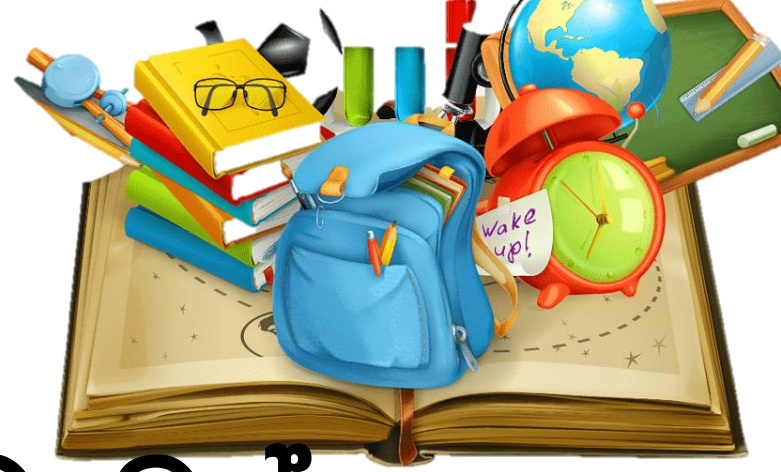


8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 06

(1 කොටස)



සෞඛ්‍යවත්
පාසල් පරිසරයක්
ගොඩනගමු

වී. ජ. එම්. ඩී. ද සිල්වා
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව,

රෝග
හා
දුබලතා

කායික

මානසික

නැති වීම මගින් පමණක්

සමාජීය

පූර්ණ සෞඛ්‍යය
අැති නොවේ

ආධ්‍යාත්මික

යහපැවැත්ම අැති බව යි

කායික, මානසික, සමාජීය සහ
ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ
සැළකිලිමත්විය යුතුයි



"නිරෝගි ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක්" නේමා කොට ගනිමින්

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන පරමාර්ථ

ශ්‍රී ලංකාවේ
පාසල්

පාසල් දරුවන් වන ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නගා සිටුවීම

සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්
ක්‍රියාත්මකවේ

ඔබගේත්, පවුලේත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට
අවශ්‍ය නිපුණතාවන් ගෙන් ශක්තිමත් කරවීම

අධ්‍යාපනික අවස්ථාවලින් උපරිම
ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම



පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්

මගින් සිදුකෙරෙනුයේ,

- 1. පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- 2. ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන්
- 3. හඳුනානොගත් රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම
- 4. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පවුල වෙත ගෙන යාම





තමන්ගේත්, තම පවුලේත්, ප්‍රජාවේත්,

සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන **සමාජීය**, **ආර්ථික** හා **පාරිසරික** සාධක පාලනය කර ගන්නා අතර ම, එය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි කෙනකු බවට බලවත්තකරණය වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
එක් පුද්ගලයෙකුගේ චර්යාවන්ට පමණක් සීමා නොවූ
සමස්ත සමාජයේ ම මැදිහත් වීම් දක්වා විහිදෙන පුළුල් සංකල්පයකි



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යථාර්ථයක් බවට පත් කර ගත හැක්කේ
ඔබේත්, ඔබ පවුලේත්, අවට සමාජයේත්
සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක
පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි
අයකු ලෙස ඔබ සවිමත් වීමෙනි.



