වියහැක්කේ කුමක්ද කියා දරුවාට අනුමාන කරන්නට ඉඩ හරින්න • දරුවාට පොතක පින්තූර පමණක් බලා කතාව කියන ලෙස පොළඹවන්න. • කාලය සහ වෙලාව පිළිබදව දරුවාව දැනුවත් කරන්න. අද, ඊයේ, හෙට, අනිද්දා යනාදියද උදය, දවල්, හවස සහ රෑය යන වචනවල තේරුම දරුවාට කියා දෙන්න. සතියෙ දවස් 7 ගැන කියා දෙන්න. • පරිසරය පිළිබදව දරුවාගේ උනන්දුව පිළිබදව සොයා බලන්න. ඔවුන්ගේ ආශාවන් අවශ්‍ය තොරතුරු සොයන්න උදවු වන්න. (පුස්ථකාලයු අන්තර්ජාලය) • දරුවාට ක්‍රියාකාරකම් පෙට්ටියක් ලබා දෙන්න. එහි කඩදාසි, පාට පැන්සල්, පාට කූරු, සායම්, කතුරු සහ ගම් යනාදිය තබන්න. දරුවාට ඇදීමට පාටකිරීමට සහ චිත්‍ර ඇදීමට දිරිමත් කරන්න. • ඝනක කැබලි ප්‍රෙහෙලිකා වැනි දෑ සමඟ එකිනෙකට අමුන්න ක්‍රිඩා කිරීමට උනන්දු කරන්න. • කකුල් ගස්සමින් ඔන්චිල්ලාව පදින හැටි කියා දෙන්න • ළමා උයන්වල ඇති යකඩ බාර් සහ සැකිලි මත නගින්නට සහ බහින්නට සලස්වන්න. දරුවා සමඟ ඇවිදින්නට යන්න. ඔහුව ආධාරක සහිත බයිසිකල් පදින්න උනන්දු කරන්න.

සංවර්ධනයට හිතකර වූ පරිසරය

ළමා සංවර්ධනය සඳහා කරුණු කීපයක් බලපානු ලැබේ. ඉහත සඳහන් සංවර්ධනය උත්තේජනය සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථාවක් සැලසීම එම කරුණු අතරින් එක ප්‍රධාන කරුණකි. මීට අමතරව ළමා සංවර්ධනය විභවය උපරිම මට්ටමට ලඟා කර දීමට පහත සඳහන් ආකාරයේ රැකවරණ ද ලබා දීම අවශ්‍ය වන බව ද දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට දැනුම් දිය යුතුය.

1. මුල මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මව්කිරි පමණක් දීම සහ ඉන්පසුව වයසට සරිලන අමතර ආහාර ලබා දෙමින් අවුරුදු 2 හෝ ඊට වැඩි කාලයක් දක්වා මව්කිරි දීම
2. ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරගෙන මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම (ප්‍රතිශක්තිකරණය, ආහාර හා ජල සනීපාරක්ෂාව, මලපහ   නිසි ලෙස බැහැර කිරීම)
3. අසනීප වූ විටදී ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය ලබා දීම .
4. දුම් රහිත (ඉවුම් පිහුම්, දුම් පානය), හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති නිවස
5. නිවාස සහ ඒ අවට පරිසරය අනතුරු වලක්වා ගැනීමට සුදුසු පරිදි සැකසීම
6. ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය තරම් අවස්ථාව ලබා දීම
7. ඉගෙනීමට සහ ගවේෂණයට මුල් ළමා වියේදීම අවස්ථාව ලබා දීම
8. අවශ්‍ය තරම් නින්ද සහ විවේකය ලබා දීම
9. එක වැඩිහිටියෙක් හෝ කිහිප දෙනෙක් ගෙන් ස්ථිර ලෙස ආදරණීය රැකවරණයක් ලැබීමට සැලැස්වීම
10. ස්වයං අනන්‍යතාවය ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම (දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් ගේ කාර්ය භාරය -ඉවසීම සංවේදී වීම තේරීම් වලට ඉඩ දීම, දරුවන්ට හිතකර ලෙස කතා බහ කිරීම)
11. දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් ආදර්ශමත් චරිත ඇති මග පෙන්වන්නන් දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමට සුදානම් බව
12. සියලු ආකාරයේ හිංසන සහ අපචාර වලින් ආරක්ෂා කිරීම

