8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 17

පාරිසරික අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු

ඩබ්ලිව්. ඒ. ඩී. නීල් චන්දන.
ඇල්ල කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය.

❑ පාරිසරික අභියෝග යනු,

- එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස හැඳින්විය හැක.

වර්ගීකරණය

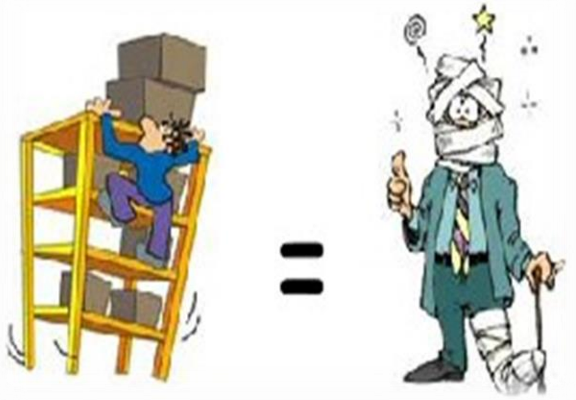
- රෝගාබාධ
- අනතුරු
- ආපදා
- මත්ද්‍රව්‍ය
- අපචාර හා අපයෝජන

අනතුරු

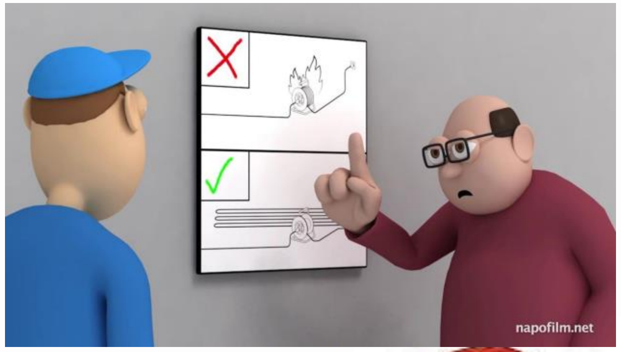
- අනතුරැක් ඕනෑම ස්ථානයකදී ඕනෑම පුද්ගලයකුට සිදුවිය හැක.

ස්ථානය	අනතුරේ ස්වභාවය හා හානිදායක තත්ව
නිවස	අත් කැපීම නිසා තුවාල සිදුවීම, අධික රුධිර වහනය.
කම්හල්	හානිකර රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර දූෂණය, රෝගාබාධ.
පාසල	අවිවේකිබව නිසා මානසික පීඩා හා කලන්තය.
ක්‍රීඩා පිටිය	වැටීම,පන්දුවක් වැදීම නිසා තැලීම් කැඩුම් බිදුම් හා උළුක්කුවීම්.
ඉදිකිරීමේ ස්ථාන	ඉහළ ස්ථානයකින් වැටීම, විදුලි සැරවැදීම නිසා ජීවිත හානි, කැඩුම් බිදුම්.
ජලාශ	දියේ ගිලීම නිසා ජීවිත හානි.
මහා මාර්ගය	වාහන හා පදික අනතුරු නිසා බරපතළ තුවාල හා ජීවිත හානි.

❖ අනතුරු වළක්වා ගමු,



- ❑ විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව දැනුමෙන් අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම.



- ❑ සෑම විටම වැඩිහිටි උපදෙස් මත ක්‍රියා කිරීම.
- ❑ සෑම අවස්ථාවකම ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය.
- ❑ අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නිරත නොවීම.
- ❑ තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීම.
- ❑ ක්‍රීඩාවේ හා සමාජයේ නීති රීති පිළිපැදීම.

ආපදා

ආපදා පළිබදව අපි වගුවකින් පැහැදිළි කර ගනිමු.