නිවස



පාසල



ගම්

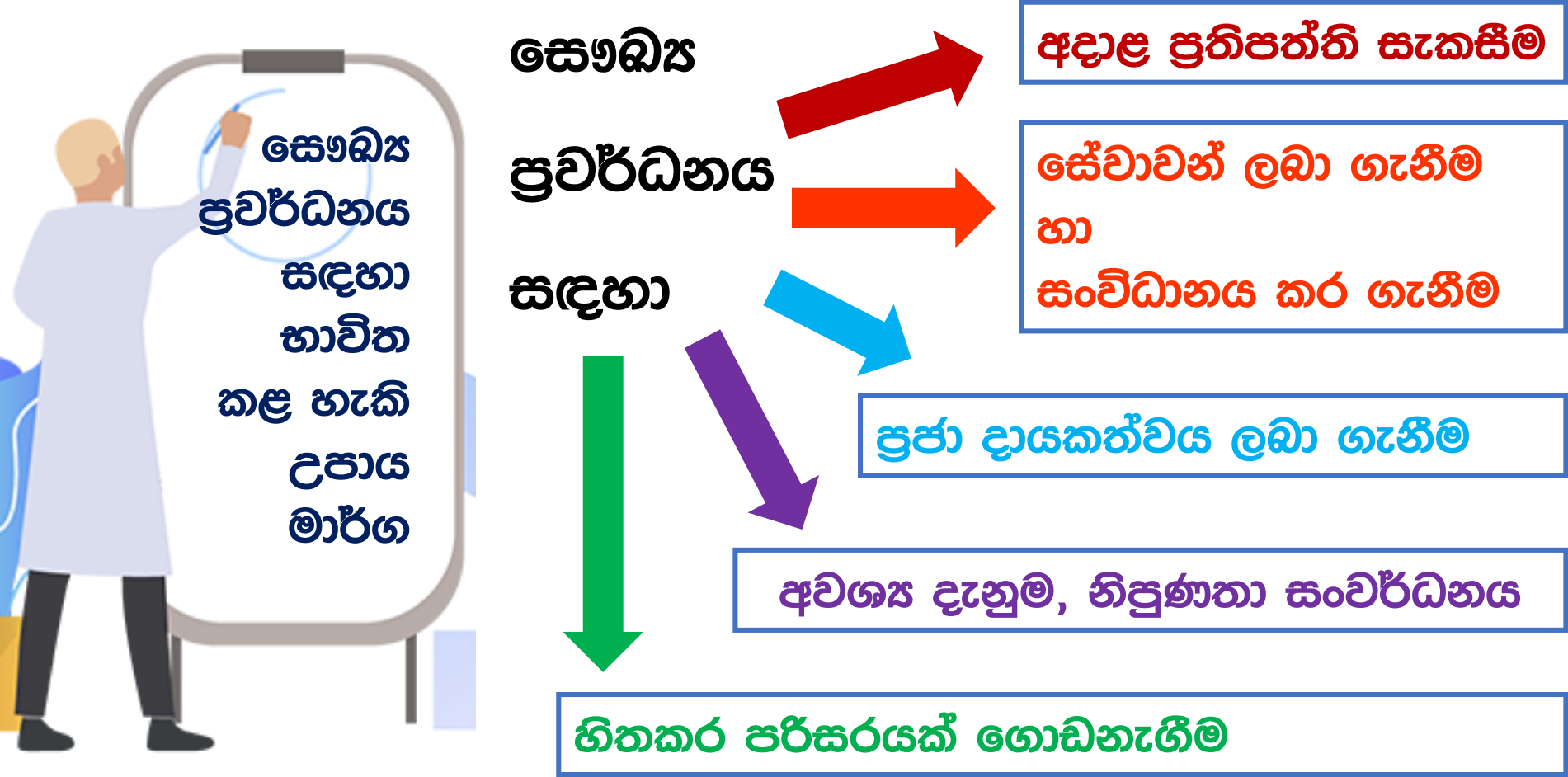


රෝහල



නගරය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට
දායක වන ස්ථානයක්
බවට පත් කළ හැකි
අතර,
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට
දායක වන ප්‍රජාවන්
බවට ද පත් කළ හැක



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා
භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

ප්‍රතිපත්ති ලෙස හඳුන්වන්නේ නීතියෙන් හෝ සියලු දෙනාගේ
චිකිත්‍සාවෙන් ඇති කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කරන දේ ය.



- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක්
- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන් ගත කිරීම
 - උදු: පොලිතින් හා නොදිරන ද්‍රව්‍ය / දිරන ද්‍රව්‍ය / විදුරු / කඩදාසි
 - ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
 - පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම
 - වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම
 - පොලිතින් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැළකීම
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම
 - කෘත්‍රිම පාන වර්ග (කාබනිකෘත බීම සහ පැණි බීම) ගැනීමෙන් වැළකීම

■ නීතියක් ලෙස හෝ පනතක් මගින් හෝ සම්මත කර ගනු ලැබූ හා සියලු දෙනා ගේ එකඟතාව මත සම්මත කර ක්‍රියාත්මක වන දේ ප්‍රතිපත්ති ලෙස හැඳින්විය හැක.

■ පවත්නා ගැටලු නිරාකරණයට ප්‍රතිපත්ති සකස්කරනු ලබයි.



- ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැගීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
- එය විසඳා ගැනීමේ/සපුරා ගැනීමේ හැකියාව පැවැතීම
- නිශ්චිතව ළඟා වූ බව හඳුනා ගත හැකි වීම
- එ තුළින් ලැබිය හැකි ප්‍රතිලාභ තිබීම

S

Specific

- සුවිශේෂ

ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී මෙම ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැක

M

Measurable

- මැනිය හැකි

A

Achievable

- ළඟා විය හැකි

R

Realistic

- යථාච්ඡි

T

Time targeted - කාලය නිශ්චිත



■ ප්‍රතිපත්ති ගොඩ නැඟීමේ මෙන් ම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතුය.