2.2.2 ළමා සංවර්ධනය ඇගයීම සඳහා සිදු කරන මැදිහත්වීම්

දරුවන් ගේ **නිශ්චිත හැකියාවන්** සහ හැසිරීම් සහ උත්තේජන වලට දක්වන ප්‍රතිචාර වල දැනට පවතින තත්ත්වය, ප්‍රමිතිගත සංවර්ධන දර්ශක වලට අනුව තක්සේරු කිරීම සංවර්ධන ඇගයීම ලෙස හඳුන් වනු ලැබේ

අවශ්‍ය තරම් අවස්ථාව සලසා දුන් විටදී බොහෝ දරුවන් සාමාන්‍ය ලෙස සංවර්ධනය වීමට නැඹුරුතාවයක් දක්වන අතර ඇතැම් දරුවන් සංවර්ධන පමා වීම් හෝ සංවර්ධන ගැටළු පෙන්වනු ලැබේ. එවැනි සංවර්ධන ගැටළු හැකිතාක් මුලින්ම හඳුනා ගෙන අවශ්‍ය මැදිහත් වීම් සිදු කල යුතුය. එවිට මෙවැනි තත්වයන්ගෙන් ඇතිවන හානිය අවම කරගැනීමට හෝ මුලිනුපුටා දැමීමට හැකිවනු ඇත.

එබැවින් සෑම දරුවෙක්ම සංවර්ධන ඇගයීමකට ලක් කිරීම සහ ඒමගින් එවැනි ගැටළු හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ සංවර්ධන ප්‍රමාද හෝ ගැටළු පෙන්නුම් කිරීම විවිධ වයස් වලදී සිදුවන බැවින් සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කරන විට එය නියමිත වයස් කාලසීමා වලදී **අනුක්‍රමික ඇගයීම් මාලාවක් ලෙස සිදුකල යුතු වේ.**

ළමා සංවර්ධනය ඇගයීම සඳහා සිදු කරන මැදිහත්වීම් වලදී පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් වෙත පහත සඳහන් කාර්ය භාරයන් පැවරී ඇත.

1. තමා භාරයේ සිටින සියලුම දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඇගයීම් මාස **4,6,9,12,18,24,36,** සහ **48** යන වයස් වලදී සිදුකිරීම සහ ඒ අනුව දරුවන් ලබා ඇති සංවර්ධන තත්වයන් දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට දන්වා පැහැදිලි කර දීම.
2. සංවර්ධන ප්‍රමාද හෝ ගැටළු පෙන්නුම් කරන දරුවන් ළමා සංවර්ධන සායන වෙත යොමු කිරීම සහ අවශ්‍ය පරිදි උපදේශන සේවාවන් දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට ලබාදී නිසි සහන සේවා ලබා දීම.

පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් තමා භාරයේ සිටින සියලුම දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කර ඇති බවට සහතික වීමට නම් සාමාන්‍යයෙන් මාසයකට දරුවන් 40-50 පමණ සංවර්ධන අගයීමට ලක් කල යුතු වේ.

දරුවෙකු නිශ්චිත වයසේදී පහත දැක්වෙන පිරික්සුම් ලයිස්තුවේ ලබා දී ඇති දර්ශක එකක් හෝ පෙන්වන්නේ නම්, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය එම දරුවන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ ඇති ළමා සංවර්ධන සායනය වෙත යොමු කල යුතු වේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි විසින් එම දරුවන් තව දුරටත් ඇගයීමට ලක්කළ යුතු වේ ඉන් පසුව අවශ්‍ය නම් විශේෂිත සේවා වෙත යොමු කරනු ඇත.

දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කිරීම සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

පහත දැක්වෙන වගුව මඟින් දක්වා ඇති දර්ශක භාවිතා කර දරුවා වයසට ගැලපෙන සංවර්ධන පියවර වලට ළඟා වී තිබේද යන්න හෝ දරුවාට සංවර්ධන ප්‍රමාදයක් ඇතිවීමට අවදානමක් ඇති අය හඳුනා ගත හැක. (නිශ්චිත වයසේදී 75% හෝ ඊට වැඩි ළමුන් ප්‍රමාණයකට කල හැකි / තිබිය හැකි කුසලතා භාවිතා කර මෙම දර්ශක ඉදිරිපත් කර ඇත).

පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කිරීමේදී දරුවෙකු නිශ්චිත වයසේදී දී ඇති දර්ශක එකක් හෝ පෙන්වන්නේ නම්, එම දරුවන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ ඇති ළමා සංවර්ධන සායනය වෙත යොමු කල යුතු වේ

වගුව 3 දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කිරීම සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කරන වයස	සංවර්ධන දර්ශක
වයස මාස 4 දී	1.චලනය වන වස්තූන් දෙස නොබලයි 2. ඔබ සමඟ ප්‍රතිචාරාත්මක ලෙස සිනහ නොවෙයි. 3. හිස කෙළින් ඔසවා තබා ගැනීමට නොහැක. 4. මුවින් කුඩා ශබ්ද පිට නොකරයි. 5. මුව වෙත ද්‍රව්‍ය ළං නොකරයි. 6. දෙපතුල් තද පසුබිමක තැබූ විට ශරීරයෙන් පහළට තල්ලු වීම සිදු නොකරයි. 7. එක් ඇසක් හෝ ඇස් දෙකම සියළු දිශාවන්ට චලනය කිරීමට නොහැකිවීම.
වයස මාස 6 දී	**1.**ළඟාවිය හැකි දුරකින් ඇති ද්‍රව්‍යයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ නෙකරයි. **2.** රැකබලා ගන්නන් වෙත ආදරය සෙනෙහස නොදක්වයි. **3.** අවට ඇතිවන ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. **4.** මුව වෙත ද්‍රව්‍යයක් ගෙන ඒමට අපහසුකමක් දක්වයි. **5.** 'ආ', 'ඒ', 'ඕ' වැනි ස්වර අක්ෂර සහිත ශබ්ද නිකුත් නොකරයි. **6.** එක පැත්තකටවත් පෙරළීමේ හැකියාව නැත. **7.** හඬනගා සිනාසීම, තදින් ශබ්ද නැගීම සිදු නොකරයි. **8'** ශරීරය ඉතා දෘඪ ලෙස දැනෙන අතර, මාංශ පේෂිවල අසාමාන්‍ය තද ගතියක් දැනේ. **9.** ශරීරය මෘදු කඩාහැලෙන සේ දැනෙයි.
වයස මාස 9 දි	**1.**උදව් ඇතිව පාදවලට ශරීරයේ බර දරා සිටීමට නොහැකිය. **2.**උදව් ඇතිව හිඳ ගැනීමට නොහැක. **3.**'මාමා', 'බාබා', 'ඩාඩා' වැනි ශබ්ද නොකරයි. **4.**අන් අය සමඟ සිදු කරන ප්‍රතාර දක්වන සෙල්ලම් සිදු නොකරයි. **5.**තම නමට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. **6.**දැක පුරුදු අයව හඳුනා නොගනී.

