

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ඇගයීම් පත්‍රිකාව

නිර්නායකය	දර්ශකය	ඇගයීම් මට්ටම	ලබාගත් ලකුණු	ප්‍රභවය
1. පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටුව	1. කමිටුවක් ඇත. ක්‍රියාත්මක ය. 2. කමිටුවක් ඇත. ක්‍රියාත්මක නැත. 3. කමිටුවක් නැත.	2 1		කමිටු නාමාවලිය හා රැස්වීම් වාර්තා අත්සන් පත්‍ර
2. ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සංගමය	1. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය 100% පවතී. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදේ. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත. 2. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය 50% පමණි. ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදේ. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත. 3. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය ප්‍රමාණවත් ව නැත. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම ප්‍රමාණවත් නැත. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත.	3 2 1		ශිෂ්‍ය සංගම් වාර්තා
3. ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	1. ශිෂ්‍යයන් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ක්‍රියාමාර්ග පවතී. ප්‍රථමාධාර ඒකකයක් ඇත. හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර උපකරණ පවතී. පුහුණුව ලත් ගුරුවරු හා සිසුහු සිටිති. 2. පහසුකම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවතී. ක්‍රියාමාර්ග පවතී. 3. එවැනි පහසුකම් නොමැත.	3 2 0		ප්‍රථමාධාර උපකරණ ප්‍රතිකාර ලබාදීම පිළිබඳ වාර්තා / ලේඛනය
4. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණය	1. පසුගිය වර්ෂයේ පවත්වා ඇත. අදාළ සියලුම සිසුන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජන කර ඇත. 2. SMI සිදුකර ඇත්තේ සිසුන් 100% - 80% පමණි. 3. SMI සිදුකර ඇත්තේ සිසුන් 80% - 50% පමණි. 4. වාර්ෂික ව SMI සිදු කර නැත.	3 2 1 0		SMI කාඩ්පත් MoH ගේ ලොග් සටහන

5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් හඳුනා ගත් ගැටළු සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.	1. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් සිදු කර ඇත. ඒ පිළිබඳව සොයා බලා ක්‍රියා කරයි. 2. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් ඇත. එහෙත් ඒ පිළිබඳව සොයා නොබලයි. 3. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් නැත. එහෙත් අනාවරණ පිළිබඳ තොරතුරු පවතී. 4. අනාවරණ ගැටළු පිළිබඳ නොදනී.	3 2 1 0		සෞඛ්‍ය ගැටළු සටහන් පත්‍ර H 456 සටහන් පත්‍ර
6. පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් පිළිබඳ ප්‍රජා දායකත්වය	1. ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී. (60%) පාසල් වාරයකට එක් ක්‍රියාකාරකමක්වත් සිදු කර ඇත. 2. සහභාගිත්වය අඩුය. (30%) 3. සහභාගිත්වයක් නැත.	3 1 0		වැඩසටහන් සඳහා පැමිණි ප්‍රතිභතය
7. පාසල විසින් සිදුකරන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්	1. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 3 කට වඩා සිදු කර ඇත. 2. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 2 කට වඩා සිදු කර ඇත. 3. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 1 කට වඩා සිදු කර ඇත. 4. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කර නැත.	5 3 2 0		වාර්තා සටහන්
8. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සැපයීම	1. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට හා ගුරු සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් පරිදි භාවිත කළ හැකි පහසුකම් පවතී. 2. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවතින නමුත් ප්‍රමාණවත් නොවේ. (80%) 3. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවතින නමුත් ප්‍රමාණවත් නොවේ. (50%) 4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් නොමැත.	6 3 2 0		ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට සාපේක්ෂව පවතින සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
9. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් හා ඒවායේ පවිත්‍රතාව	1. ක්‍රමවත් ව සැලසුම් කර ඇත. (ඉදිකර ඇත.) පිරිසිදු ව පවත්වා ගෙන යයි. අඛණ්ඩව ජල පහසුකම් සැපයේ. 2. පිරිසිදුව පවතී. එහෙත් අඛණ්ඩ වැඩ පිළිවෙළක් නැත. ජල සැපයුම ඇත. 3. පිරිසිදු ව ඇත. ජල සැපයුම නැත. 4. පිරිසිදු කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළක් නැත.	6 4 2 0		සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවත්වාගෙන යාමේ මට්ටම
10. ජල පහසුකම් සැපයීම	1. ජල පහසුකම් ඇත. අඛණ්ඩ ව නඩත්තු කරයි. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත කරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත. 2. ජල පහසුකම් ඇත. නඩත්තු පරිසරයක් පවතී. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත. 3. ජල පහසුකම් ඇත. නඩත්තු පරිසරයක් නොමැත. පිරිමැසුම්	6 4 2		පවතින ජල පහසුකම් හා පවත්වාගෙන යාම

	ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත. 4.ජල පහසුකම් ඇත. නඩත්තු පරිසරයක් නොමැත. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය නැත. 5.ජල පහසුකම් නැත.	1		
		0		
11. ශිෂ්‍ය පැමිණීම	1. පසුගිය වර්ෂයේ සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% වැඩි ය. 2.සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% - 80% අතරය. 3. සාමාන්‍ය පැමිණීම 80% - 70% අතරය. .	5 3 1		පැමිණීමේ ලේඛනය
12. ගුරු පැමිණීම	1. සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% වැඩි ය. 2. සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% - 80% අතරය. 3. සාමාන්‍ය පැමිණීම 80% - 70% අතරය.	5 3 1		පැමිණීමේ ලේඛනය / නිවාඩු වාර්තා
13. පන්ති කාමර පරිසරය	1.සෑම පන්ති කාමරයක් ම ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී. ඒ සඳහා ක්‍රමවේද ඇත. 2.පන්ති කාමර වලින් 80% ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී. 3. පන්ති කාමර වලින් 50% ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී. 4. පන්ති කාමර ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පැවතීම ප්‍රමාණවත් නොවේ.	5 3 2 0		භෞතික පරිසරය
14. පාසල් පරිසරය	1. ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව අනතුරු සහිත ස්ථාන නොමැතිව අලංකාර ව පවත්වා ගෙන යයි. ක්‍රීඩා කිරීමේ ඉඩකඩ පවතී. (පවතින තත්ත්වය අනුව ලකුණු 1 – 5 අතර ලබා දිය යුතු ය.)	5		භෞතික පරිසරය
15. පෝෂණ ගැටළු අවම කිරීම	1. හඳුනා ගැනීම සිදු කරයි. වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක වේ. 2. හඳුනා ගැනීම සිදු කරයි. දැනුවත් කිරීම සිදුකරයි. 3. හඳුනා ගැනීම සිදු කරන නමුත් ක්‍රියාකාරකම් නොමැත.	4 2 1		වැඩසටහන් පිළිබඳ වාර්තා

16. සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ දැනුම හා නිපුණතා ලබා දීම	1. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 3 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. 2. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 2 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. 3. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 1 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත.	6 4 2		වාර්තා සටහන්
17. ශිෂ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව	1. සිසුන්ගෙන් 90% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී. 2. සිසුන්ගෙන් 90% - 75% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී. 3. සිසුන්ගෙන් 75% - 65% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී.	10 6 4		ශිෂ්‍ය යෝග්‍යතා සටහන්
18. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන්	1. අඛණ්ඩ වැඩපිළිවෙලක් ඇත. සෑම ශිෂ්‍යයෙකුගේම සහභාගිත්වය පවතී. 2. අඛණ්ඩ වැඩපිළිවෙලක් ඇත. සෑම ශිෂ්‍යයෙකුගේම සහභාගිත්වය නොපවතී. 3. අහඹු ලෙස සිදු කරයි.	6 4 0		වැඩ සටහන තුළින් සිසුන්ගේ තොරතුරු ලබා ගැනීම.
19. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව	1. අඛණ්ඩ සොයා බලයි. යොමු කිරීමක් ඇත. 2. සොයා බලයි. යොමු කිරීමක් නැත. 3. සොයා බැලීමක් නැත.	4 2 0		ශිෂ්‍යවාර්තා සටහන්
20. ආපන ශාලාව පවත්වා ගෙන යාම	1. පිරිසිදු ව පවතී. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග නැත. 2. පිරිසිදු ව පවතී. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග ඇත. 3. පිරිසිදුකම පිළිබඳ සැහීමකට පත් විය නොහැකිය. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග නැත.	4 2 1		ආපන ශාලාව නිරීක්ෂණය කිරීම.
21. මනෝ සමාජීය පරිසරයක්	1. නුසුදුසු දඩුවම් නොමැති මිතුරු පරිසරයක් ඇත. ළමයින්ට උදව් කරන ක්‍රියා මාර්ග ඇත. 2. දඩුවම් සමහරක් පවතී. මිතුරු පරිසරයක් ඇත.	3 2		නිරීක්ෂණ මගින්
22. උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය	1. ගුරුවරයෙක් ඇත. යොමු වීම සඳහා අවස්ථාව ඇත. ස්ථානයක් ඇත. ක්‍රියා මාර්ග ගෙන තිබේ. 1- 3 විනිදේ.	3		වාර්තා සටහන් නිරීක්ෂණ

01. යහපත් සෞඛ්‍ය

කාලය - පැය 03

නිපුණතා මට්ටම- පුද්ගල සෞඛ්‍ය පාරිසරික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට හුරු වෙයි.

සුවිශේෂ අභිමානාර්ථ-

- පුද්ගල සෞඛ්‍යය හා පාරිසරික සෞඛ්‍යය යහපත් විග්‍රහ කරයි.
- පුද්ගල සෞඛ්‍යය හා පාරිසරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ වටිනාකම අගය කරයි.
- පොදු ස්ථාන වගකීමෙන් යුතුව පරිහරණය කරයි.
- පුද්ගල හා පාරිසරික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේදී ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය

පියවර 01 –

ක්‍රියාකාරකම01

- සෑම සමාජිකයෙකුටම කාඩ්පතක් ලබා දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද යන්න ලියා දැක්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එම කාඩ්පත් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ නිරූපනය ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- එහි තද කලු අකුරින් සඳහන් වචන පැහැදිලි කරමින් තොරතුරු පත්‍රිකාව ද උපයෝගී කොට ගනිමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

පුද්ගල සෞඛ්‍යය -

“ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව පුද්ගලයෙකුට ආර්ථික හා සමාජීය වශයෙන් ඵලදායී ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වන්නාවූ කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පුර්ණත්වයට පත්වීමයි.”

ඉහත නිර්වචනයෙහි තද කලු අකුරින් සටහන් කර ඇති වචන කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු වේ. ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් තොර වූ පමණක් සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙකු ලෙස සිතිය නොහැකිය. එසේම සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු වීමට නම් කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික යන සෑම ක්ෂේත්‍රයන්ගෙන් එක් ක්ෂේත්‍රයක පමණක් නොව සියලු ක්ෂේත්‍රයන්ගෙන්ම පුර්ණත්වයට පත්විය යුතුය. පිටස්තර බාහිර පෙනුම තුළින් කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හඳුනා ගත නොහැකිය. පුද්ගල සෞඛ්‍ය කෙරෙහි පුද්ගල සාධක මෙන්ම පොදු සාධක ද බලපායි. එබැවින් පාරිසරික සාධක කෙරෙහි ද අවධානය යොමු විය යුතුය.

පියවර 02

ක්‍රියාකාරකම02

- පන්තිය කණ්ඩායම් 04කට බෙදන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමට එක් එක් ක්ෂේත්‍රය බැගින් ලබා දෙන්න.
(කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික)
- ඔබගේ සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ ක්ෂේත්‍ර යටතේ එනම් කායික/මානසික/සමාජීය/ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙස කුමක්ද අදහස් වේද?
- එම ක්ෂේත්‍රය හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ මොනවාද?
- එම ක්ෂේත්‍රය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග/සාධක පිළිබඳව තොරතුරු ගොනු කරන්න.