ආපදා තත්වය	ස්වරූපය	අප රටට බලපෑම	හානිකර තත්වය
01. ගංවතුර	ස්වභාවික	වසරකට වතාවක් පමණ සිදුවේ.	දේපල හානි හා ජීවිත හානි බෝවන, රෝග ව්‍යාප්තිය.
02. නියඟය	ස්වභාවික	වසර කීපයකට වතාවක් පමණ සිදුවේ.	වගා හානි, ජලය නොමැති වීම, වන සතුන් මියයාම, ආර්ථික අපහසුතා
03. නායයෑම	ස්වභාවික හා මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්	වසරකට වතාවක් පමණ සිදුවේ.	දේපල හානි හා ජීවිත හානි වගා හානි,
04. සුනාමි	ස්වභාවික	සියවස් ගණනකට පසු 2004 දෙසැම්බර් 26 අප රටට බලපෑමක් ඇති වුවත් ජපානයට නිරන්තරව ඇතිවන තත්වයකි.	දේපල හානි හා ජීවිත හානි, රටක ආර්ථිකයට සිදුවන හානි.

ආපදා

ආපදා පළිබදව අපි වගුවකින් පැහැදිළි කර ගනිමු.

ආපදා තත්වය	ස්වරූපය	අප රටට බලපෑම	හානිකර තත්වය
05. යුදමය තත්වයන්	මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්	1983 කාලයේ සිට 2008 දක්වා පැවතීම හා 2019 අප්‍රේල් 21 ත්‍රස්ත ප්‍රහාරය.	දේපල හානි හා ජීවිත හානි, රටක ආර්ථිකයට සිදුවන හානි.රටේ පැවැත්මට පුද්ගල මනසට සිදුවන හානි .
06. වසංගත රෝග	ස්වභාවික හා මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්	දැනට ලොවෙහි පවතින "කෝවිඩ් 19" රෝග තත්වය.	ජීවිත හානි, රටක ආර්ථිකයට සිදුවන හානි.රටේ පැවැත්මට පුද්ගල මනසට සිදුවන හානි. රටෙහි අධ්‍යාපනයට සිදුවන හානිය.
07. ගුවන් හා නාවික අනතුරු	මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්	පසුගිය කෙටිකාලයක් තුළ අප රටේ මුහුදු සිමාවේ නැව් ගිනිගැනීම් සිදුවීම.	රසායනික ද්‍රව්‍ය හා තෙල් සාගරයට එකතු වීම නිසා මුහුදුජීවින්ට වෙරළ තීරයට වු දැඩි බලපෑම
08. සතුන්ගෙන් සිදුවන අපදා	ස්වභාවික හා මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්	පසුගිය කාල වකවානුවේ අලින්ගෙන් සිදුවූ අපදාවල වර්ධනයක් පෙනේ.	දේපල හානි හා ජීවිත හානි, වගා හානි,ජන ජීවිතයට සිදුවන බලපෑම

අපචාර හා අපයෝජන.

අපචාර යනු, සමාජ විරෝධි ක්‍රියාවල යෙදීම වන අතර ඒ සදහා පොළඹවා ගැනීම අපයෝජනයයි.

එවැනි අවස්ථාවන් පිළිබදව අපි දැණුවත් වෙමු.

- ළමුන් රැවටීම.
- ශාරීරිකව හා මානසිකව වද හිංසා පැමිණවීම.
- සමාජයේ ලජ්ජාවට පත්කිරීම.
- බිය වැද්දීම.
- ළමා මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම.
- බලහත්කාරයෙන් හෝ මුළා කිරීමෙන් ලිංගික අතවර වලට ගොදුරු කර ගැනීම.
- ළමුන් අනිසි දේ පරිහරණයට හා ප්‍රවාහනයට යොදවාගැනීම.

අපචාර හා අපයෝජන වලින් වැලකී අපි දැණුවත්ව කටයුතු කරන ආකාරය පිළිබද සොයා බලමු.