	7. අත දිගු කර පෙන්වන දේ දෙස නොබලයි. **8.**එක් අතකින් අනෙක් අතට සෙල්ලම් බඩු මාරු කරන්නේ නැත.
වයස මාස **12** දි	**1.**ස්වාධීන ලෙස එක් තැනකින් තවත් තැනකට චලනය වීමේ හැකියවක් නැතිවීම. උදා:- දණ ගෑම**,** තට්ටම් ආධාරයෙන් ඇදීම**,** බඩ ගෑම. **2.** උදව් දුන් විට හෝ ආධාරකයන් ආධාරයෙන් නැගීට සිටීමට නොහැකිවීම. **3.** සඟවන දේ සොයන්නේ නැතිවීම. **4.** **'**අම්මා**'**, **'**තාත්තා**'** වැනි තනි වචන නොපවසයි. **5.** අත වැනීම**,** හිස වනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදු නොකරයි. **6.**ඇගිල්ල දිගුකර යම් යම් දේ නොපෙන්වයි. **7.**දඹර ඇගිල්ල සහ මහපට ඇගිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා යමක් (බත් ඇට වැනි) අහුලා ගත නොහැක. **8.** මීට පෙර තිබූ හැකියාවක් නැතිවී ඇතිබව සිතෙයි.
වයස මාස **18** දි	**1.** ඇගිලි දිගු කර යමක් පෙන්වන්නේ නැත. **2.** ඇවිදීමට නොහැක. **3.** හුරු පුරුදු ද්‍රව්‍ය භාවිතා වන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්න නොදනී. **4.** අන් අය අනුකරණය නොකරයි. **5.** අලුත් වචන ඉගෙන ගන්න බවක් නොපෙන්වයි. **6.** අඩු වශයෙන් වචන **6**ක් වත් භාවිතා නොකරයි. **7.** දෙමාපියන් ඉවත් වන විට හෝ ළඟට පැමිණෙන විට ගානක් නොදක්වයි. **8.** මේ දක්වා තිබූ සමහර හැකියාවන් නැතිවීගෙන යන බව ඔබට දැනෙයි
වයස මාස **24** දි	**1.** තනිව හොඳින් ඇවිදීමට නොහැක. **2.** වචන **2** කින් යුතු වාක්‍යයක් පැවසිය නොහැක. **3.** බුරුසුව**,** දුරකථනය**,** හැන්ද වැනි සුලබව දක්නට ලැබෙන භාණ්ඩ භාවිතා කරන්නේ කුමක් සඳහාද යන්න නොදනියි. **4.** ක්‍රියාවන් හා වචන අනුකරනය නොකරයි. **5.** සරල විධාන පිළි නොපදී. **6.** මීට පෙර තිබූ කුසලතාවන් ගිලිහි යයි.
වයස මාස **36** දි	**1.** නිතර නිතර වැටෙන අතර පඩි නැගීම අපහසුයි. **2.** කටින් කෙළ බේරීම හෝ අපැහැදිලි ලෙස කතා කිරීම සිදු කරයි. **3.** ඉතා සරලව ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සමඟ සෙල්ලම් කළ නොහැකිය. **4.** වාක්‍ය කථා කරන්නේ නැත. **5.** සරල විධානයක් අවබෝධ කර නොගනියි. **6.** අනුකරණය මගින් සෙල්ලම් නොකරයි. උදා:- බෝනික්කාට කැවීම/ කඩයක් දැමීම. **7.** සෙල්ලම් බඩු හෝ අනෙකුත් දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම සිදු නොකරයි. **8.** ඇසට ඇස නොබලයි. **9.** මීට පෙර තිබූ හැකියා නැතිවී යයි.
වයස අවු **4** දි	**1.** උඩ පැනීමට නොහැක. **2.** කොලයක ඉරි ගැසීමට නොහැක. **3.** අන් අය සමඟ සහභාගි වී කරන ක්‍රීඩාවලට කැමති නැත.