පහත තොරතුරු භාවිත කරමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

ක්ෂේත්‍රය	අර්ථ නිරූපනය	ලක්ෂණ	යහපුරුදු
කායික	පුද්ගලයෙකු රෝගවලින් තොර ව සිටීම හා ඒ සඳහා බලපාන වාර්ෂාවන් අවම කර ගැනීම මෙන්ම මනා යෝග්‍යතාවකින් සිටීම.	-නිසි පෝෂණ මට්ටම -නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව -ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව -ප්‍රසන්න පෙනුම -ක්‍රියාශීලී බව	-පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම -පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම -සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම -ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නිරතවීම -යහපත් පරිසරයක ජීවත්වීම -නිසි විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
මානසික	තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින් එලදායී ලෙස කටයුතු කරමින් සමාජයට ද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.	-නිවැරදි තීරණ ගැනීම -ගැටලු විසඳීම -ආතතියට මුහුණ දීම -විචාරශීලී චින්තනය -ප්‍රබෝධමත් බව -සතුටින් සිටීම -ආත්මාභිමානය -නිර්මාණශීලී බව -චිත්තවේග සමතුලිතතාව	-ක්‍රීඩා කිරීම -සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාමාර්ගවල නිරතවීම -විනෝදාංශයක නිරත වීම -සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම -කාල කළමනාකරණය -උපදේශන ලබා ගැනීම -භාවනා කිරීම
සමාජයීය	අප අවට සිටින අනෙක් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම	-යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා -අන්මන ඉවසීම -නම්‍යශීලී බව -එලදායී සන්නිවේදනය -නායකත්වය -අනුගාමිකත්වය -නීති ගරුක බව	-කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම -අන්මන ඉවසීම -නම්‍යශීලී බව -අන් අයට ගරු කිරීම -පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම
අධ්‍යාත්මික	ප්‍රීතිමත් ව, ජීවත්වීමේ අරුත දැක, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත්ය.	-අවාරශීලී වීම -කාරුණික බව -කෘතවේදී බව -ප්‍රතිපත්තාත්මක බව -සමකාමීබව -ස්වභාව දහමට ලැදි බව -සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූලව ද ජීවත් වීම	- පරිසරය රස විඳීම -සංගීතය,විත්‍ර කලාව වැනි කටයුතුවල නිරත වීම -සාමූහික ව කටයුතු කිරීම -භාවනා කිරීම -යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම -ක්‍රීඩාවල නිරත වීම

කායික යහ පැවැත්මට වැදගත් වන ක්‍රියාවන්

- ✱ ව්‍යායාම කිරීම
- ✱ යහපත් ආහාර පුරුදු
 - සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
 - කෘත්‍රීම ආහාර භාවිත නොකිරීම
 - ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීම
- ❑ යහපත් ශාරීරික ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.
- ❑ යහපත් ශරීර වර්ධනයක් තිබීම.
 - වයසට නියමිත උස
 - උසට නියමිත බර
- ❑ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම.



මානසික යහ පැවැත්මට වැදගත්වන ක්‍රියාවන්

- ✱ භාවනා කිරීම.
- ✱ රසාස්වාදනය(ගීත,නාට්‍ය, පොත්පත්)
- ✱ පරිසරය රස විඳීම.
- ✱ මානසික ආතතීන් අවම කර ගැනීම.
- ✱ සෑම විටම යහපත් සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම.
- ✱ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම.

සමාජයීය යහ පැවැත්මට වැදගත් වන සාධක

- ✱ තමා ඇසුරු කරන්නන්ගෙන් තම ජීවිතයට හානිදායක වන කිසිවක් ලංකර නොගැනීම.
- ✱ සෑම කෙනෙකු සමගම සුභද්‍රව සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම.
- ✱ තමා තුළ ඇති හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු සමාජයේ අන් අයට පතුරුවාලීම.
- ✱ සමාජයේ සාමාජිකයින් තුළ ඇති අයහපත් ක්‍රියාමාර්ග හා වැරදි අදහස් තමා මැදිහත්වී නිවැරදි කිරීම.
- ✱ යහපත් තිරස් හා සිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- ✱ වැඩිහිටියන් සමග තිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- ✱ සම වයස් කණ්ඩායම් සමග සිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට වැදගත් වන සාධක

- ✱ කාරුණික බව
- ✱ සුභද්‍රශීලී බව
- ✱ ආගමට නැඹුරු වීම
- ✱ අනුන්ට උපකාර කිරීම
- ✱ උපේක්ෂා ගුණයෙන් යුතු වීම

පියවර 03-

ක්‍රියාකාරකම03

සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න. එම කණ්ඩායම්වලට කායික, මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික යන මාකෘතා ලබා දෙන්න. පහත සඳහන් කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

- යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීමට කළ හැකි දේ
- යහපැවැත්මේ පහළ යාමට හේතුවිය හැකි දේ
- තම සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම සඳහා පවතින ස්වයං වගකීම

කණ්ඩායම් අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

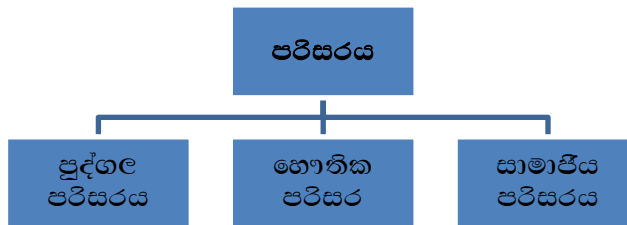
පියවර 04- පාරිසරික සෞඛ්‍යය යන්න හඳුන්වා දෙන්න.

පාරිසරික සෞඛ්‍යය

තමා හා තම අවට ඇති සියලු දේ පාරිසරික සෞඛ්‍යයට අයත් වේ. පරිසරය ජීව පරිසරය හා අජීව පරිසරය ලෙස කාණ්ඩ දෙකකට බෙදිය හැකිය. පරිසරයේ මහ නිර්මාණයක් වූ මිනිසාට පරිසරයෙන් පරිභාහිරව ජීවත් විය නොහැකිය. මිනිසා පරිසරයන් විවිධ දේ ලබා ගන්නා අතරම පරිසරයට විවිධ දේ පිට කරයි. එකම මිනිසා හා පරිසරය අතර අන්තර් ක්‍රියාවන් සිදුවේ.මිනිසා ගේ ක්‍රියාවන් නිසා පරිසරයේ සමතුලිතතාව බිඳවැටෙන අතර එම තත්ත්වය පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපායි. පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීම පරිසර දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

පරිසරය පුද්ගල පරිසරය, භෞතික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය ලෙස කාණ්ඩ තුනකට බෙදා දැක්විය හැකිය. මෙම පුද්ගල පරිසරය, භෞතික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය එකිනෙක මත යැපේ. එමෙන්ම මෙම පරිසරයන් එකිනෙකට ස්වාධීනව පැවැතිය නොහැකිය. නිසි කසල කළමනාකරණය තුළින් ප්‍රිය මනාප පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමටත් ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමටත් හැකිවේ. එසේම ප්‍රසන්න පරිසරයක් තුළ ජීවත් වීම මානසික සුවයක් ලැබීමට ද හේතු වේ. පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීම මිනිසාගේ යහප්වත්තාවට බාධාවක් වන නමුත් ඒ සඳහා වගකිව යුත්තේ ද මිනිසාමය.

ක්‍රියාකාරකම 04



සුදුසු පරිදි කාණ්ඩායම්වලට බෙදා පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

- පරිසර දූෂණය වන අවස්ථා
- පුද්ගල පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය හා භෞතික පරිසරය සංවර්ධනය කළ හැකි ආකාර
- සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට පාසල් පරිසරය ගොඩ නගා ගත හැකි ආකාර
- පාසලේ කසල කළමනාකරණය කළ හැකි ආකාර

පියවර 05 - පොදු ස්ථාන හා ඒවා පරිහරණය හඳුන්වා දෙන්න.

පොදු ස්ථාන පරිහරණය

පොදු ස්ථානයක් යනු එක් අයෙකුට වැඩි පිරිසක් පරිහරණය කරන ස්ථානයකි. ඉටු කර ගැනීමට ඇති අවශ්‍යතාව මත පොදු ස්ථාන විවිධ වේ. නිවස පවුලේ සාමාජිකයින්ට පොදු ස්ථානයකි. රෝහල, පොලිසිය, බස් නැවතුම්පල, පොදු රථ වාහන පොදු ස්ථාන සඳහා නිදසුන් වේ. පොදු ස්ථාන පරිහරණයේදී සාමූහික වගකීමක් මෙන්ම පුද්ගල වගකීමක් ද ඇත. පොදු ස්ථානවල ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා පිළිපැදිය යුතුය. පොදු ස්ථාන පරිහරණයේ දී අනු පිළිවෙල වෙනස් නොකළ යුතුය. පොදු ස්ථානවල ඇති උපකරණ පොදු දෙයක් ලෙස පරිහරණය කරමින් පෞද්ගලික දෙයක් ලෙස ආරක්ෂා කළ යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම 05

පොදු ස්ථානයක් වන පාසලේදී හමුවන ස්ථාන කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ක්‍රීඩා පිට්ටනිය, ආපන ශාලාව, විද්‍යාගාරය, ජල කරාම පද්ධතිය, වැසිකිලි පද්ධතිය, පාසල් වත්ත.

පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

අ) මෙම ස්ථාන පවතින ආකාරය

ආ) ඒවා භාවිතයේදී සිසුන්ට ඇතිවූ ගැටලු හඳුනා ගැනීම

ඉ) ළමා මිතුරු ලෙස ඒවා පවත්වා ගෙන යාම



විවිධ පින්තූර ආශ්‍රයෙන් එවැනි ස්ථානවල වෙනස්කම් දැක ගැනීමට මග පෙන්වන්න. එහිදී පහත කරුණු තහවුරු කරන්න.

- ප්‍රයෝජන
- අනතුරු/ අපදා සිදුවිය හැකි ආකාර
- සෞඛ්‍යවත් හා ආරක්ෂිත පරිසරයක් සකස් කර ගත හැකි ආකාරය හා වාසි
- ළමා මිතුරු ප්‍රියජනක ලෙස වෙනස් කර ගත හැකි ආකාරය
- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම



පහත අවශ්‍යතා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න

- ප්‍රමාණවත් ලෙස පහසුකම් ලබා දීම
- සෞඛ්‍යවත් ලෙස නඩත්තු කිරීම
- සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කිරීම
- සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම



වැසිකිළි / කැසිකිළි ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ විස්තර -

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන 2007/21 චක්‍රලේඛය අනුව :

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	අවශ්‍ය වැසිකිළි ගණන (ගැහැණු)	අවශ්‍ය වැසිකිළි/කැසිකිළි ගණන (පිරිමි)	
		වැසිකිළි	කැසිකිළි
100	2	1	2
200	3	1	2
300	5	2	3
400	6	2	4
500	8	3	5
600	9	3	6
700	11	4	7
800	12	4	8
900	14	5	9
1000	15	5	10
1200	16	5	11
1400	17	6	11
1600	18	6	12
1800	19	6	13

ගුරුවරුන් සඳහා වැසිකිළි :

ගුරුවරු 10 - 01

ගුරුවරු 40ට වැඩිනම් 05 පමණි.

02. යොවුන් විය

කාලය පැය 03

නිපුණතා මට්ටම-

යොවුන්වියේ දී ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජයීය වෙනස්කම්වලට සරිලන පෞරුෂ සංවර්ධනයක් සිසුන් තුළ ඇතිකිරීම සඳහා සුදානම් වෙයි.

අභිමානාර්ථ-

- යොවුන් විය හා එයට අදාළ වයස් සීමා සඳහන් කරයි.
- යොවුන් වියේදී ඇතිවන ශාරීරික වෙනස්කම් ලැයිස්තු ගතකර ඒවා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වර්ග කර දක්වයි.
- යොවුන් වියේදී ඇතිවන මානසික, සමාජයීය හා කායික වෙනස්කම්වලට ගැලපෙන යහපත් ජීවන පුරුදු හඳුනා ගනී.
- යොවුන් වියේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට සිසුන් යොමුකළ යුතු ආකාර හඳුනා ගනී.
- ලිංගිකත්වය, එහි ස්වභාවය හා වැදගත්කම ප්‍රකාශ කරයි.

පියවර 01-යොවුන් විය හා එහි වැදගත්කම පහදා දෙන්න.

යොවුන් විය යනු-

යොවුන් විය දරුවෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු යන දෙකොටසටම අයිති නැති වකවානුවකි. ඒ නිසා මේ කාලය කුනාටුවලින් ගහන අවධියක්/ චිත්තවේගවල යුද පීටියක් ලෙස විග්‍රහ කරයි. වයස අවුරුදු 10-24 අතර කාලය මෙසේ හඳුන්වන අතර එය තවදුරටත් පහත පරිදි වර්ග කළ හැකිය.

අවු. 10-14 යොවුන් වියේ මුල් අවධිය

අවු. 15-19 යොවුන් වියේ මැද අවධිය

අවු. 20-24 යොවුන් වියේ අවසන් අවධිය



යොවුන් විය වැදගත් ඇයි?

එක් අතකින් රටේ ජනගහනයෙන් විශාල කොටසක් මෙම කණ්ඩායමෙන් යුක්තවේ. යෞවනයන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් අයත් වන්නේ පාසල් ජනගහනයට ය. තවත් අතකින් සිතුවිලිවලින් මෙන්ම ශරීරයෙන් හැකියාවන්වලත් අපේක්ෂා හා ආශාවන්ගෙන් සිසු වෙනසක් සිදුවන අවධියකි. අනාගත රටේ ශ්‍රම බලකාය වනුයේ ද මොවුන්ය.