- පාර්ශ්වකරුවන් දැනුවත් කිරීම
- ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම හා සැලසුම් කිරීම



- වගකීම් පැවරීම
- නියාමනය කිරීම හා ඇගයීම



පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු
පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය
අතර
පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
සඳහා
පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යෙදවීමයි

භෞතික පරිසරය

- පාසල් ගොඩනැගිලි,
- පන්ති කාමර,
- පාසල් ගෙවත්ත,
- ක්‍රීඩා පිටිය,
- පාසල් ආපන ශාලාව,
- ජල සැපයීම්

මානසික හා සමාජීය පරිසරය

- සුරක්ෂිත බව
- උපදේශන පහසුකම්
- සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම
- කණ්ඩායම්
- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා
- අගය කිරීම



භෞතික පරිසරය



පාසල් පරිසරය තුළ තිබෙන
උපකරණ
ඉදිකිරීම්
සේවාවන් වැනි දෑ



මානසික හා සමාජීය පරිසරය



තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්,
එදිනෙදා හමු වන අභියෝගවලට
සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්,
තමා අවට සිටින සෙසු පුද්ගලයන් සමඟ
යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින්,
චලදායී ලෙස කටයුතු කරමින්
සතුවත් ජීවත් වීමට හැකි පරිසරය

භෞතික පරිසරය

මානසික හා සමාජීය පරිසරය



අවශ්‍යතාව හා වැදගත්කම

- ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව
- අනතුරු/ ආපදා අවම කර ගැනීමට හැකි වීම
- ශ්‍රීයමනාප බව
- අරපිරිමැසුම් දායක බව, නඩත්තුව පහසු වීම

- අන් පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම
- චලදායී සන්නිවේදන නිපුණතා සංවර්ධනය
- සහකම්පන (අනුවේදන) හැකියා ඇති කර ගැනීම

යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

පිරිසිදු වාතය

- ඔක්කිපන් සහිත ප්‍රදේශ බහුල වීම
- විද්‍යාගාරයට/පන්ති කාමරවලට වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි දොර ජනෙල් හැර තිබීම
- අවට ගස් කොළන් පැවතීම
- ගොඩනැගිලි අතර පරතරයක් තිබීම
- නඩත්තු ක්‍රම පැවැතීම



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

පිරිසිදු භූමිය

- පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රම පැවැත්ම
- කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම පැවැත්ම
- නඩත්තු ක්‍රම පැවැත්ම



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

සිත් ගන්නා සුළු බව

- භූමිය සැලසුම් කිරීම
- දිශා පෙන්වුම් කරමින් ගමන් මාර්ග සකස් කිරීම
- ස්ථාන නම් කිරීම
- ගෙවතු වගාව හා මල් වගාව
- ජල තවාක ආදිය සැකසීම



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව

- පිරිසිදු බව හා පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමවේද පැවතීම
- පිළිවෙළ හා ක්‍රමවත් බවක් තිබීම
- කසළ බඳුන් පැවැතීම හා ඉවත දැමීමේ ක්‍රමවේද පැවැතීම



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

වැසිකිළි/කැසිකිළි පහසුකම්

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම
- ගැහැනු පිරිමි බව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම
- ළමා මිතුරු/යෞවනියන්ට ගැළපීම
- ජල පහසුකම් පැවැතීම
- අපවිත්‍ර දේ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම පැවැතීම
- පොදුගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම
- පරිසර හිතකාමී වීම



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

ක්‍රීඩා පහසුකම්

- ක්‍රීඩා පිට්ටනියක් පැවතීම
- අවම උපකරණ හෝ පැවතීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා වේලාව වෙන් කර තිබීම
- අනතුරු ආපදා අවම වන ලෙස සකස් වී තිබීම
- පිට්ටනිය වටා සෙවණ දෙන ගස් සිටුවීම.



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව

- සුදුසු ස්ථානයක පිහිටුවා තිබීම
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පහසුකම් තිබීම
- ජල පහසුකම් පැවැතීම
- ආහාර සහ පරිශ්‍රය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම
- ආහාර නිසි ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක ඛවින් යුතු වීම.



යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

පාසලේ සුරක්ෂිත බව

- ආරක්ෂිත වැටක් තිබීම
- පාසලට අවතීර්ණ වන මාර්ගය ආරක්ෂාකාරී වීම (වාහන/සතුන්/සොබා විෂජ/අපවාර)
- වහල, ගොඩනැගිලි, ගස් අතු තාප්ප ආදියෙන්
- හානි වීමේ අවදානමක් නොමැති වීම.



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 06

(1 කොටස)

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගමු



වී. ජ. එම්. ඩී. ද සිල්වා
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.