05 ශ්‍රේණිය

ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

නම - .... පාසල - ....

සැකසුම -

එම්. එම්. කේ. එස්. කුමාරි

ස්වාභාවික අනතුරු

- ගිනිකඳු පිපිරීම
- සුනාමි
- භූමි කම්පා
- අකුණු අනතුරු
- ටොනේඩො
- ලැව්ගිනි
- හිම කුණාටු
- ගංවතුර
- නාය යෑම්
- සුළි සුළං

<u>ඉහත ස්වාභාවික අනතුරක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමු.</u>

- **අනතුර** - අකුණු සැර වැදීම.
- **අනතුර සිදුවිය හැකි ආකාරය** - අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී එළිමහනේ රැඳී සිටීම. විදුලි උපකරණ හා අකුණු වලින් හානි සිදුවිය හැකි ආකාරයේ උපකරණ භාවිතය (දුරකථනය, යකඩ, රූපවාහිනිය නැරඹීම)
- **එම අනතුර හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි** - දේපළ හා ජීවිත හානි
- **එම අනතුරුවලින් සිදුවන හානි** - දේපල හා ජීවිත හානි
- **එම අනතුරුවලින් සිදු විය හැකි හානි වළක්වා ගත හැකි ආකාරය** - අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී අනතුරකට ලක්විය හැකි ආකාරයේ ස්ථානවල රැඳී නොසිටීම.
- **අනතුරට ලක්විය හැකි ආකාරයේ උපකරණ භාවිත නොකිරීම.**

ස්වාභාවික අනතුරු	අනතුරු සිදුවිය හැකි ආකාරය	එයින් සිදුවිය හැකි හානි	එම හානි වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ
ගංවතුරට අසුවීම.	තද වර්ෂාව සහිත අවස්ථාවල ගංවතුර අවදානම් ප්‍රදේශවල සිටීම	ජීවිත හානි හා දේපළ හානි	පහත් බිම් ගොඩ කිරීමෙන් වැළකීම. එවැනි අවස්ථාවක උස් ස්ථානයකට යෑම.
නාය යෑමකට හසු වීම.	වර්ෂාව සහිත අවස්ථාවල කඳුකර ප්‍රදේශවල හා අවදානම් ස්ථානවල සිටීම.	ජීවිත හානි හා දේපළ හානි	නාය යෑම් අවදානම් ස්ථානවලින් ඉවත් වීම සහ ශාක ආරක්ෂා කිරීම.

ස්වභාවික අනතුරු සිදුවීමට පෙර පරිසරයේ ඇතිවිය හැකි වෙනස්කම්

ගංවතුර

- අධික වර්ෂාව
- ගංගාවල ජල මට්ටම වැඩි වීම.
- කාණු පද්ධතිය ජලයෙන් පිරී යාම
- පහත් බිම්වල ජලය පිරීම

සුනාමි

- මුහුදු රළෙහි නොසන්සුන් බව
- බොහෝ විට මුහුදු ජලය මුහුද දෙසට ටික දුරක් ඇදී යාම

නාය යෑම්

- අධික වර්ෂාව
- කඳුකර ප්‍රදේශවල ගස් කඩා වැටීම.
- ගල් පෙරළීම
- කාණුවල ජලය මඩපැහැයට හැරීම.

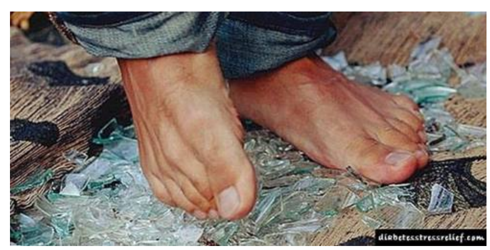
සුළි සුළං

- වලාකුළු වේගයෙන් ගමන් කිරීම.
- ගස්වල මුදුන් තදින් සෙලවීම.