ක්‍රියාකාරකම 01

-කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න. පහත තොරතුරු පත්‍රිකාව ලබා දෙන්න.

කාන්තීගේ දින පොත

4වන ශ්‍රේණියේ දී

තාත්තා වැඩ ඇරි එනතෙක් මම බලා හිටියේ නොඉවසිල්ලෙන්. අද තාත්තා එන්න පරක්කු වුනා මට දුක හිතුනා.

අද ඉස්කොලේ ඇරිලා වරුනියි, සුනිමලයි, එක්ක එද්දී වෙරල ඇහිදගෙන කැවා. හවස අපි තුන් දෙනා සෙල්ලම් ගෙයක් හැදුවා. වරුණි අම්මා. සුනිමල් තාත්තා. මම දුව. අම්මා අඩගහනකම් ම සෙල්ලම් කළා. හරි සතුටුයි.

8වන ශ්‍රේණියේ දී

අදත් පාසල් දවසක්. මම වරුණි එනකම් බලා සිටියොත් එයා ටිකක් පරක්කු වෙලා ආවේ. ඇහුවාම ඇදුම් මදින්න වෙලා ගියා කිව්වා. මමත් එහෙමයි.

සුනිමල්ගේ කණ්ඩායම අදත් ඉස්කෝලේට ආවේ සිනුව ගහනකොටම වගේ. ඒ ගොල්ලෝ අනික් පන්තිවල ළමයි සමග රංචුවල පැටලෙනවා. වරුණි දුන්න අමීර් බාන්ගේ පින්තූරයම මගේ කාමරයේ බිත්තියේ ඇලව්වා.

- කාන්තීගේ සහ ඇගේ යහලුවන්ගේ වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපෑ හේතු මොනවාද? එවැනි වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපාන සාධක පැහැදිලි කරන්න.
- මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය වැදගත් ඇයි?

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 02 යොවුන් වියේ දී කායික, මානසික, සමාජීය වශයෙන් වෙනස්කම් සිදුවන බව පැහැදිලි කර දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 02

පාසලේ 1-5 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගෙන් 6-9 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගෙන් හැසිරීම කලාබහ ගති ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙම වෙනස්කම් පහත තොරතුරු ද භාවිත කරමින් සමාලෝචනය කරන්න.

යොවුන් විය හඳුනා ගනිමු.

කැඩපත ඉදිරියේ සිට තම රූපපුව ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන මොවුන් ඇදුම ගමන් විලාශය පැහැපත් බව ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වයි. පිරිමි අයෙකුගේ නම් දැලි රැවුල වැඩෙන්නට පටන් ගන්නේ ද මෙම අවධියේ සිටයි.

කායික වෙනස්කම්

ගැහැණු	පිරිමි
- උසින් හා බරින් වැඩිවීම - පියයුරු විශාල වීම - ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම - වැඩිපුර දහඩිය දැමීම - උකුල පළල් වීම - කලවා මහත් වීම - ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම - මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම - යෝනි ස්‍රාව ඇති වීම - ඔසප් වීම ආරම්භ වීම	- උසින් හා බරින් වැඩි වීම - මස් පිඩු වැඩීම - උරහිස් පළල් වීම - ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම - කටහඩ ගොරෝසු වීම - කිහිලිවල පපුවේ හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇති වීම - ලිංගේන්ද්‍රිය(වාෂණ හා ශිශ්නය) ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම - මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම - ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම

මෙම ලක්ෂණ එක් වරම නොව මදින් මද ඇතිවේ. එකම වයසේ පසුවන දෙදෙනෙකුගේ මෙම යොවුන් ලක්ෂණ පහළ වීම එක් පමණටම සිදු නොවන්නට පුළුවන. එක් එක් අයගේ වැඩිමත් මේරීමත් සිදුවන්නේ වෙනස් වේගයන්ගෙනි. දෙමාපියන්ගේ ජානමය පසුබිම, පාරිසරික සාධක එනම් පෝෂණය හා සමාජ මානසික වටාපිටාව මත ද්විතියික ලක්ෂණ වල ප්‍රමාණය හා ඒවා ඇතිවන කාලයන් රඳා පවතී. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ පියා හා සහෝදරයන් උසින් අඩු නම් ඔබද උසින් අඩුවිය හැකිය.

ඉහත බාහිර වෙනස්කම්වලට සමාන වීම කෙසේ වෙතත් ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ද වීඩිඩ වූ වැදගත් සිදුවීම් හඳුනා ගත හැකිය.

ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමට ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය

- ශරීරයේ තුල ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය ආරම්භ වීම වැදගත්ම වෙනස් වීමයි. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමටමෙම හෝමෝනය හේතු වේ.ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය වීමට අණ දෙන ඉන්ද්‍රියයක් මොළයේ පත්ල ආශ්‍රිතව තිබෙන අතර එය පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය ලෙස නම් වේ. එහි අණ දීම අනුව ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමට හෝමෝන/ඉතා ප්‍රබල රසායන කෙලින්ම රුධිරය තුලට නිර්නාල ග්‍රන්ථ නම් වූ ඉතා කුඩා ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය මගින් ස්‍රාවය වේ.
- පිරිමි ළමුන්ගේ ලිංගික හෝමෝනය ටෙස්ටෝස්ටරෝනය. වෘෂණය තුල පිහිටි සෛල මගින් ටෙස්ටෝස්ටරෝන් නිෂ්පාදනය කරයි. එය නිෂ්පාදනය වූ වහාම වෘෂණය තුල පිහිටි රුධිර නාලවලට ශ්‍රාවය වන අතර ඉන් පසු ශරීරය පුරා ගමන් කරයි.
- පිරිමි යෞවනයින් තුල ද්විතියික ලක්ෂණ ඇති වීමට, මානසික වෙනස්කම් ඇති වීමට හා අනෙකුත් පුරුෂ ලක්ෂණ ඇති වීමට මෙම හෝමෝනය ඉවහල් වේ. එසේම වෘෂණ තුල ශුකානු නිෂ්පාදනය ඇරඹීමත් එය පාලනය කිරීමත් වෘෂණ විශාලවීම හා මේරීමත් කටහඩ වෙනස් වීම රැවුල මතුවීම ආදිය මෙම හෝමෝනය මගින් සිදු කරයි.
- ගැහැණු ළමුන් තුල ලිංගික හෝමෝන වර්ග දෙකක් ඇත. ඒවා ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ලෙස හැඳින්වේ. ඩිම්බ කෝෂ තුලදී ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන නිෂ්පාදනය වේ. මේවා ද ඩිම්බකෝෂය තුල පිහිටි රුධිර නාල තුලට ස්‍රාවය වන අතර ඉන් පසු ඒවා ශරීරය පුරා ගමන් කරයි. ඩිම්බකෝෂ විශාලවීම හා මේරීම, පියයුරු වැඩීම සිදුවන්නේ ද මේ අනුවය.
- මෙම හෝමෝන ගැහැණු ළමුන් තුල ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කරයි. එසේම ස්ත්‍රී බීජ හෙවත් ඩිම්බ නිෂ්පාදනය පාලනය කිරීමත් මෙම හෝමෝන මගින් සිදු කරයි. යෞවනයේ දී සිදුවන කුරුලෑ මතු වීමත් හෝමෝන ක්‍රියාකිරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. එය සාමාන්‍ය සිද්ධියක් වන අතර ඒවා නියපොතු යොදා කැඩූ විට බැක්ටීරියා ඇතුලු වී කුරුලෑ පැසවා කැළැල් ඇති වන්නට පුළුවන. යෞවන අවධියේහි පසුවන ගැහැණු ළමුන් තුල මානසික වෙනස් වීම් ඇතිකර ලීමට මේවා හේතුවේ.

මානසික වෙනස්කම්

මේ කාලයේදී උසින් හා බරින් මෙන්ම ලිංගික වශයෙන් ද මානසික වශයෙන් ද වර්ධනය වේ. හැගීම්වල/සිතූම් පැතුම්වල වෙනස්කම් දැකිය හැකිය. යොවුන් වියේ දී අන් දැකීම් ලෙස බලන්නේ ළමා අවධියේ දී ඒවා අත්දැකී ආකාරයට වඩ වෙනස් ආකාරයෙනි. ඔවුන් දෙමාපියන්ගෙන් ස්වාධීන වත්ම මෙසේ වෙනස් ලෙස සිතීමට පටන් ගනී.

නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන මානසික හැගීම් හා හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම්

1.විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත

- රැවුල කපා මුහුණේ හැඩ බැලීමට උත්සහ කිරීම.කොන්ඩය විවිධ ක්‍රමවලට පිරා මුහුණේ හැඩ බැලීම

2.අනුකරණවලට ඇති කැමැත්ත

- යහලු යෙහෙලියන් කරන කියන දේ ඒ අයුරින් කිරීමට උත්සහ කිරීම. ජනප්‍රිය පුද්ගලයන් අනුකරණය කිරීම හා ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම. සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම.

3. අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වීම

- අන් අයට උදව් කිරීමේ අදහසින් ඕනෑම අවදානම් දෙයකට යොමු වීම. තමාගේ අදහස් මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සඳහා සොයා බැලීමකින් තොරව අවදානම් තත්ත්වවලට යොමු වීම.

4.වගකීම් භාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත

- නිලතල දැරීමට කැමති වේ. එසේම තමාගේම ස්වයං ක්‍රම මත ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂා කරයි. වගකීම්වල සාර්ථකත්වය දැක සතුටු වෙයි.

5. නිර්මාණශීලීබව

- විවිධාකාර වූ නව නිර්මාණ සිදු කිරීමට ඉදිරිපත් වීම හා එම නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම

6. අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත

- තමාට භාර දෙන වැඩ කොටස් සාර්ථක ලෙස නිම කිරීමට උත්සහ කිරීම. අපහසු කාර්යයන් වුව ද අභියෝගාත්මක ව ඉටු කිරීමට භාර ගැනීම. තම යහලු යෙහෙලියන් වෙනුවෙන් විරුද්ධවාදීන් සමඟ සටන්කිරීමට වුව ද ඉදිරිපත් වීම.

7. ආවේගශීලීබව

- අයුක්තිය දුටු තැන විරුද්ධව නැගී සිටී. තම කණ්ඩායම ආරක්ෂා කර ගැනීම වෙනුවෙන් සටන් කිරීමට ඉදිරිපත් වේ.

8. ලිංගික නැමියාව

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමඟ අසුරට කැමැති වේ.

නව යොවුන් වියේ දී ඇතිවන මානසික හැගීම් හා හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන ඒවා ධනාත්මක ලෙස පුද්ගල සංවර්ධනය උදෙසා යොමු කිරීමට ගුරුවරයාට හැකියාවක් ඇත. ගුරුවරයා සැමට සමානව සලකන බව ප්‍රදර්ශය කළ යුතුය. කායික දඩුවම් ලබා දීම නොකළ යුතුය. දරුවන් හික්මීම් සඳහා දරුවාගේ දියුණුවට හේතුවන ආකාරයේ දඩුවම් යොදා ගත යුතු ය. දරුවන් අන් අය ඉදිරියේ දී සම්චල්‍යයට භාජනය නොකළ යුතු වේ. දරුවාගේ නිර්මාණශීලීත්වය සංවර්ධනයට දායක විය යුතු වේ. දරුවන්ට වගකීම් පැවැරීම, ඉදිරිපත් වීමට අවස්ථාව ලබා දීම, යහපත් ක්‍රියාවන් ඇගයීම, පසුගාමී දරුවන් හඳුනා ගෙන ඔවුන් දිරිමත් කිරීම, දරුවන්ගේ ගැටලු හඳුනා ගෙන ඔවුන්ට ඒවා විසඳා ගැනීමට සහාය වීම, දරුවන්ව ඇගයීම, අවතක්සේරු නොකිරීම, දරුවන්ට සවන් දීම, යොවුන් මිතුරු සුව සේවා සැපයීම, තීරණ ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම යොවුන් විය හැසිරවිය හැකි හොඳම මාර්ග වේ.

යොවුන් වියේ සිදුවීම්

මල්වර වීම
ඔසප් වීම (ආර්තවය)
ස්වයං චින්දනය
ස්වභාව මෝචනය
පියයුරු ගැටය
කන්‍යාභාවය



පියවර03- යොවුන් වියේ හැසිරීම හා තීරණ කෙරෙහි විවධ සාධක බලපානබවත් දෙමාපිය හා වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණයේ අවශ්‍යතාවත් පැහැදිලි කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම03

- පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න. මෙම ඇමුණුමෙහි ඇති සිද්ධි එක් එක් කණ්ඩායමට ලබා දෙන්න. කාලය විනාඩි 20ක් දී සිද්ධිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කර පිළිතුරු සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමට තම අදහස් දැක්වීමට විනාඩි 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න. සියලු දෙනාගේ අදහස් විමසමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

ඇමුණුම 01

කණ්ඩායම් 01

නිමේෂ දිනපතා පාසල අවසන් ව ගෙදර යන්නේ පාසලේ ඉහළ පන්තියේ යාහලුවෙකු වන නාලක සමග ය. එසේ යන ඔවුන් අතේ ඇති මුදලින් කඩල හෝ අඹ හෝ මිලයට ගනී. බොහෝ කුලප්‍රභව දොඩම්ලු වේ. නිමේෂ තම පෞද්ගලික ගැටලු පවා නාලකට පවසන අතර ඒවාට උපදෙස් ලබා ගනී.