	4. අන් දරුවන් හා පිටස්තර පුද්ගලයන්ව ගනන් නොගනී. **5.** ඇඳුම් ඇඳීම**,** නිදා ගැනීම**,** වැසිකිළිය භාවිතා කිරීම වැනි එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට කැමති නැත. **6.** තමාට වැසිකිළි යාම අවශ්‍ය බව ප්‍රකාශ කිරීම දහවල් කාලයේදී පවා සිදු නොකරයි. **7.** හොදින් දන්නා තමන් කැමති කුඩා කථාවක් නැවත කීම අපහසුයි. **8.** පියවර **3**කින් යුත් විධානයක් පිළිපැදීමට නොහැක. **9.** සමාන බව හෝ වෙනස් බව තේරුම් ගැනීමට අපහසුය. **10. '**මව' සහ 'ඔබ' යන වචන නිවැරදිව භාවිතා නොකරයි. **11.** කථා කරන දේ අන් අයට තේරුම් ගැනීමට අපහසුය. **12.**මීට පෙර තිබූ හැකියාවන් තුනීවී යයි.
වයස අවුරුදු **5** දි	**1.**විවිධ ආකාරයේ ආවේගයන් පෙන්වන්නේ නැතිවීම. **2.** ආවේගශීලි හැසිරීම් දක්වයි. (උදා:- අධික බිය**,** අධික තරහ**,** බිය ගැනීම**,** ලැජ්ජා වීම) **3.** අසාමාන ලෙස අන් අයගෙන් වෙන් වී සිටින අතර ක්‍රියාශීලි බව අඩුය. **4.** පහසුවෙන් අවධානය බිඳී යයි. තවද එක් ක්‍රියාකාරකමකට විනාඩි **5** කට වඩා අවධානය ලබා නොදෙයි. **5.** අන් අයට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. ඉතා මතුපිටින් පමණක් ප්‍රතිචාර දක්වයි. **6.** සත්‍ය සහ අනුකරණය හඳුනාගත නොහැක. **7.** තම**,** මුල නම හා වාසගම ප්‍රකාශ කළ නොහැක. **8.** බහු වචන**,** අතීත කාල ක්‍රියා පද නිවැරදිව භාවිතා නොකරයි. **9.** එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හා අත්දැකීම පිළිබඳව කථා නොකරයි. **10.** රූප ඇඳිය නොහැක. **11.** උදව් නොමැතිව දත් මැදීම**,** අත් සේදීම**,** පිස දැමීම**,** ඇඳුම් ඉවත් කිරීම සිදු කළ නොහැක. **12.** මීට පෙර තිබූ හැකියාවන් තැනීවී යයි.

3 සංවර්ධන සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සඳහා සේවා වෙත දරුවන් යොමු කිරීම

පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් තමා භාරයේ සිටින සියලුම දරුවන්ගේ සංවර්ධන ඇගයීම් නිශ්චිත වයස් වලදී සිදු කල යුතුය. මෙම ක්‍රියා වලිය තුලින් සංවර්ධන ගැටළු ඇතිවීමට **අවදානමක්** ඇති දරුවන් හඳුනා ගනු ලැබේ.

එවන දරුවකු හඳුනාගත් විට පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට ඒ පිළිබඳව පැහැදිලි කර සංවර්ධන ගැටළු ඇතිවීමට ඉඩකඩ ඇති බැවින් දරුවන් තව දුරටත් ඇගයීමට ලක්කළ යුතු බව පැහැදිලි කල යුතු වේ.

එසේ දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන් හට දැන්වීමෙන් පසු අදාල දරුවා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ ඇති ළමා සංවර්ධන සායනය වෙත යොමු කල යුතු වේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් විසින් හඳුනා ගනු ලැබූ සංවර්ධන ගැටළු ඇතිවීමට ඉඩකඩ ඇති දරුවන් තව දුරටත් ඇගැයීම ළමා සංවර්ධන සායනය පවත්වන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි විසින් සිදු කල යුතුවේ

ළමා සංවර්ධන සායනයක් මසකට දෙවරක් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ (හෝ පහසුකම් අනුව වෙනත් සුදුසු සයනයක) දී පැවැත්විය යුතුවේ.

ළමා සංවර්ධන චක්‍ර ලේඛය මගින් ළමා සංවර්ධන සායන මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳව විස්තර කරනු ලැබේ

4 ළමා සංවර්ධන කටයුතු අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම

ජාතික ළමා සෞඛ්‍ය වැඩසටහනේ ඇගයීම් රාමුව තුල ළමා සංවර්ධන කටයුතු ඇගයීම සඳහා කාර්ය සාධන දර්ශක වර්ග දෙකක් භාවිතා කරනු ලැබේ

ඒවා නම්

1. මුල් ළමා විය රැකවරණය සඳහා වූ කාර්ය සාධන දර්ශක
2. ළමා සංවර්ධන සඳහා ම විශේෂිත වූ කාර්ය සාධන දර්ශක