තම සමීප පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ ව සංවේදී වීමෙන් හා අවධානයෙන් සිටීමෙන් ස්වභාවික අනතුරුවලින් සිදුවන හානි අනතුරු වළක්වා ගත හැකි ය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට සිදුවන අනතුරු

- සර්පයන් දෂ්ට කිරීම
- බල්ලකු සපා කෑම
- රිය අනතුරු
- ගසකින් / උසකින් වැටීම.
- දියේ ගිලීම.
- බයිසිකලයකින් වැටීම
- ආහාර විෂ වීම
- ගෑස් කාන්දු වීම
- විදුලියෙන් සිදුවන අනතුරු
- උපකරණ / මෙවලම් හා ආයුධ ආදී දෙයකින් තුවාල වීම
- ක්‍රීඩා පිටියේ සිදුවන අනතුරු
- ඖෂධ භාවිතයෙන් සිදුවන අනතුරු
- ගමන් කිරීමේ දී සිදුවන අනතුරු



එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳව විමසීමක් කරමු.

අනතුර	අනතුර සිදු විය හැකි අවස්ථාවේ කළ යුතු දෑ	නොකළ යුතු දේ	එම අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු ව තිබූ දේ
උණුවතුර කේතලය පෙරළී පිළිස්සීම	පිළිස්සුණු ස්ථානයට ගලා යන සේ ජලය දැමීම	විවිධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කිරීම. (දන්තාලේප)	උණුවතුර කේතලය ආරක්ෂිතව භාවිතය
සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම	දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් දමා සේදීම	කට තබා විෂ උරා දැමීම	කැලෑසහිත ස්ථානවල ප්‍රවේශමෙන් ගමන් කිරීම
බල්ලෙකු සපා කෑම	සපා කෑ ස්ථානය සබන් දමා සේදීම	අත් බෙහෙත් දැමීම	නිදහසේ සිටින බල්ලන්ට කරදර නොකිරීම
යම් අයෙකු දියේ ගිලීම	අල්ලා ගැනීමට යමක් ඒ අසලට දැමීම (ලණුවක්, බූලියක් වැනි)	දියට පැන ඔහුව අල්ලන්නට යාම	ගැඹුරු තැන්වල දිය නෑමෙන් වැළකීම
ගසකින් වැටීම	වැටුණු පුද්ගලයාව ප්‍රවේශමෙන් ඔසවා ගැනීම	එක්වර ම ඔහුගේ අතින් අල්ලා එසවීම(බිඳුණු අස්ථිවලට හානි සිදු වීම)	උස් තැන්වලට අනාරක්ෂිත ව නැඟීමෙන් වැළකීම.

පන්තියේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ ඇති දෑ

- **කතුර** - වෙළුම් පටි හා ප්ලාස්ටර් කපා ගැනීමට
- **වෙළුම් පටි** - තුවාලයක් ආවරණය කිරීමට
- **තැල්මට ගාන ආලේපන** - තැල්මක් සිදු වූ විට ආලේප කිරීම.
- **තුවාලවලට ගාන ආලේපන** - තුවාලයක් සිදු වූ විට ආලේප කිරීම
- **ප්ලාස්ටර්** - තුවාලයට දැමූ බෙහෙත් රඳවා තබා ගැනීම.

ප්‍රථමාධාර සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ උපකරණ ඇත. අනතුරුදායක අවස්ථාවකට මුහුණ පෑමට සිදු වූ අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් තැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම සඳහා සහය ලබාගත හැකි ආයතන

- ⇨ පාසල් සෞඛ්‍ය ඒකකය
- ⇨ රතු කුරුස සංවිධානය
- ⇨ ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවය
- ⇨ 1990 හදිසි ඇමතුම් ඒකකය

හදිසි අනතුරක දී ජීවිතවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ප්‍රථමාධාර

- ⇨ බල්ලෙකු සපා කෑ විට - සපා කෑ ස්ථානය හොඳින් සබන් ගා ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සේදීම.
- ⇨ සර්පයෙක් දෂ්ට කිරීම - සපා කෑ ස්ථානය සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගලා යන පිරිසිදු ජලයෙන් සේදීම. රෝගියා බිය වීම වැළැක්වීම.
- ⇨ සුළු පිළිස්සීමක දී - සාමාන්‍යයෙන් සිසිල් ජලයෙන් එම ස්ථානය සේදීම. (ඇතිල්ලීම නොකළ යුතු ය)

ඖෂධ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

ලේබල් සහිත ඖෂධ බෝතල් කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු කිරීම.