නාලක ද බොහෝ දේ නාලකට නියයි. ඔහු ඇසුරු කරන වැඩිහිටියෙකු පිළිබඳ පවසයි. බොහෝ ආහාරපාන රස කැවිලි ලැබෙන බව පවසයි. දෙමාපියන් වැඩිහිටියාව දන්නේ දැයි නිමේෂ ඇසූ විට “අපෝ නැහැ” යැයි නාලක පවසයි.

එක් දිනක් පාසල නිම වූ පසු අනෙක් ළමුන් මග හැර යාමට සිටින ලෙස නාලක නිමේෂට යෝජනා කළේය. නිමේෂ ද එයට එකඟ විය. නාලක නිමේෂට ඔහු හඳුනන වැඩිහිටියා ගේ නිවෙසට යාමට කථා කරයි. “නොදන්නා පුද්ගලයන් උදව් කරන්න හඳුනාගත් කල්පනාවෙන් පුතා” මව කිවූ වදන් නිමේෂට සිහිවෙයි. “එහේ හරි ජොලි නියමයි” නාලකගේ දවන් ඇසෙයි. නිමේෂ තීරණයක් ගත නොහැකිව ලන වෙයි.

1. ඔබ නිමේෂ යැයි සිතා කළ යුතු දේ තීරණය කරන්න. ඔබේ තීරණයට හේතු පැහැදිලි කරන්න.

2. ලිංගික අපයෝජනය යනු කුමක්ද?

3. යොවුන් වියේ දරුවන්ට මේ සම්බන්ධයෙන් වටහා දීමේ අවශ්‍යතාවය හා එය කළ හැකි ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

කණ්ඩායම් 2

ශානිකා ඉගෙන ගන්නේ 9වන ශ්‍රේණියේ. සෑම දිනකම පාසලට එන විට කැලුම් අයියා මුණ ගැසේ. කැලුම් පෞද්ගලික ආයතනයක සේවය කරයි. ප්‍රියමනාප පෙනුමක් ඇති කැලුම් වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ද ලබයි. සමහර පතපොත ශානිකාට කියවීමට දෙයි. ඒවා ආශාවෙන් කියවා කැලුම් අයියාට ලබා දීමට ශානිකා ද පුරුදුව සිටී.

දිනක් කැලුම් අයියා දුන් පොත තුළ හතරට නැමු කොළයක් විය. “ආදරණීය ශානිකා නංගී වෙත” රවුම් වටකුරු අකුරින් සටහන් වී තිබිණ. තමා ශානිකා නංගී සමග ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇති කර ගැනීමට කැමති බවත් තමාගේ ආරාධනය භාර ගන්නා ලෙසත් කැලුම් අයියා සටහන් කර තිබිණ.

1. ශානිකා කුමක් කළ යුතු යැයි ඔබ සිතන්නේ ද? ඒ ඇයි?

2. විවාහය වැදගත් ඇයි?

3. මේ පිළිබඳව ඔබ යොවුන් වියේ දරුවන් සමග සාකච්ඡා කරන්නේ කෙසේද?

කණ්ඩායම් 03

කාචින්දි විශ්ව විද්‍යාලයෙන් පිටව උසස් රැකියාවක නිරත වේ. දෙමාපිය ආශීර්වාදය මත පැතුම් හා විවාහ වී නව නිවසක ජීවත් වේ.

දිනක් තම මවගේ නිවෙසට පැමිණි කාචින්දි හා පැතුම් දරුවෙකු ලැබීමට සිටින බව පවසනුයේ ආධුමිකයෙකි. එය අසා මව්පියන් ද මහත් සේ සතුටට පත් වෙයි. පැතුම් තම බිරිද ආදරයෙන් රැකබලා ගනී. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට රැගෙන යයි. ගෙදර වැඩ කටයුතු කිරීමට තම බිරිද වන කාචින්දිට උදව් කරයි. කාචින්දිගේ සිත සතුටින් තැබීමට හැමවිටම පැතුම් උත්සහා කරයි.

කාචින්දි ද ගැබ්නියක වුවද තම ස්වාමියාට අවශ්‍ය ආහාර පාන සකසා දෙයි. හැමවිටම තම ස්වාමියාගේ දුක සැප සොයා බලයි. සති 40කින් පසුව කාචින්දි සුරතල් දියණියකගේ මවක් විය. කාචින්දි ද පැතුම් ද එක්ව තම ආදරණීය දියණිය සුරතල් කරයි.

1. ගර්භනිකාලයේදී මවගේ සිත සතුටින් තැබිය යුත්තේ ඇයි?

2. ගැබ්ණි අවස්ථාවේ දී ළමා සංරක්ෂණයේ දී ස්ත්‍රියකගේ හා පුරුෂයෙකුගේ වගකීම පැහැදිලි කරන්න.

3. යෞවනයා අනාගතයේ දී ඒ සඳහා සුදානම් කිරීමට ඔබ සතු වගකීම ඉටු කළ හැක්කේ කෙසේද?

කණ්ඩායම් 04

මනෝරි අවුරුදු 15ක දැරියෙකි. ඇ දිනපතා පාසලට යන්නේ එකම වෙලාවක දුම්රියෙනි. එම දුම්රියෙහිම ගමන් ගන්නා නීතා ඇන්ට් ඇඟ කුලුපගවෙයි. ජංගම දුරකතනයක් මනෝරිට නැතත් ඇය ජංගම දුරකථන භාවිත කරන්නන් දෙස දුම්රියේ ගමන් ගන්නා අතරෙදී බලා සිටිනුයේ ආශාවෙනි. තමාටත් ජංගම දුරකථනයක් ඇත්නම් යැයි නොසිතූනා නොවේ. වරෙක දුරකථනයක් ලබා නොදෙන මව සිහිවී තරඟාවක් ඇතිවේ. තවත් වරෙක පාසලට දුරකථන රැගෙන නොඑන ලෙස දැන්වූ ගුරුතුමිය සිහිවී තරඟා සිතේ. නීතා ඇන්ට් ද වටිනා ජංගම දුරකථනයක් භාවිත කරයි. මනෝරි නීතා ඇන්ට් සමග කුලුපග නමුත් ඇය සේවය කරන ස්ථානයක් නොදනී.

මනෝරිගේ ආශාව ඉවෙන් මෙන් දැනගත් නීතා ඇන්ට් තමාගේ නිවෙසට පැමිණිය හොත් දුරකථනයක ලබා දිය හැකි යැයි පවසයි.

1. මනෝරි කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඒ ඇයි?

2. නොදන්නා පුද්ගලයින් අනවශ්‍ය ලෙස උදව් කිරීම පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

3. යෞවනයන්ගේ තිරණ ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය සඳහා ඔබට ක්‍රියාකළ හැක්කේ කෙසේද?

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- යෞවනයාගේ නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග කෙරෙහි ගුරුවරයා සතු කාර්යභාරය සමාලෝචනය කරන්න.

කාලය- පැය 02

නිපුණතා මට්ටම- යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

අභිමතාර්ථ-

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි.
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කරයි.
- අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි.
- අනතුරු වළක්වා ගනිමින් කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

පියවර 01

ක්‍රියාකාරකම01- සෑම සමාජිකයෙකුටම කාඩ්පතක් ලබා දෙන්න. එහි ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද යන්න සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. ඒවා ප්‍රදර්ශනය කරන්න. පහත තොරතුරු ද භාවිතයට ගනිමින් සමාලෝචනය කරන්න.

“ප්‍රථමාධාර යනු හදිසි අපදාවකදී හෝ අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී රෝගියෙකු රෝහලකට හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන ගොස් වෛද්‍යාධාර ලැබෙන තුරු ජීවිතයකට හානි සිදුවීම වැළැක්වීම පිණිසත් සුවය ගෙන දීම පිණිසත් කළ යුතු ප්‍රතිකාරය හෝ ලබා දෙන ආධාරයයි.”

වෛද්‍යාධාර ලැබුණු පසු ප්‍රථමාධාරකරු වෛද්‍යවරයාට තම වාර්තාව ඉදිරිපත් කර වුවමනා නම් ඔහුට සහාය විය යුතුය. තමා වෛද්‍යවරයෙකු නොවන බවත් හදිසි අවස්ථාවවේදී කළ උපකාරයෙන් ප්‍රථමාධාරය සීමාවෙන බවත් මතක තබා ගත යුතුය.

පියවර 02

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු පහත කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| • ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදුවන අවස්ථා | |
| • ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු | |
| • ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත | |
| • ප්‍රථමාධාර දෙන්නකු සතු ගුණාංග | |
| • ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදුවන අවස්ථා | • බල්ලන් සපා කෑම |
| • ක්ලාන්ත වීම | • සිහි මුර්ජාවීම |
| • කම්පනය | • තැලීම |
| • විජලනය | • අස්ථි බිඳීම් (හඟ්න වීම)/ අවසන්ධි වීම |
| • වස විෂ ගරිර ගත වීම | • ලේ ගැලීම් (අභ්‍යන්තර/බාහිර) |
| • කැපීම්/සිරිම්/සිදුරුවීම් | • පිළිස්සීම් |
| • සර්පයින් දෂ්ට කිරීම | |

ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු

- ජීවිතය බේරා ගැනීම
- තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වග බලා ගැනීම
- සුව ලැබීමට උපකාරී වීම

ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත

- A- Airway වායු මාර්ගය (වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇත්නම් විවෘත කරන්න.
- B- Breathing ශ්වසන මාර්ගය (ශ්වසනය අවශ්‍ය නම් කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.
- C- Circulation රුධිර සංසරණය(රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේ දැයි බලන්න.
- D- Deformity ආබාධ(ආබාධ තත්ත්වය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.)
- E- Exposure/ Environment නිරාවරණය(රෝගියා පරීක්ෂාව සඳහා නිරාවරණය කිරීම. පවතින පරිසර තත්ත්වය අනාරක්ෂිත නම් යම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාම.)

ප්‍රථමාධාර දෙන්නකු සතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ නිපුණතාවක් පැවතීම
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- ක්ෂණිකව නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ආත්මාවබෝධය හා ආත්ම ශක්තිය
- රෝගියා සන්සුන් කිරීමේ හැකියාව
- නායකත්වය
- කලබල නොවීම
- ඉවසීමේ හැකියාව
- කාරුණික බව
- පිළිකුල් නොකිරීම
- කඩිසර

පියවර 03- විවිධ අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම**ක්‍රියාකාරකම**

-කණ්ඩායම් 04කට බෙදන්න. පහත සඳහන් එක් අවස්ථාවක් එක් කණ්ඩායමකට ලබා දෙමින් එවැනි අවස්ථාවක ක්‍රියාකරන ආකාරය නිරූපනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- යහලුවෙකු ක්ලාන්ත වූ විට
- කම්පනය ඇතිවිට
- පාපුවරුවේ ගිය මගියෙකු වැටී අතක් කැඩී ඇති විට
- පිළිස්සුනපුද්ගලයෙකු මුණ ගැසුණු විට

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න

-පහත තොරතුරු තහවුරු කරමින් විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා ප්‍රථමාධාර දීම පිළිබඳ සමාලෝචනය කරන්න.

ක්ලාන්තය-

ක්ලාන්තය යනු මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහිත රුධිර ප්‍රමාණය තාවකාලිකව අඩුවීමෙන් සිහි නැති අවස්ථාවකට පත්වීමයි.

රෝග ලක්ෂණ

- දුර්වල නාඩි වැටීම
- අර්ධ සිහි නැතිවීම
- සුදුමැලි බව
- සම සිසිල් වීම
- දහඩිය දැමීම
- අප්‍රාණික බව හා ඇස් නිලංකාර වීම
- කරකැවිල්ල ඇති වීම

ප්‍රථමාධාර

- ඔහුට හාන්සිවීමට හෝ දණ නමා වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න./ වාඩි කරවන්න.
- රෝගියා ඔසවා දෙපා ඔසවා තබන්න.
- ගෙල, පපුව, ඉණ වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
- පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. රෝගියා වටා එක් රොක් වීමෙන් වළකින්න.
- මුහුණ වතුරෙන් සිසිල් කරන්න.
- සුව වූ පසු රෝගියාට හිඳ ගැනීමට උදව් කරන්න.
- උණුසුම් යමක් බොන්නට දෙන්න.