ළමා සංවර්ධනය ප්‍රවර්ධනය සලකා බලන විට ප්‍රශස්ත ළමා සංවර්ධනය සඳහා මනා සෞඛ්‍ය තත්වයක් පූර්ව අවශ්‍යතාවයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය සඳහා සිදු කරන සියලුම මැදිහත් වීම් සමස්ත ළමා සංවර්ධනයට හේතුවේ

එබැවින් ළමා සංවර්ධන ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ දායකත්වය අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා මුල් ළමා විය රැකවරණයට අදාල පොදු දර්ශක භාවිතා කරනු ලැබේ

මුල් ළමා විය රැකවරණයට අදාල පොදු කාර්ය සාධන දර්ශක

1. භාරයේ සිටින අවුරුදු 1 ට අඩු දරුවන් ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු උපත් වලට අනුව)
2. භාරයේ සිටින අවුරුදු 2 දරුවන් ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු උපත් වලට අනුව)

3. භාරයේ සිටින පෙර පාසල් අවුරුදු 3, 4, 5 දරුවන් ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු උපත් වලට අනුව)
4. ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් දින 5 තුල පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් විසින් ගෘහ පිවිසීම් කල මව් වරුන් (ළමා රැකවරණයට අදාලව) ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු සහ වාර්තා ගත උපත් වලට අනුව)
5. ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් දින 6- 10 තුල පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් විසින් ගෘහ පිවිසීම් කල මව් වරුන් (ළමා රැකවරණයට අදාලව) ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු සහ වාර්තා ගත උපත් වලට අනුව)
6. ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් දින 14-21 තුල පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් විසින් ගෘහ පිවිසීම් කල මව් වරුන් (ළමා රැකවරණයට අදාලව) ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු සහ වාර්තා ගත උපත් වලට අනුව)
7. ප්‍රසවයෙන් පසු දින 42 වන විට පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියන් විසින් ගෘහ පිවිසීම් කල මව් වරුන් (ළමා රැකවරණයට අදාලව) ප්‍රතිශතය (ඇස්තමේන්තු සහ වාර්තා ගත උපත් වලට අනුව)
8. කුඩා දරුවන් අවුරුදු 2 සඳහා සිදු කල ගෘහ පිවිසීම් වල සාමාන්‍යය
9. පෙර පාසල් අවුරුදු 3,4,5 දරුවන් සඳහා සිදු කල ගෘහ පිවිසීම් වල සාමාන්‍යය
10. වයස මාස 1 දී ළමා සුබ සාධන සායනට පැමිණි දරුවන් ප්‍රතිශතය
11. අවුරුදු 1 ට අඩු දරුවන් සායනික- පරණ පැමිණීම සාමාන්‍යය
12. අවුරුදු 2 දරුවන් සායනික - පරණ පැමිණීම සාමාන්‍යය
13. අවුරුදු 3,4,5 දරුවන් සායනික - පරණ පැමිණීම සාමාන්‍යය

ළමා සංවර්ධන සඳහා විශේෂිත වූ කාර්ය සාධන දර්ශක

1. දෙවන ප්‍රසව සැසියට (මුල් ළමා විය රැකවරණය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව දැනුවත් වීම් සිදු කරන සැසිය ට) සහභාගී වූ ගර්භනී මව් වරුන්ගේ ප්‍රතිශතය
2. භාරයේ සිටින දරුවන්ගේ මාස **4,6,9,12,18,24,36,48** සහ **60** යන වයස් වලදී පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය විසින් සංවර්ධන ඇගයීම් සිදු කර ඇති ප්‍රතිශතය
3. වයස මාස 18 දී සංවර්ධන ගැටළු හේතුවෙන් විශේෂිත සේවා වෙත යොමු කල දරුවන් ගේ ප්‍රතිශතය
4. විශේෂිත සේවා වෙත යොමු කල වයස අවරුදු 5 ට අඩු දරුවන් ගේ ප්‍රතිශතය
5. භාරයේ සිටින විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සංඛ්‍යාව
6. ආපසු යොමු කර ඇති දරුවන් සංඛ්‍යාව