- ⇨ ඖෂධ ලබාගත යුතු වාර ගණන
- ⇨ මාත්‍රාව
- ⇨ ගබඩා කළ යුතු ආකාරය
- ⇨ මිශ්‍ර කළ යුතු ආකාරය
- ⇨ කෑමට පෙර / පසු ලබාගත යුතු අවස්ථා
- ⇨ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා
- ⇨ ආසාත්මිකතාවයක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- ⇨ කල් ඉකුත්වන දිනය

- ඖෂධ ලබා ගැනීමේදී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව එය ඉතා සැලකිල්ලෙන් කළ යුතු බවත්, එසේ නොවුනහොත් වැරදි ඖෂධ භාවිතය නිසා ජීවිත හානි පවා ඇති වීමට ඉඩ ඇත. දියර හා පෙති කරල් වශයෙන් පවතින ඖෂධ භාවිතයේ දී මේ කරුණු අදාළ වේ.

- නිවසකට ඖෂධ ගබඩා කර තැබීමේ දී කුඩා දරුවන්ට ඒවා ලබාගත නොහැකි ලෙස ආරක්ෂාකාරීව තැබිය යුතු ය.

සමාජ විරෝධී ක්‍රියා

ළමයින් සමාජයේ නොයෙකුත් වැරදි ක්‍රියාවන් සඳහා යොමු කරවීම සමාජ විරෝධී ක්‍රියා ලෙස හැඳින්වේ.

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් පිළිබඳ කියැවෙන පහත වගුව බලන්න.

සමාජ විරෝධ ක්‍රියාව කුමක් ද?	සමාජ විරෝධ ක්‍රියාව සිදු වූ ප්‍රදේශය	එම සමාජ විරෝධී ක්‍රියාව සිදු කළ තැනැත්තා / තැනැත්තන්
මත්ද්‍රව්‍ය ගෙන යාම	කොළඹ	නීති විරෝධ මත්ද්‍රව්‍ය විකුණන්නෙක්
ළමයින් සේවයට යොදවා ගැනීම	අනුරාධපුර	ආපණ ශාලා හිමිකරුවෙක්
ළමයින් යාචක වෘත්තියේ යෙදවීම	කුරුණෑගල	ළමයාගේ ම දෙමව්පියන්
ළමයින් වෙළෙඳාමේ යෙදවීම	මහනුවර	වෙළෙඳ සැලක හිමිකරුවෙක්

සමාජයේ ක්‍රියාත්මක සමාජ විරෝධී ක්‍රියා

- මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම
- මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය
- ළමයින් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- සොරකම් හා මංකොල්ල කෑම
- ළමා හා ස්ත්‍රී අපචාර
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් ආරක්ෂා වීමට අපට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව
- තමන්ට ඇති අනාරක්ෂිත අවස්ථා පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු බව
- තමාට අහිතකර යම් සිදුවීමකට මුහුණ දීමට සිදු වුවොත් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
- තමන්ට හානිකර දෙයින් ඉවත් වීම
- එවැනි සැක කටයුතු අවස්ථා හා පුද්ගලයන් පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම
- අහිතකර යෝජනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට කටයුතු කිරීම
- ආරක්ෂාව සඳහා අන් අයගේ උදවු ඉල්ලීම
- තමන්ට හානිකර යමක් සිදු වන්නේ නම් වැඩිහිටියන් / ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම
- එවැනි අවස්ථා පිළිබඳව සිසුන් දැනුමවත් කිරීමටත් දුරකථන අංක 119 / 1929 ඕනෑම දුරකථනයක් මාර්ගයකින් කථා කර දැනුම් දීමට කටයුතු කිරීම. (වර්තමානයේ පවතින අංක නිවැරැදිව සොයා බලා අංකනය කරන්න)

පහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

1. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් යනු කුමක් ද?
   ළමයින් සමාජයේ නොයෙකුත් වැරදි ක්‍රියාවන් සඳහා යොමු කරවීම සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් වේ.