කම්පනය

කම්පනය නම් ලේ ධාවනයෙහි අඩු වීමකි. මේ නිසා ජීවිතයේ පැවැත්මට වුවමනා ක්‍රියාවන් කරන ඉන්ද්‍රියයන්ට ලේ අඩු වීමෙන් නොයෙක් ලක්ෂණ ඇතිවී අවසානයේ දී ජීවිතයට ද හානි විය හැකිය. ඒ නිසා ප්‍රථමාධාරය ඉතාමත් වැදගත් වේ. කලින් සඳහන් කර ඇති A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ අවදානම අඩු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

කම්පනය හට ගන්නේ,

- අධික ලේ ගැලීමෙන්
- ස්නායු ක්‍රියා කිරීමෙන්
- ධූලිකයන් ශරීර ගත වීමෙන්
 - අධික බිය
 - අධික වේදනාව
 - ඇට බිදුම්වලින්
 - පිලිස්සීමෙන්

කම්පනයේ ලක්ෂණ

- නාඩි සිසුවීම හා සිහින් වීම
- තොල්, දිව සහ සම සුදුමැලිවීම
- සාමාන්‍ය ශාරීරික උෂ්ණත්වය අඩුවීම
- ශ්වසනය සිසුවීම, සමහරවිට එය දීර්ඝව සුසුම්ලැමේ අන්දමට සිදුවීම
- ක්ලාන්තය ඇතිවීම
- අධික දහඩිය ගැලීම
- අධික පිපාසය දැනීම
- ශරීරය සිතලවීම

කම්පනයේදී කළයුතු දේ

- පිරිසිදු වාතය ලබා දීම. අවට පිරිස සිටිනම් ඇත් කිරීම.
- ලේ ගැලීම නැවැත්වීම. රුධිර වහනය වන ස්ථානයේ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් තබා රුධිර වහනය නතර වන තුරු එම ස්ථානය මත පීඩනය යෙදීම හෝ වෙලුම් පටියකින් වෙලීම. එසේම හැකිනම් රුධිර වහනය වන කොටස රෝගියාගේ හෘදයට ඉහළින් ඔසවා තබන්න.
- තුවාල වූ කොටසක් හෝ බිදුණු ඇටයක් ඇත්නම් වේදනාව අඩුවීම සඳහා සුදුසු පියවර ගැනීම.
- රෝගියාගේ හිත සැනසීම.
- රෝගියාට සිහිය තිබේ නම් උණු තේ, කිරි, කෝපි යන දෙයක් බීමට දීම. සිහි මුර්ජා වී සිටිනම් ආහාර හෝ පාන වර්ග කිසිවක් ලබා නොදිය යුතුය.
- රෝගියා තද ඇදුම් ඇඳ තිබේ නම් ඒවා බුරුල් කළ යුතුය. තෙත ඇදුම් ඇත්නම් ඉවත් කළ යුතුය.
- හැකිතරම් ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු හෝ රෝහලකට රැගෙනයාම.

අස්ථි හග්න වීම

හග්න යනු ඇටයක් කැඩීම හෝ පිපිරීමයි.

හග්න ඇතිවීමට හේතු

1. නියම ප්‍රහාරයකින්- පහර වැදුනු තැනම ඇටයක් හග්න වීම නියම ප්‍රහාරයයි.
2. අනියම් ප්‍රහාරයකින්- පහර වැදුනු තැනට දුරින් හග්නයක් සිදුවීම අනියම් ප්‍රහාරයකින් ඇති වන්නකි.
3. ජේශීන්ගේ ක්‍රියාවන්- කලවයේ ඇතිවන හදිසි ක්‍රියාවකින් දණිස් කටුව හග්න වීම.

හග්න වර්ග-

1. සරල හෙවත් සංවෘත හග්නය- ඇට බිදුම් හා සම්බන්ධ විවෘත තුවාලයන් නැත්නම් එය සංවෘත හග්නයක් වේ.
2. විවෘත හග්නය- ඇට බිදුම හා සම්බන්ධ විවෘත තුවාලයන් ඇත්නම් එය විවෘත හග්නයෙකි. මෙය භයානක වන්නේ පිටතින් විෂබීජ හග්නය වෙත ඇතුළු විය හැකි බැවිනි.
3. සංකීර්ණ හග්නය- ඇට බිදුම සමගම වෙත අවයවයන්ට(මොළය, පෙණහැල්ල, අක්මාව, සුසුම්නාව) හානි ඇතිවූ විට එය සංකීර්ණ හග්නයක් යැයි කියවේ.
4. අවතල හග්නය- හිස්කබලෙහි හග්නයකදී කුඩා ඇට කැබැල්ලක් ඇතුළට ගොස් ඇත්නම් එය අවතල හග්නයක් වේ. මින් මොළයට හානිවිය හැකිය.
5. ආමදණ්ඩ හග්නය- කුඩා ළමයින්ගේ ඇටයක් සම්පූර්ණයෙන් කැඩී නැමුණු විට මෙලෙස හදුන්වයි.
6. ජර්ජරිත හග්නය- ඇටයක් කොටස් කිහිපයකට කැඩීමෙන් ඇතිවන හග්නයයි.
7. සංසට්ටික හග්නය- කැඩුණු ඇටයක් එක් කෙළවරක් අනික් කෙළවර තුළට වැටී ඇත්නම් එය සංසට්ටික හග්නය වේ.

හග්නයක සාමාන්‍ය ලක්ෂණ

- වේදනාව - ඇට බිදුම අවට
- විකෘති ස්වභාවය- ඇට බිදුම අවට ප්‍රකෘති හැඩ හුරුකම වෙනස්වීම
- ඉදිමුම- ඇට බිදුම අවට
- ක්‍රියා විරහිතවීම- එහි චලනය අපහසු වීම

මෙම සිලුම ලක්ෂණ සෑම හග්නයකම ඇති නොවේ. සෑම විටම හැකි තැනක තුවාල නොවූ අංගය සසඳා බලන්න.

හත්තකදී ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ පිළිවෙත්-

අනතුර සිදුවන ස්ථානය අනුව යෙදිය යුතු ප්‍රථමාධාර වෙනස් වේ. වෙලුම් පටි යොදන ක්‍රම පිළිබඳ දැන සිටීම වැදගත් වේ.

- තවත් අනතුරු සිදුවීමට ඉඩ නොතබන්න. අස්ථියක් බිදුණු බව දැන ගත් විටෙක හෝ සැක කළ විට වහාම කළ යුත්තේ ශරීරයේ එම කොටස රෝගියාගේ වේදනාව අඩු ඉරියව්වක තැබීමය.
- වුවමනාවට වඩා නොසෙල්වන්න. රෝගියා අත් ස්ථානවලට ඔසවා ගෙන යාම නොසූදුසුය.
- රක්තපාතය ඇත්නම් එය වළක්වන්න.
- ඇට බිදුම නොසෙල්වන සේ තබන්න. එයට හේතු වනුයේ ස්නායු තුවාල විමෙන් වේදනාව අධිකවීම නිසා කම්පනය ඇතිවිය හැකි බැවින් හා ලේ නහර තුවාල විමෙන් ලේ ගැලීම වැඩිවිය හැකි බැවිනි.

මෙසේ ඇට බිදුම නොසෙල්වන සේ තැබීම සඳහා වෙලුම් හෝ පතුරු තබා බැඳීම කළ හැකිය. පතුරු යොදන්නේ නම් හත්තයට උඩින්, යටින් පිහිටි හන්දි නොනැමිය හැකි සේ බැඳිය යුතුය. පිළියෙල කර ගත් පතුරු නොමැති නම් ලෑලි පටි, කපා ගත් රිටි, හැරමිටි, යනාදි දේහෝ පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි ආදේශන හෝ ගත යුතුය. එසේම පාදයක් බිදුණු විට අනෙක් පාදය තබා වෙලීම වුවද කළ හැකිය.

- විවෘත හත්තයක් නම් ඇට ඇතුල් කිරීම කළ යුතුය. නියත ලෙසට බැදුම් යොදා රෝහලකට යවන්න. බැම් පමණට වඩා තදවීමෙන් ලේ ගමනට අවහිරතා ඇති විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- හැකි ඉක්මනින් රෝහලකට ගෙන යන්න.

සිදුව ඇත්තේ අවසන්ධියක් නම් නුපුහුණු අයෙකු විසින් සකස් නොකළ යුතුය. එම ස්ථානය නොසෙල්වා තැබීමට උරමාවක් යෙදිය හැකිය.

පිළිස්සීම**පිළිස්සීම ඇතිවීමට හේතු**

1. වියළි උෂ්ණයෙන්- ගින්නකින්, ලෝහයකින්
2. විදුලියෙන්- විද්‍යුත් ධාරාවකින් හෝ අකුණු පහරකින්
3. සර්ෂණයකින්- කරකැවෙන රෝදයක් හෝ සමාන ගැටීමෙන්
4. විකාදක රසායනික ද්‍රව්‍යයකින්- අම්ලයන් හෝ ක්ෂාර වර්ග
5. ආතප්තය- උණුසුම් දියරයකින් හෝ වාෂ්පයෙන් හෝ පිළිස්සීම

පිළිස්සීමෙන් ඇතිවන ලක්ෂණ-

- අධික වේදනාව
- කම්පනය- අධික වේදනාව නිසා හා/ හෝ අධික රුධිර වහනය හෝ පරිමාව අඩුවීම නිසා
- පිළිස්සුන ස්ථානවල විෂබීජ සහිත ආසාදනයන් ඇතිවීම
- ස්වාස රෝධය ඇතිවීම

පිළිස්සීම සඳහා ප්‍රථමාධාර-

- තුවාලකරු ඉක්මනින් අනතුරෙන් බේරා ගන්න.
- යමෙකුගේ ඇදුම්වලට ගිනි ඇවිලුනු විට බ්ලැන්කට්ටුවක්, මේස රෙද්දක්, ගෝනියක් වැඩි ගොරෝසු දෙයක් ඇග වටා දවන්න. දුවගෙනයාම ගින්න වැඩිවීමට හේතු විය හැකිය. බිම පෙරලීම සමහර විට ගින්න නිවීමට උපකාර වේ.
- ගින්න නිසා පිළිස්සුන පෙදෙස ජීවානුහරණය වී ඇත. විෂබීජ ඇතුලු වීම වැළැක්විය යුතුය. මේ නිසා තුවාලය ස්පර්ෂ කිරීමට පෙර ප්‍රථමාධාරකරු අත සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතු වේ. තුවාලය ස්පර්ෂ කළ යුත්තේ අවශ්‍ය නම් පමණි.
- බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, ලෝහන් කිසිවක් පාවිච්චි නොකළ යුතුය.

- දිය බුබුලු නොකැඩී ය යුතුය.
- තුවාල ඇති තැන් වියළි නිර්ජීවානු සැරසමකින් හෝ එය ලබා ගැනීමට නොහැකි නම් පිරිසිදු සැරසුමකින් වැසිය යුතුය.
- පිලිස්සුන පෙදෙස නිශ්චල කරන්න.
- උණු දියරට වාෂ්පයට උණු තෙල්වලට පිලිස්සුන වීට ගලා යන දිය පිලිස්සුන ප්‍රදේශය හැකිතාක් සිසිල් වන තුරු වත් කරන්න.
- රෝගියාගේ සිත සනසන්න.

පියවර 04-

ක්‍රියාකාරකම- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිළියෙල කරමු.

කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න.

- එක් එක් කණ්ඩායමට පහත මාතෘකා ඔස්සේ කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
 1. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ තිබිය යුතු උපකරණ වර්ග
 2. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ තිබිය යුතු බෙහෙත් වර්ග
 3. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිළියෙල විය යුතු ආකාරය
 4. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී තොරතුරු ගොනු කිරීම කළ යුතු ආකාරය
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත කරුණු ද ඇතුළත් කර ගනිමින් වඩාත් උචිත ක්‍රමවේද පිළිබඳ සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.
 - ✓ එක් අයෙකු වෙනුවට සියලු දෙනා ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම
 - ✓ බෙහෙත් වර්ගවල කල් ඉකුත්වීම පිළිබඳ අවධානය යොමු විය යුතුබව
 - ✓ පාසල් ආස්තයේ ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ සහාය ලබා ගැනීම
 - ✓ ආසන්නීකතා හා වෙනත් රෝගාබාධ පිළිබඳ බෙහෙත් වර්ග ලබා දීමට පෙර අසා දැන ගත යුතුබව
 - ✓ සිසු සහභාගිත්වය ද ලබා ගැනීම හා ඔවුන්ට ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දීම
- පහත අවස්ථාවන් සඳහා පුහුණුවක් ලබා දෙන්න
 - ✓ උණුවතර බෝතලය, අයිස් බෑගය,
 - ✓ උණ කටුව පරිහරණය හා සටහන් තැබීම, තැන්පත් කිරීම
 - ✓ වෙලුම් පටි යෙදීම, උරමාව, රෝල වෙලුම් පටිය

06. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වළකිමු (STD)

කාලය- පැය 03

නිපුණතා මට්ටම

අභිමාකාර්ථ-

- වගකීමෙන් යුතු ලිංගික හැසිරීම් වැදගත්කම හඳුනා ගනී.
- HIV පැතිරීමට බලපාන සාධක හා බලනොපාන සාධක විස්තර කරයි.
- HIV වලින් ආරක්ෂාවීමේ අවශ්‍යතාවය පැහැදිලි කරයි.