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් පළිබද අවබෝධ කරගැනීම.
- වැඩිහිටියන්ගේ අනිසි හැසිරීම් පිළිබඳ අවදානයෙන් සිටීම.
- අනවශ්‍යය තෑගි බෝග ලබාගැනීමෙන් වැලකී සිටීම.
- නිතරම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගේ සහය පැතීම.
- ඔබට අතවරයක් සිදුවීමට යන බව හැගුනොත් උපකාර ඉල්ලා කෑගැසීම හා ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම.
- තමන්ගේ ශරීරය සුවිශේෂී බැවින් වෙනත් අයෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීම .
- ඇදුම් පැළදුම්, කතාබහ සංවරව පවත්වාගෙන යාම.
- වැඩිහිටියන් නිවසේ නොසිටින අතරතුර යහළුවන්, පිටස්තර පුද්ගලයන් නිවසට ගෙන්වා ගැනිමෙන් වැලකීම.
- අන්තර්ජාල, වෙබ් අඩවි , ජංගම දුරකථන වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුම ඇතිව භාවිත කිරීම.
- රැකවරණය අවශ්‍ය වයසක සිටිනබව නිතර සිහියේ තබාගැනීම හා කාලීන සමාජ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබද නිතර දැණුවත් වීම.

මත්ද්‍රව්‍ය

" මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් සියලු මත් වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ "

- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සිදුවන හානි පිළිබඳ සොයා බලමු.

කායික

- සමාන්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපන වීම.
- මානසික විකෘතිතා ඇතිවීම.
- අවලස්සන වීම හා විවිධ රෝගවලට ගොදුරුවීම.
- ස්නායු දුර්වලතා, ආයුෂ අඩු වීම හා ජීවිත හානි සිදුවීම

මානසික හා සමාජීය

- ආර්ථික ගැටළු හා පවුල් ආරවුල් ඇතිවීම.
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම.
- අපචාර හා අපයෝජන සඳහා පෙලඹීම
- සමාජයේ කොන්වූ පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම.
- නිතර ගැටළු හා ගැටුම්කාරී තත්ත්ව ඇතිවීම.

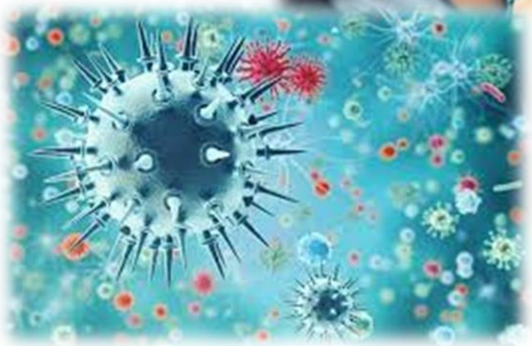
රෝගාබාධ

බෝනොවන රෝග

- හෘද රෝග
- අධික රුධිර පීඩනය
- දියවැඩියාව
- පිළිකා
- වකුගඩු රෝග
- ස්නායු රෝග

බෝවන රෝග

- කොවිඩ් 19 වෛරස් රෝගය
- සරම්ප
- පැපොල
- කම්මුල්ගාය
- චිකුන් ගුන්යා
- සහස්
- H I V වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග



බෝනොවන රෝග සෑම වයස් සීමාවකම අයට වැළදීමේ ප්‍රවනතාවයක් වර්තමානයේ දක්නට ලැබේ.

එවැනි ප්‍රවනතාවයක් ඇතිවීමට හේතු සොයා බලමු.

- වැරදි ආහාර රටාවන් - අධික සිනි ,තෙල්, ලුණු සහිත ආහාර ගැනීම හා
- ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම - අවම පනිය ජල මට්ටම වන මි.ලි ලීටර් 1500 වඩා අඩුවෙන් ගැනීම
- වගාවන් සදහා රසායනික ද්‍රව්‍ය හා පොහොර භාවිතය.- වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග වර්ධනය
- ශාරීරික ව්‍යායාම නොමැති වීම. - හෘද රෝග , අධික රුධිර පීඩනය , දියවැඩියාව , පිලිකා
- මානසික ආතතිය නිතර ඇතිවීම - හෘද රෝග , අධික රුධිර පීඩනය , දියවැඩියාව
- මත්ද්‍රව්‍ය භවිතය - හෘද රෝග , අධික රුධිර පීඩනය , දියවැඩියාව , පිලිකා