2. ඒවා ශ්‍රී ලංකාවේ කිනම් ප්‍රදේශවල සිදු වී ඇත් ද?
   මෙම සමාජ විරෝධී ක්‍රියා නාගරිකව බහුලව සිදුවන අතර ගම්බද ප්‍රදේශවල ද සිදු වේ.

3. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමු වන්නේ කෙබඳු ළමයින් ද?
   - දෙමවුපියන් අහිමි දරුවන්
   - ඉගෙනීමට ආශාවක් උනන්දුවක් නොමැති දරුවන්
   - අයහපත් මිතුරන් ඇසුරු කරන දරුවන්
   - සමාජයේ විවිධ අපහසුතාවලට ලක් වූ දරුවන්
   - දුප්පත් කමට ගොදුරු වූ දරුවන්
   - මුඩුක්කු ප්‍රදේශවල දරුවන්

4. ඔවුන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු කර ගත් පුද්ගලයින් කවුරුන් ද?
   - ඇතැම් දෙමව්පියන්
   - පවුලේ උදවිය
   - සමාජයේ වගකිව යුතු පුද්ගලයන්යින්
   - ඇතැම් දෙමව්පියන්

සමාජ විරෝධ ක්‍රියා කිරීම නිසා තමන්ට සිදුවන අපහසුතා

- ⇨ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාව හෝ ක්‍රියා නිසා තමන්ට හෝ තම පවුලට සිදු වන පාඩුව
- ⇨ සමාජයෙන් අපකීර්තියක් ලැබීම
- ⇨ සමාජයෙන් කොන් වීම
- ⇨ දඬුවම්වලට ලක් වීම
- ⇨ ආත්ම ගරුත්වය කෙලෙසීම
- ⇨ සමාජයේ පිරිස් නොසැලකීම

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට තමාට සම්බන්ධ වීමට සිදු වුවහොත් ඉන් බේරීමට දරුවන් සිතට ගත යුතු ය.

⇨ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට එරෙහි වූ අදහස් මතු වන පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීමට යොමු වන්න.

<u>රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙමු.</u>

ලෙඩෙක් කිවිසුම් අරිමින් නාසය පිස දමමින් දොස්තර මහතා හමුවීමට එයි. ඔහු වටපිට බලමින් (දොස්තර මහතා පසෙක සිටි) දොස්තර දැක.

ළමයා - දොස්තර මාමේ! දොස්තර මාමේ!
හච්ස් ! හච්ස් ! හ... චි... ස්...!
අක්කා අයියා නංගී මල්ලී
ඔක්කොටමත් හචි... ස්

දොස්තර මාමා (අවවාද කරන විලාසෙන්)
හෙම්බිරිස්සාව බෝ වෙනවා
ඒක දන්නේ නැද්ද ළමයො
රෙදි කඩකින් කට නාසය
වසා ගන්න ඕන ළමයො ... //

ළමයා - (එය අනුමත කරන ලෙස ඔළුව වනමින්)
එහා ගෙදර මාමට
උණ හැදිලා හොඳටම
එකට හිටිය මල්ලි ට
උණ හැදුනා හවසම

දොස්තර මහතා - උණ හැදුනොත් වෙන්වෙලා
ඉන්න ඕනෙ ළමයිනේ
එක කාමරෙ එක ම ඇඳේ
හිටියොත් බෝ වෙයි උණේ...//

ළමයා - (එය අනුමත කරන බව හඟවමින්)
("අනේ අපොයි" වැනි හැඟීමක් පෙන්වා)
උණ තියෙනවා සියයට
කිසිවක් බෑ කෑමට
බෙහෙත් දෙන්න මල්ලිට
බලන් ඉන්න බෑ මට

දොස්තර මහතා - බෝවෙන ලෙඩ හැම තැන
සැදෙයි නිතර අප හට
දැනුවත්බව සැම විට
සුරකීයි ජීවිත සැම

- තමා ද බෝවන රෝගවලින් ද ආරක්ෂා වෙමින් අන් අය ද ඒවායින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙමු.