පියවර 01

-ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කර දෙන්න.

-පහත ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.

විවිධ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වර්ග
රෝග ලක්ෂණ
බලපාන සාධක
හැසිරීම් රටා

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික එක්වීමක් මගින් ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් නිරෝගී පුද්ගලයකුට ඇති කරන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින් වේ. මෙවැනි ආකාරයට ඇති කරන රෝග සමූහයක් පවතී. සමාජ රෝග ලෙස අතීතයේ හඳුන්වනු ලැබුවේ ද මේ රෝගයි. මෙසේ යෝනි, මුඛ හෝ ගුද මාර්ගයන්ගෙන් සිදු වන ලිංගික එක්වීමක් මේ තත්ත්වයට හේතු විය හැකි ය. එසේම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන සමහර රෝග ඉදිකටු/සිරි-පර් හවුලේ භාවිතයෙන් ද පැතිරේ. එසේ ම රුධිර පාරවිලයනයන් ද ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට ද පැතිරිය හැකි ය.

බහුලව දැකිය හැකි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

• සුදු බිංදුව (ගොනෝරියා) • උපදංශ (සිපිලිස්) • ලිංගික ඉන්නන් • AIDS	• සුදු බිංදුව නොවන ලිංගික ප්‍රදාහය • ලිංගික හර්පිස් • ට්‍රයිකොමොනාසිස්
---	--

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	සංකූලතා	ප්‍රතිකාර
උපදංශ 	ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ තුවාල (වේදනා රහිත) සමේ දද ස්ථාන කිහිපයක කුද්දැටි ඇති වීම උන හා ඇගලන වේදනාව	ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් කල් යාමේ දී හෘදයට හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑ හැකි ය. ගර්භනී සමයේ ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් මව ගෙන් දරුවාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වේ.	ප්‍රති ජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය.
ගොනෝරියා 	පිරිමින්ට- ශිෂ්ණයෙන් කහහෝ සුදු පැහැති ග්‍රවයක් පිටවීම මුත්‍රා දැවිල්ල/වේදනාව. නිතර නිතර මුත්‍රා	ආසාදනය ගර්භාෂය, පැලෝපිය නාල හා ඒ අවට ව්‍යුහයන්ට පැතිරිය හැකිය. ඒ මගින් යටිබඩේ ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති වේ.	ප්‍රති ජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය.

	පහවීම වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම/වේදනාව කාන්තාවන්ට-යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් පිටවීම යටිබඩ වේදනාව ඔසප් වක්‍රයේ අක්‍රමිකතා ග්‍රද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම (ග්‍රද ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු) 70% පමණ කාන්තාවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පිටතට පෙන්වන්නේ නැත.	පැලෝපිය නාලවල ගැබ් ගැනීම කාන්තාවන් හා පිරිමින් තුළ මද සරුභාවය ගැබ්ණීම මචකට ප්‍රසූතිය ආසන්නයේ දී රෝගය වැළඳී තිබේ ප්‍රතිකාර නොකොළ හොත් ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වේ.	
හර්පිස්	ලිංගික ප්‍රදේශයේ කුඩා දිය බිබිලි පුපුරා වේදනාකාරී තුවාල ඇති වේ  ග්‍රද/මුඛ ලිංගික සම්බන්ධවයේ දී ඒ ආශ්‍රිත තුවාල ඇති විය හැකිය.	දරු ප්‍රසූතිය සිදුවන කාලයේ දී මවට මෙම තුවාල ඇති වී තිබුණු විට සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාට විෂබීජය අතුලු විය හැකිය.	තුවාල සුව කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වෛරස ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බැවින් නැවත නැවත තුවාල මතු වීමේ අවදානමක් ඇත.
ලිංගික ඉන්ෆන්	ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇති වන ගැටිති සහිත වර්ධනය වන ඉන්ෆන් 	ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී.	ප්‍රතිකාර මගින් ඉන්ෆන් ඉවත් කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වෛරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉන්ෆන් මතු වීමට ඉඩ ඇත.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට පොදු ලක්ෂණ

- ශිෂ්නයෙන් සැරව පිටවීම
- යෝනි මාර්ගයෙන් සැරව පිටවීම
- මුත්‍රා පහ කිරීමේ දී ඇතිවන දැවිල්ල හෝ වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ බිබිලි හට ගැනීම
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ තුවාල හට ගැනීම
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ සැරව ගෙඩි හෝ දද හට ගැනීම
- සංසර්ගයේ දී ඇති වන වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්ෆන් ඇති වීම
- යටිබඩ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව
- වෘෂණ කෝෂවල ඉදිමුම හා වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ අසාමාන්‍ය කැසීමක් ඇතිවීම

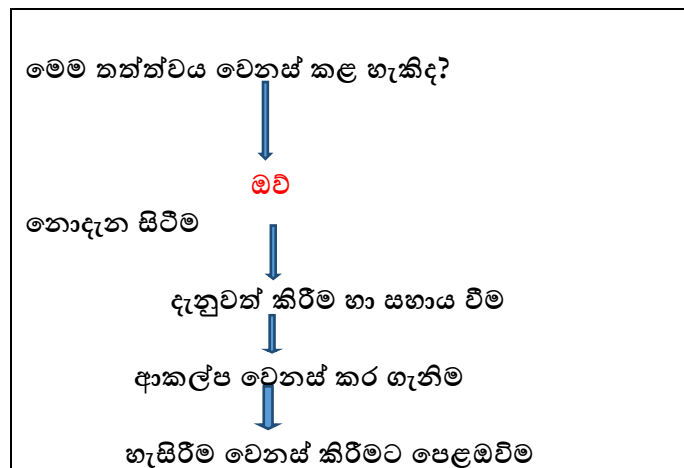
මෙම රෝග ලක්ෂණ වෙනත් රෝග අවස්ථාවලදී ද ඇතිවිය හැකි බැවින් මෙම රෝග ලක්ෂණ පැවැතීමෙන් පමණක් ම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතිබව නොකියවේ. එහෙත් සැක කටයුතු ලිංගික සම්බන්ධතාවයකින් දින කිහිපයකට පසු මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇති වන්නේ නම් එය ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වීමට ඉඩ තිබේ. මේ පිළිබඳ ව සැකහැර දැන ගත හැක්කේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂාව සඳහා පහසුකම් සහිත සායනයකින් සිදු කරන රෝග පරීක්ෂාව හා අදාළ පරීක්ෂනවලින් පමණි.

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට තුඩු දෙන වාර්ෂය

- ❖ විවාහයට පෙර වැඩි දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවත්වීම
- ❖ සම ලිංගික සේවනයේ යෙදීම
- ❖ වාණිජ ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම
- ❖ වාණිජ ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමග ලිංගික සබඳතා පැවත්වීම
- ❖ ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ❖ හවුලේ ඉදිකටු/සිරිංජර භාවිතා කරමින් මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර ගැනීම
- ❖ ජීවානුභරණය නොකළ ඉදිකටු/සිරිංජර භාවිතය

වගකීමෙන් තොර ලිංගික සබඳතාවල ප්‍රතිඵල

- ❖ HIV වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම
- ❖ බලාපොරොත්තු නොවන ගැබ් ගැනීම්වලට මුහුණදීම
- ❖ පවුලේ විශ්වාසවන්තකම බව නැතිවීම හා පවුල් සංස්ථාව දෙදරායාම
- ❖ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ගණාකා වෘත්තිය වැනි සමාජය පිළිනොගත් ක්‍රියාවලට යොමුවීමේ අවදානමක් ඇතිවීම



පියවර 02- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස HIV/AIDS පිළිබඳ හඳුන්වා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 01

- සමස්ත කණ්ඩායම කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකටම ප්‍රශ්නාවලියක් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවකාශ සලසන්න.
- පහත තොරතුරු ද ඇතුළත් වන සේ සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

කණ්ඩායම් 01

1. HIV යනු කුමක්ද?
2. මිනිසාට ආසාදනය වන අනෙකුත් වෛරස්වලට වඩා HIV වෙනස් වන්නේ කවර ආකාරයකටද?
3. AIDS යනු කුමක්ද?
4. HIV ආසාදනයක හා AIDS පුද්ගලයෙකු අතර වෙනසකම් මොනවාද?

කණ්ඩායම් 02

1. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 5ක් නම් කරන්න.
2. HIV සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කෙසේද?
3. HIV සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආකාර මොනවාද?
4. HIV ආසාදනය වූ බව නිශ්චය කළ හැකි පරීක්ෂණ මොනවාද?
5. HIV/ AIDS නිව්දාවට සුවකළ හැකි ඖෂධයක් හෝ එන්නතක් තිබේද?

කණ්ඩායම් 03

1. කවුලු සමය යනු කුමක්ද?
2. HIV වෛරසය මනුෂ්‍ය ශරීරයකින් පරිහානිව කොපමණ කාලයක් ජීවත් විය හැකිද?
3. HIV සම්ප්‍රේෂණය නොවන අවස්ථා මොනවාද?
4. මදුරුවන් හෝ කෘමී සතුන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් HIV ආසාදනය වන්නේද?
5. HIV/ AIDS පාලනය කළ හැකි ඖෂධ තිබේද?

කණ්ඩායම් 04

1. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවල පෙර නිමිති හා රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?
2. HIV/ AIDS පුද්ගලයෙකු කොන් කිරීම හෝ නොසලකා සිටීම නුසුදුසු වන්නේ ඇයි?
3. HIV/ AIDS පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර හා ජාතික දත්ත මොනවාද?
4. ශ්‍රී ලංකාවේ HIV/ AIDS ප්‍රවණතාවය අඩුවීමට හේතු මොනවාද?
5. ශ්‍රී ලංකාවේ HIV/ AIDS අඩු ප්‍රවණතාවය ආරක්ෂා කිරීමට හා වැඩි වීම වලක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවාද?

HIV/AIDSගැන දැන ගනිමු

HIV/AIDS පිළිබඳ යම් දැනුමක් මේ වන විටත් ඔබ සතුව ඇතයි සිතමු. HIV/AIDS පිළිබඳ වැරදි මතිමතාන්තර බොහෝ සෙයින් පැතිර ඇති හෙයින් HIV/AIDS යනු කුමක්ද? එයින් ආරක්ෂාවය හැක්කේ කෙසේද? යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබ දැනුවත් කිරීම අප සතුයුතුකමකි. HIV/AIDS සම්බන්ධයෙන් නිර්මාණශීලීව හා ඵලදායී ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මූලික දැනුමක් ලබාගත යුතුය. තවද මේ ආසාදන වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන නිපුණතා

HIV කුමක්ද?

එයින් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

HIV**H – HUMAN****I – IMMUNODEFICIENCY****V – VIRUS**

සංවර්ධනය කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක්ද පවතී.

HIV යනු කුමක්ද?

මානව ප්‍රතිශක්ති උනන්දු වෛරසයයි. Human immunodeficiency virus. ඊට්‍රෝ වෛරස කාණ්ඩයට අයත් වන මානව ප්‍රතිශක්ති උනන්දු වෛරසය මිනිස් ශරීරයට ඇතුළු වී ප්‍රතිශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල කරයි. මෙම වෛරසය ගුනනය වීම සඳහා T (CD4) ලිම්පොසයිට්වලට ඇතුළු වන අතර ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ලිම්පොසයිට් ප්‍රමාණය අඩුවීම ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීමට හේතු වේ. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉතා දුර්වල වන අවස්ථාව AIDS තත්ත්වය යනුවෙන් හැඳින්වේ. HIV පැවතිය හැක්කේ සජීවී මිනිස් සෛල තුළ පමණක් බැවින් මදුරුවා හෝ වෙනත් සතුන් මගින් වෛරසය පැතිරීම සිදු නොවේ.

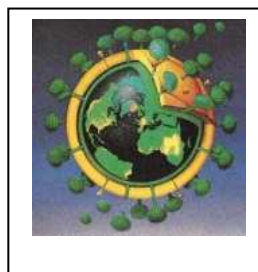
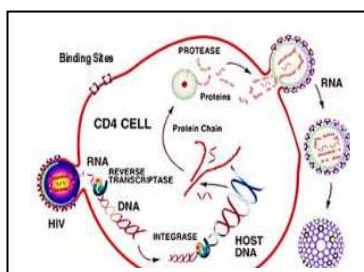
1983 දී ADIS රෝගය සඳහා HIV බලපාන බව සොයා ගනු ලැබිණ. HIV වෛරසය ශරීර ගත වී ADIS රෝග ලක්ෂණ පහල වීමට වසර 7-10 වැනි දින කාලයක් වුව ද ගත විය හැකිය. මෙම කාලය ආසාදිත පුද්ගලයාගේ පෝෂණය, ව්‍යායාම, මානසික සෞඛ්‍යය, ප්‍රති රෙට්‍රෝ වෛරස ඖෂධ ලබා ගැනීම, පුද්ගලික ස්වස්ථතාව වැනි සාධක මත රඳා පවතී. වෛරසය ආසාදනය විය හැකි ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන්නේ ආසාදිතයෙකුගේ,

1. ශුක්‍රානුවල
2. යෝනි ශ්‍රවවල
3. රුධිරය
4. මව් කිරිවල

HIV භයානක ඇයි?

මෙයින් ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය බිඳ වැටෙන බැවින් ඉක්මනින් රෝග වලට ගොදුරු වේ. HIV ආසාදිතයකු එක්වරම පිටස්තරින් බලා හඳුනාගත නොහැකි බැවින් හා ලේ පරීක්ෂණයක් සිදුකරන තුරු හඳුනා ගැනීමට කාලයක් ගතවිය හැකි හෙයින් නිහඬව පැතිරීම සිදුවිය හැකිය. වෛරසයේ බලපෑම මර්දනය කිරීමට ඖෂධ ඇතත් නිව්ටාවටම සුව කිරීමට තවමත් ඖෂධ සොයා ගෙන නොමැතිවා මෙන්ම වලක්වා ගැනීම සඳහා වූ එන්නතක් ද නොමැත.

ADIS රෝගියෙකුගෙන් මෙන්ම HIV ආසාදිතයාගෙන් ද එක ලෙසම HIV නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීම සිදු වේ. HIV ආසාදිතයා පිටස්තර පෙනුමෙන් නිරෝගී පුද්ගලයෙකු සේ දිස් වීම නිසාත් සමහර අවස්ථාවලදී HIV ආසාදිතයා ද තමා ආසාදිතයෙකු බව නොදැන සිටීම නිසා ද නිරෝගී පුද්ගලයන්ට ඇති අවදානම වැඩිය.



නිහඬව පැතිරේ.

ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය බිඳ වැටේ. නිව්ටාවටම සුව කරන ඖෂධ නොමැත

HIV ව්‍යාප්තිය පාලනය කළ හැකිද?

ඔව්. අවදානම වර්ධනය වීමට වැළැක්වීමට හා යහපත් වාර්ග ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙන් පැතිරීම වලක්වා ගැනීමට ඔනෑම අයෙකුට දායක විය හැකිය. වාර්ගාත්මක වෙනසක් ඇති කර ගනිමින් යහපත් වාර්ග සංවර්ධනය කර ගැනීමත් එසේ යහපත් වාර්ග සඳහා තම හිතමිතුරන් ද සහාය කර ගැනීමත් ව්‍යාප්තිය

පාලනයට හේතු වේ. එසේ ම HIV/AIDS පිළිබඳ අවශ්‍ය දැනුම හා නිපුණතා ලබා ගැනීමට හා අන් අයට ලබා දීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම මෙහි දී වැදගත් වේ.

AIDS යනු කුමක්ද?

A -Acquired
I - Immune
D - Deficiency
S - Syndrome

නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති උපාය සහ ලක්ෂණයයි. Acquired Immune Deficiency Syndrome. මෙහි සහලක්ෂණ යන්නෙන් අදහස් වන්නේ විවිධ රෝගාබාධවල ලක්ෂණ සමූහයක් ඇතිවිය හැකි බවය. HIV ආසාදනයෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවධිය AIDS වන අතර මේ තත්ත්වය උදාවන අවස්ථාව වන විට HIV වලින් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කර තිබේ. මේ නිසා ප්‍රතිශක්තිය හීන වීමෙන් ඉක්මනින් ඕනෑම රෝගයකට ගොදුරු වේ. ලෝකයේ පළමු වරට AIDS රෝගියෙකු වාර්තා වූයේ 1981 දීය.

වයස, ආගම, කුලය, සමාජ තරාතිරම හෝ ආර්ථික තත්ත්වය වැනි කුමන සාධකයකවත් බලපෑමක් නොමැතිව ඕනෑම අයෙකු මෙම තත්ත්වයට පත්විය හැකි ය.

HIV වන්නේ කෙසේද?

- ලිංගික සබඳතා-

HIV ආසාදනයෙකුගේ ශුක්‍ර තරල හෝ යෝනි තරල නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු විය හැකි පරිදි ඇති කර ගනු ලබන මුඛ, ගුද හෝ යෝනි මාර්ග සබඳතා මගින් HIV නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වේ. මෙය විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර හෝ හා සම ලිංගික ඇසුර යන දෙයාකාරයම මගින් සිදු වේ. HIV සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රධානම ආකාරය මෙය යි.

- රුධිර පාරවිලනය

ආසාදනයකු සමග ජීවානුභරණය නොකළ කටු හෝ සිරිංජර හවුලේ භාවිත කිරීම හෝ පරීක්ෂාවට භාංනය නොවූ ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන පාරවිලනයෙන් කෙතෙකුගෙන් කෙතෙකුට HIV සම්ප්‍රේෂණය වේ. එහෙත් ඒ ලංකාවේ රෝගීන්ට ලබා දෙන රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන HIV නොමැති බවට පරීක්ෂා කර ගනිමින් උපරිම ආරක්ෂාව සැලසීමට කටයුතු යොදා තිබේ.



එහෙත් HIV වෛරසය පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ගත වූ අවස්ථාවේ සිට හඳුනාගත හැකි ප්‍රමාණවලින් ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සඳහා සතිරක් මාස 3 ක් වැනි කාලයක් ගත වේ. මෙම කාලය තුළ දී ලේ පරීක්ෂා කළ නමුත් වෛරසය පවතින බව හෙලිදරව් නොවිය හැකි ය. මෙම කාලය “කවුලු සමය” ලෙස හඳුන්වයි. එහෙත් මේ අවස්ථාවට අයත් රුධිරය මගින් වෙනත් පුද්ගලයකුට HIV සම්ප්‍රේෂණය වීමට ඉඩකඩ පවතී. රුධිරය දන් දීමේ දී අසන ප්‍රභ්වවලට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දීම හා තමාගේ හැසිරීම පිළිබඳ සැක පවතින විට රුධිරය ලබා දීමෙන් වැළැකීමෙන් දෙද අවදානම අවම කර ගත හැකි ය.

- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට

අවස්ථා කිහිපයක දී ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම සිදුවේ. ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට HIV ආසාදනය වීමට



15%-45% ප්‍රවණතාවක් තිබේ. ගර්භනී අවස්ථාවේ දී 5%- 10% ක් ද දරු උපතේ දී 10%-20% ක් ද මවකිරි ලබා දීමේ දී 10%-20% ක් ද HIV ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවයක් පවතී.

HIV ශරීරගත ව ඇති බව දැන ගන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා ඇති එකම ක්‍රමය රුධිර පරීක්ෂාවයි. HIV ආසාදිත තත්ත්වය තහවුරු කිරීම සඳහා පරීක්ෂන දෙකක් පවතී.

1. එලසිසා රුධිර පරීක්ෂාව - HIV ආසාදන හඳුනා ගැනීමට
2. වෙස්ටර්න් බ්ලොට් පරීක්ෂාව- HIV ආසාදන තත්ත්වය තහවුරු කර ගැනීමට

ශී ලංකාවේ මහ රෝහල් ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇති සියලුම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයන්ගෙන් හා ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග මර්දන මධ්‍යස්ථානයෙන් රුධිර පරීක්ෂාව නොමිලේ සිදු කර ගත හැකි ය. වෛද්‍යවරයෙකුගේ යොමු කිරීමක් අවශ්‍ය නොවන අතර රෝගියාගේ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරයි.

AIDS රෝග ලක්ෂණ

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

- ශරීරයේ බර අඩු වීම
- පැහැදිලි හේතු නොමැතිව මසකට වැඩි කාලයක් පවතින පාවනය, උණ
- නියුමෝසිස්ටිස් කැරනියයි නියුමෝනියාව නැමැති පෙනහළුවල ඇති වන ආසාදනය
- ස්නායු පද්ධතියේ ඇතිවන රෝග තත්ත්වය
- මුඛය හා අන්තස්‍රෝතයෙහි ඇති වන උල්ලෝගම් නැමැති දිලීර ආසාදනය

සුළු රෝග ලක්ෂණ

අධික තෙහෙට්ටුව.

කාලයක් පවතින පපුවේ හතිය සහ කැස්ස.

වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම. විශේෂයෙන් බෙල්ලේ සහ කිහිලි යට ග්‍රන්ථි ඉදිමීම.

මුඛය තුළ උල්ලෝගම් නම් සුදු ලප විශේෂයක් ඇති වීම.

සමේ රෝග, සමේ කුෂ්ඨ, වන සහ දම් පැහැ ලප පැල්ලම් ඇති වීම.

ආහාර අරුචිය

අධික දහදිය දැමීම. විශේෂයෙන් ම රාත්‍රියේ දී අධිකව දහදිය දැමීම.



HIV සම්ප්‍රේෂණය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

- විවාහයට පෙර ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- විවාහයෙන් පසුව ද තම ස්ථීර සහකරු හෝ සහකාරිය සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- ගණිකා වෘත්තියේ යෙදෙන කාන්තාවන් හා පිරිමින් සමග ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- රුධිරය පාරවිලනය සිදුවන අවස්ථා අවම කර ගැනීම. උදා- රිය අනතුරු වළක්වා ගැනීම
- රුධිරය දන් දීමේ දී අසන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදිව පිළිතුරු දීම.
- තමාගේ ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳ සැක සහිත නම් ලේ දන් දීමෙන් වැළැකී සිටීම.
- රුධිරය ලබා ගැනීමේ දී HIV සඳහා පරීක්ෂා කර ඇති බවට සැක හැර දැන ගැනීම.
- ආසාදිත කාන්තාවක හෝ පිරිමියෙකු දරුවෙකු අපේක්ෂා කරන්නේ නම් ගැබ් ගැනීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම. මෙයින් ආසාදිත දරුවකු බිහිවීමට ඇති අවදානම අඩු කළ හැකිය.
- ආසාදිත කාන්තාවන් ගර්භනී වූ විට ඒ පිළිබඳ ව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

HIV/AIDS බෝ නොවන ක්‍රම

- HIV/ AIDS කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීමට නම් ශරීර තරල තුළ අධික වෛරස් ප්‍රමාණයක් පැවතිය යුතු ය. එබැවින් කෙළ, මුත්‍රා, අසුචි, දහදිය වැනි තරලවල වෛරසය අඩංගු ව ඇත්තේ සම්ප්‍රේෂණය වීමට තරම් වූ ප්‍රමාණයක් නොවන බැවින් මේවා මගින් බෝ වීම සිදු නොවේ.
- ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග එකට නැමෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග එකට සිප වැලඳ ගැනීමෙන්
- ආසාදිතයෙකු භාවිත කරන පිගන් කෝප්ප, තුවා හා දුරකථන ආදිය භාවිතයෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග සෙල්ලම් කිරීමෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග එකම නිවසේ සිටීමෙන්
- ආහාර හෝ ජලය මගින්
- මදුරුවන්/කෘමීන්/මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්
- ඇදුම් හවුලේ භාවිතයෙන් හෝ එකට සේදීමෙන්
- වැසිකිළි අසුන් මගින් බෝ නොවේ.



මේ නිසා සාමාන්‍ය හැසිරීම්වල දී ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග ක්‍රියා කිරීමට බිය විය යුතු නැත. වෙනස් කොට සැලකීමට හෝ නකාන්තිරීමට අවශ්‍ය ද නැත.

එහෙත්,

HIV/ AIDS රෝගයට ගොදුරු වන්නේ වැඩිපුර ම ලිංගික ව සක්‍රීය වයසේ පසුවන තරුණ හා මැදිවියේ පුද්ගලයන් බැවින් සිදුවිය යුත්තේ අවදානම් වාර්ෂාවන්වලින් ඉවත් ව කටයුතු කිරීම ය.

ක්‍රියාකාරකම 02-

- කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න.
 - පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
1. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වල රෝගවලට ගොදුරු වීම වැළැක්වීමට කළ හැකි දැ හඳුනා ගන්න.
 2. මනෝ සමාජයීය නිපුණතා සංවර්ධනය තුළින් මේ සඳහා කළ හැකි මෙහෙය කුමක්ද?
 3. සදාචාර සමාජයක් ගොඩ නැගීමට පාසල සතු කාර්යභාරය හා ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - අවදානම් වාර්ෂාවලින් වළක්වා ගැනීමට පාසල් දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයාගේ කාර්ය භාරය සමාලෝචනය කරන්න.