- ස්ථුලතාවය, දන්ත රෝග, මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග, දියවැඩියාව, පිළිකා, හදවත් රෝග, අම්ලපිත්ත රෝග, අධි රුධිර පීඩනය ආදී රෝග සම්බන්ධව සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන කාර්යංශයෙන් හා එවැනි අනෙකුත් අංශවලින් පළ කර ඇති දැන්වීම්, පෝස්ටර් රැස්කර ගැනීම.
- එම රෝග සම්බන්ධව ඇති දැන්වීම් හා පෝස්ටර් හොඳින් කියවීමට යොමු කිරීම.
- බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන හේතු ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු හා ව්‍යායාම නොකිරීම.
- එම නිසා අප සැමවිට ම වැරදි ආහාර පුරුදුවලින් ඉවත් වීම හා ව්‍යායාම්වල යෙදීම ප්‍රමාණවත්වත් වේ.

පෝස්ටරයක් නිර්මාණය

- තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව සඳහා ලබාදිය හැකි කෙටි පණිවිඩ හා චිත්‍ර යොදා ගනිමින් පෝස්ටර් නිර්මාණය කිරීම.

විනෝද වෙමු.

- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පහත ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්න.
    - රතු කොළ, නිල්, කහ වර්ණ දැක්වෙන පුවරු හතරක්
    - වොලිබෝල් හෝ සුදුසු වෙනත් පන්දු කිහිපයක්
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර ගුරුවරයා ඉදිරියේ සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - රතු පාට සංඥාව දුටු විට ආපසු හැරී දිවීම
    - නිල් පාට සංඥාව දුටු විට දකුණු පසට හැරී දිවීම
    - කහ පාට සංඥාව දුටු විට වම්පසට හැරී දිවීම.
    - කොළ පාට සංඥාව දුටු විට ඉදිරිපසට දිවීම
- දිවීම සඳහා මීටර 10 ක් පමණ දුර ලබා දෙන්න.
- සංඥාව හඳුනා ගැනීමට හා ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර දුවන දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට මුහුණලා දන ගැසීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ගුරු විධානයට නැඟිට විරුද්ධ දෙසට හැරී මීටර් 10ක් පමණ දිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එකිනෙකා පසුපස සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එක් අයෙකුට මීටර පහක් පමණ ඉදිරියට ගන්න.
    - පේළියේ අනෙක් සිසුන්ට විරුද්ධ දිශාවට හැරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට පන්දුවක් ලබා දෙන්න.
    - ගුරුවරයාගේ සංඥාවට ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා තම පේළියේ සිසුවාට පන්දුව යැවිය යුතු බවටත්, ඒ සමඟ පේළියේ ඉදිරි සිසුවා පෙරට හැරී පන්දුව අල්ලා ගත යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න.
    - නිවැරදි ව අල්ලා ගැනීමට ලකුණු ලබා දෙන්න.
    - සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
    - ලකුණු වැඩි කණ්ඩායමට ජය ලබා දෙන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
    - මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළ දී ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඉගෙන ගත් බව
    - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට එවැනි අවස්ථා හමු වන බව
    - ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී ආරක්ෂිතව කටයුතු කළ යුතු බව
    - ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී ඇස, කන ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී වූ බව (මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල දී)

- Handkerchief - අත් ලේන්සුව
- Shoes - සපත්තු
- Socks - මේස්
- Frock - ගවුම
- Shorts - කොට කලිසම
- Shirt - කමිසය
- Trousers - දිග කලිසම
- Sarong - සරම
- Saree - සාරිය
- Blouse - හැට්ටය
- Skirt - සාය