07 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

කාලය පැය 02

නිපුණතා මට්ටම-සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා දායක වෙයි.

අභිමතාර්ථ- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වෙයි.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් යහපත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට ක්‍රියා කරයි.

ඉගෙනුම් -ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය

පියවර 01- සුවෙන් සිටීමු

ක්‍රියාකාරකම- සෑම අයෙකුටම කාඩ්පතක් ලබා දෙන්න

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය අර්ථ නිරූපනය කර ලියා දැක්වීමට උපදෙස් දෙන්න.

ඒවා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න හා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න අර්ථ නිරූපනය කරන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු තමාගෙන් තම පවුලෙන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලගැන්වීමයි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පාසල් දරුවන් හා කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාකරන පාසලකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන “නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරුපරපුරක්” යන දර්ශනය තුළ ක්‍රියාත්මක වන අතර පාසල් දරුවන් සෞඛ්‍යමත්වීම සඳහාත්, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහාත් අවශ්‍ය නිපුණතාවයන්ගෙන් බලවත්ත කිරීම මගින් ලැබී ඇති අධ්‍යාපන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සැලැස්ම අපේක්ෂා කෙරේ.

පියවර 02- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංග හඳුනා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම

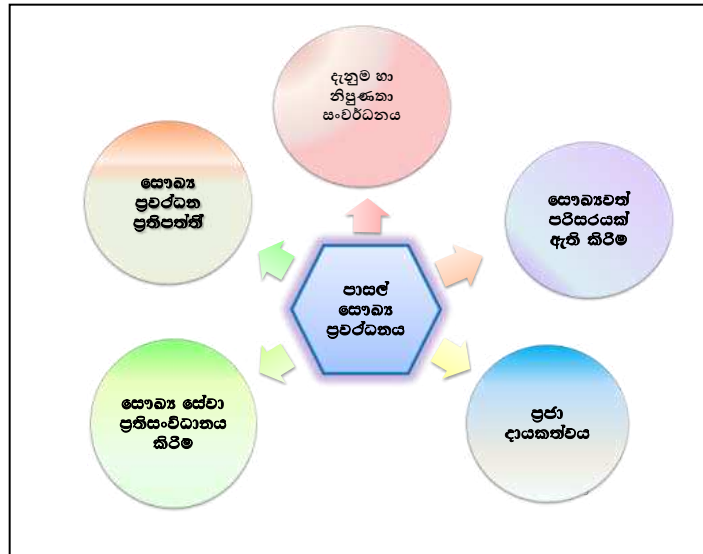
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ අංග 05 හඳුන්වා දෙන්න.

කණ්ඩායම් 05කට බෙදා එක් එක් කණ්ඩායමට මාතෘකාව බැගින් ලබා දෙන්න.

ඒ ආශ්‍රිතව පාසලක පවතින හා කළ හැකි වැඩසටහන් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සලසන්න.

පහත කරුණුද ඇතුළත් වන පරිදි සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහනේ අංග



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති - පාසල් මට්ටමේ සිට ජාතික මට්ටම දක්වා ප්‍රතිපත්ති පවතී. තම පාර්ශවකරුවන් දැනුවත් කිරීම සිදුවිය යුතුය.

ජාතික මට්ටමේ ප්‍රතිපත්ති-ජාතික ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය,
- පාසල් දත්ත සේවාව,
- පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීම,
- සිසුන්ට උසට සුදුසු ඩෙක්ස් හා පුටු ලබාදීම,
- පෙළ පොත්වල අකුරු වයසට ගැලපෙන පරිදි සකස් කිරීම,
- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ලබා දීම

මෙලෙස පාසල් මට්ටමේ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි අතර ඒවා හඳුනා ගැනීමට උත්සහ කරන්න.

දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම-

පළමු ශ්‍රේණියේ සිට නමවන ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය අනිවාර්යය වන අතර එමගින් විෂය දැනුම ලබා දීමට ක්‍රියා කරයි. එයට අමතරව සිසුන් හා පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

අධ්‍යාපනයේ අවසන් අරමුණ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඇති හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමයි. දෛනික ජීවිතයේ දී පුද්ගලයෙකු අත්විදින අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව මනෝ සමාජීය නිපුණතාවය ලෙස හැඳින්වේ. පුද්ගලයෙකු අත්විදින අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව සඳහා අවශ්‍ය වන හිතකර වාර්ගයන් ජීවන කුසලතා ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඒ අනුව සංවර්ධනය කළ යුතු නිපුණතාවන් සමහරක් පහත සඳහන් වේ.

- ගැටලු නිරාකරණය
- විචාරාත්මක චින්තනය
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- ස්වයං දැනුවත්කම
- අනුවේදනීයත්වය
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- සහකම්පනය
- ආතතිය විද දරා ගැනීම
- නිර්මාණශීලී චින්තනය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

පරිසරය භෞතික හා මනෝ සමාජීය ලෙස දෙයාකාර වේ. පාසලේ භෞතික පරිසරයට පහත සඳහන් දේ අයත් වේ.

- පිරිසිදු පානීය ජලය හා ප්‍රමාණවත් ජල කරාම
- ජල පහසුකම් සහිත ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි, කැසිකිලි පහසුකම්
- මනාව පවත්වා ගෙන යන පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සහිත පන්ති කාමර
- නිසි පරිදි කැලි කසල ඉවත් කිරීම
- ආරක්ෂිත පාසල් පරිසරය හා පාසල් වත්ත ඵලදායීව යොදා ගැනීම
- දරුවන්ට හානිකර අනතුරු දායක දෙයින් තොරවීම

මනෝ සමාජීය පරිසරයට පහත සඳහන් දේ අයත් වේ.

- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීව කටයුතු කරන පරිසරයක් ඇති කිරීම.
- දැවැන් අවමානයට ලක්වන දඩුවම් දීමෙන් වැළැකීම.
- ගැටලු ඇති දරුවන්ට උපදෙස් ලබා දීම සඳහා උපදේශන සේවයක් ඇති කිරීම.
- විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කිරීම සඳහා පහසුකම් ඇති කිරීම.
- පාසල් සමාජ මගින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා නායකත්ව ලක්ෂණ වර්ධනය කිරීම.
- මනා ගුරු සිසු සම්බන්ධතා පැවැත්ම.

ප්‍රජා සම්බන්ධතා වර්ධනය-

පාසල හා සමාජය අතර ඇති සම්බන්ධතාවයෙන් දෙපාර්ශ්වයට අනොන්‍ය වශයෙන් ප්‍රයෝජනවත් විය යුතුය.

- ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වන ව්‍යාපෘති පාසල මගින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.
- මනා සෞඛ්‍යය පවත්වාගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය පණිවිඩ සමාජයට ගෙනයාමේ වාහකයන් ලෙස පාසල් සිසුන්ට ක්‍රියා කළ හැකිය.
- ප්‍රජාව මගින් පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඉවහල් වන දේ ඉටුකළ හැකිය.

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම

- පාසල් ප්‍රජාවට අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම.
- පාසල් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය නොකඩවා පැවැත්වීම. මෙම කාර්යයට සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකරුන්ට අවශ්‍ය සහාය පාසලෙන් ලබා දීම.
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී හඳුනාගත් ගැටලු පිළිබඳව පසු සෙවුම් කටයුතු කිරීම.
- රෝහල්වල සායනවලට යොමු කරන ළමයින්ට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම හා සහන සේවා
- නව යොවුන් වියේ පසුවන ළමයින්ට ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ උපදේශන සේවා

පියවර 03- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල අගයමු.

ක්‍රියාකාරකම-

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඇගයීම් නිර්ණායක හා ලකුණු ලබා දීමේ ක්‍රමවේදය හඳුන්වා දෙන්න. (ඇමුණුම 01)

ඇගයීම් ක්‍රමවේදය රන්, රිදී, ලෝකඩ ලෙස නම්වන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන්න.

රන්- ලකුණු 80ට වැඩි

රිදී - ලකුණු 79 - 70

ලෝකඩ - ලකුණු 69 - 60

තම පාසලේ පවතින තත්ත්වය අනුව හිමිවන ලකුණු ස්වයංව තක්සේරු කිරීමට යොමු කරන්න.

තම පාසලේ මට්ටම ඉහළට නැංවීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 04- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ දායකත්වය

ක්‍රියාකාරකම-

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනට අදාළ චක්‍රලේඛය පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ අවශ්‍යතාවය හා කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න.

මිනිසාගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවය අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. එය නිරෝගී මෙන්ම දීර්ඝායුෂ ලැබීමටද හේතු වේ. ළදරු මරණ, ළමා මරණ, මව්වරුන්ගේ මරණ හා පරම ආයුෂ කාලය වැනි දත්ත සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ තත්ත්වය යහපත් ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරයි. එයට සාක්ෂරතාවය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම මෙන්ම නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාවද හේතු වී ඇත.

එමෙන්ම වර්ථමානයේ විවධ සෞඛ්‍ය අභියෝග වලට මුහුණ දෙමින් පවතී. බෝ නොවන රෝග ප්‍රතිශතය ඉහළ යාම, මන්ද පෝෂණ ගැටලු අපේක්ෂිත ආකාරයට පහළ නොයාම හා වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ප්‍රවණතාවයන් ඉහළ යනවා දැකිය හැකිය.

මෙහිදී වඩාත් වැදගත් වන්නේ ඒ පිළිබඳ දැනුවත් භාවය වර්ධනය කර ගැනීම හා වර්යාත්මක වෙනස් කම් සිදු කර ගැනීමයි. හිතකර වර්යාවන් වර්ධනය කර ගනිමින් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි වීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම මෙම මොඩියුලය මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී පහත ආකෘතිය උපයෝගී කර ගන්න.

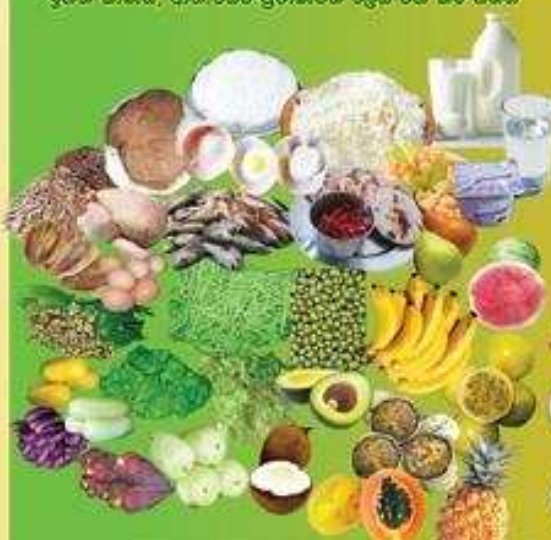
ආහාර තෝරා ගැනීමේ සඳහා වර්ණ දර්ශකය උපයෝගී කර ගනිමු

දිනපතා ගන්න

සෞඛ්‍යයට අත්‍යවශ්‍ය වන සියලු පෝෂක අඩංගු ස්වාභාවික ආහාර

බත්, ධාන්‍ය තෝ වීටි සහිත ආහාර
 එළවළු හා පළතුරු
 මාළු, බිත්තර, කුරුමා, මස්, පිස්සු හා ඇට වර්ග
 කිරි හෝ කිරි ආහාර
 කපු, රටකපු, තල, පොල් වැනි හෙල් සහිත ආහාර

නිරෝගී දිවියක් සහ උසට සරිලන නිසි බර පවත්වා ගැනීම සඳහා
 ඉහත කාණ්ඩ, ආහාරයට ප්‍රමාණවත් ලෙස එක් කර ගන්න



දැඩිව ගන්න

තෙල්, ලුණු හා සීනි අඩංගු මෙම ආහාර
 යම් පෝෂණ ගුණයකින් සමන්විත වුවත්,
 කැලරි අගය වැඩිය

මෙවැනි ආහාර නිතර ගැනීමෙන්,
 දියවැඩියාව
 ඇති රුධිර පීඩනය
 හෘද රෝග
 ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත



කලාතුරකින් ගන්න

අධික තෙල්, අධික ලුණු හා අධික සීනි සහිත පෝෂණ
 ගුණය අඩු මෙම ආහාරවල කැලරි අගය ඉතා වැඩිය.

මෙම ආහාර නිතර ගැනීමෙන්,
 දියවැඩියාව, ඇති රුධිර පීඩනය, අංශුභාගය,
 හෘද රෝග, පිළිකා වැනි රෝගවලට තොදරා වීමේ
 අවදානම ඉහළ යයි





පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

(මූලාශ්‍රය - පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය)