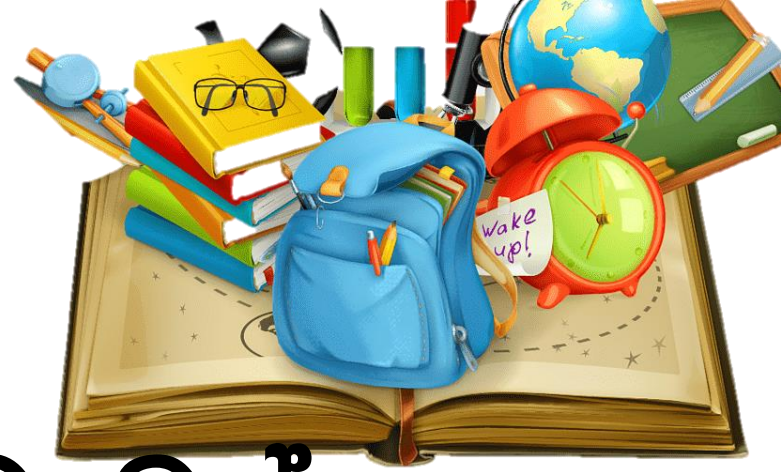


8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 06

(1 කොටස)



සෞඛ්‍යවත්
පාසල් පරිසරයක්
ගොඩනගමු

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

පුර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව,

ଓଡ଼ିଆ

ଆ

දුබලතා

කාලික

මානසික

ඇති වීම මගින් පමණක්

පුර්ණ සෞඛ්‍යය

අැති නොවේ

ಹೊರಗೈರು

ආධ්‍යාත්මික

යහපැවැත්ම ඇති බවයි

කායික, මානසික, සමාජීය සහ
ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය පිළිබඳ
සැලකිලිමත්විය 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

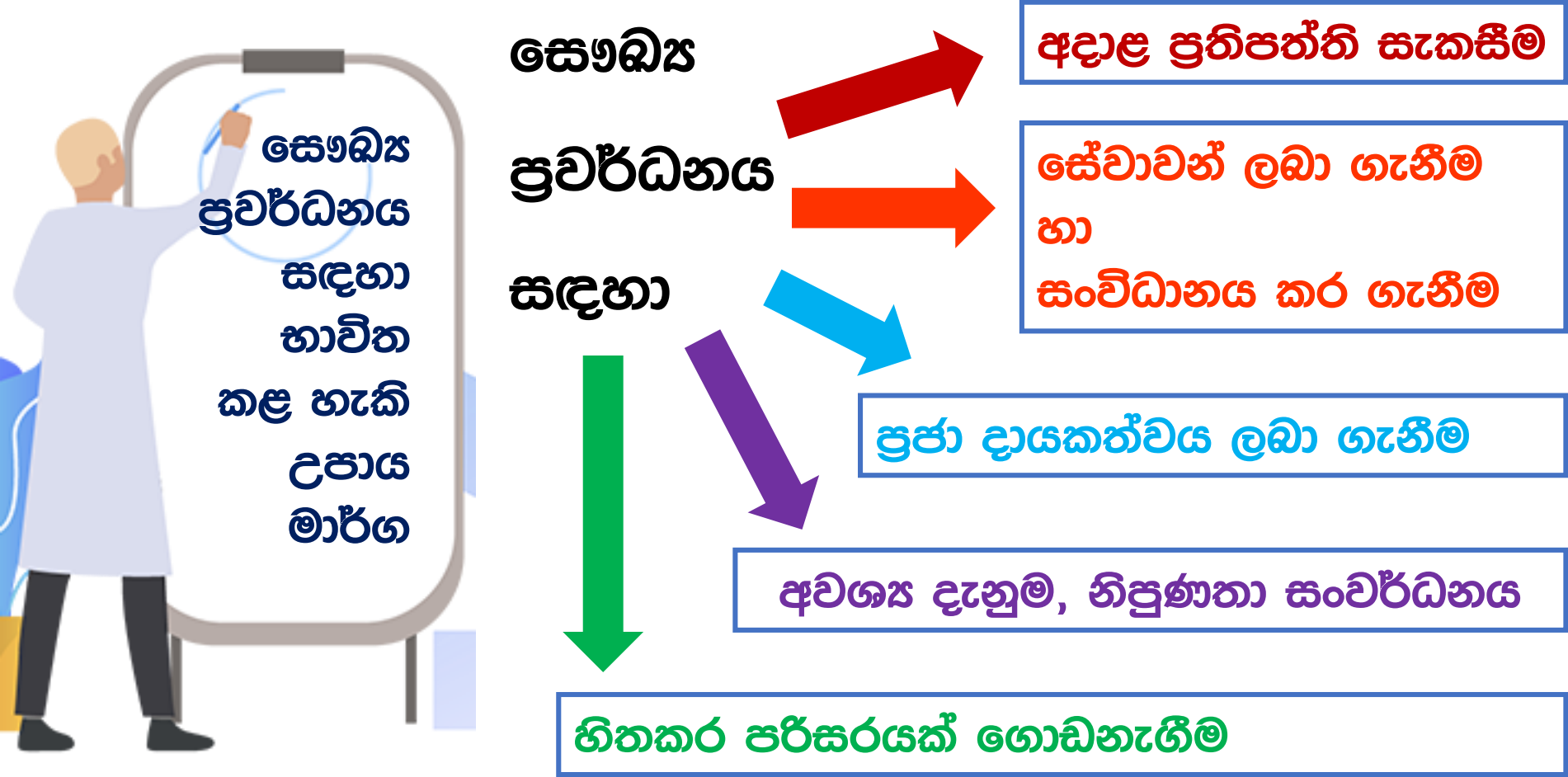


පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්

මගින් සිදුකෙරෙනුයේ,

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





■ 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

- යථාවාදී

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

මානසික හා සමාජීය පරිසරය



මානසික හා සමාජීය පරිසරය



**නම හැකියා හඳුනා ගනිමින්,
එදිනෙදා හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්,
නමා අවට සිටින සෙසු පුද්ගලයන් සමඟ
යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින්,
එලදායී ලෙස කටයුතු කරමින් සතුවින් ජීවත් වීමට හැකි පරිසරය**

මානසික හා සමාජීය පරිසරය

අවශ්‍යතාව හා වැදගත්කම



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



යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

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



යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක
පැවතිය යුතු අංග

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

- එකිනෙකා හඳුනා ගැනීම සඳහා
- අන් අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම සහ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා
- පුද්ගල විවිධතා හඳුනා ගැනීම සඳහා
- තම පරාසය පුළුල් කර ගැනීම සඳහා

යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක
පැවතිය යුතු අංග

අන්‍යයන් ගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම

- යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- රහස්‍ය භාවය ආරක්ෂා කිරීම
- අත්දැකීම් ලබා ගැනීම

යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක
පැවතිය යුතු අංග

උපදේශන පහසුකම්

- වෙන් වූ ස්ථානයක් පැවැතීම
- විශ්වාසවන්ත බව පැවැතීම
- ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමට හැකි වීම
- පිළිගැනීම
- අවශ්‍ය ඕනෑ ම වේලාවක සේවාව ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම

යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග

සුරක්ෂිත බව

- ගොඩනැඟිලි අනතුරුවලින් තොර වීම
- ගස් කොළන් ආදියෙන් අනතුරු නොමැති වීම
- ආපදා සිදු විය හැකි වළවල්, ලිං ආදිය නොමැති වීම
- අනතුරුදායක සතුන් හා සර්පයන් නොසිටීම
- අපයෝජනයට ලක් වීමේ අවස්ථා නොමැති වීම
- අන්‍යයන් ගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම
- යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- රහස්‍ය භාවය ආරක්ෂා කිරීම හා අත්දැකීම් ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයෙන් පාසලට ඇති වැදගත්කම

- ☐ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයය
- ☐ රෝහල්
- ☐ නිදහස් බෙහෙත් ශාලා

- සෞඛ්‍ය සේවාවල වැදගත්කම හා අවශ්‍යතාව ගැන දැනුම්වත් වීම
- පවතින සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම
- එම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව
- තව දුරටත් ලැබිය යුතු සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියකි.

- ඒ අතරින් කිහිපයක් පහත දැක් වේ
 - බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට සහාය දීම
 - නිසි කලට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම
 - දන්න සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම
 - ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා දීම
 - උපතින් ම හට ගත් කායික දුබලතා හඳුනා ගැනීම
 - පෝෂණ තත්වය හඳුනා ගැනීම
 - සෞඛ්‍ය පණිවුඩ ලබා දීම
 - ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දීම

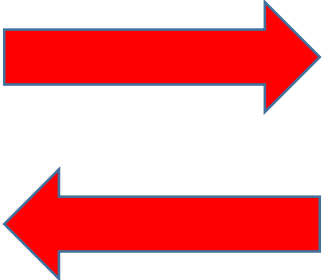
ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම අවශ්‍යතාව

පාසල ඇසුරු කර ගත්
සියලු මානව සම්පත
පාසල් ප්‍රජාව ලෙස සැලැකේ.

එලදායි ප්‍රජා සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීම

ප්‍රජාවේ සහාය ලබා ගැනීම හා ප්‍රජාවට සහාය වීම

පාසලින් ප්‍රජාවට



ප්‍රජාවෙන්
පාසලට

නිපුණතාවක්

යනුවෙන් අදහස් වන්නේ එදිනෙදා කාර්ය කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව සිදු කිරීමේ හැකියාව යි.

නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම මඟින්

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැකිය

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා

- සහයෝගය,
- ජයපරාජය විඳිදරා ගැනීම,
- කණ්ඩායම් හැඟීම,
- තීරණ ගැනීම,
- කායික යෝග්‍යතාව,
-

නිපුණතා සංවර්ධන කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

විවාද

- විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය,
- දැනුම,
- තර්කනය,
- නිර්මාණශීලී බව

පෝෂණ වැඩසටහනක් සංවිධානය

- සංවිධානාත්මක කුසලතා,
- නායකත්වය,
- අනුගාමිකත්වය,
- පරිත්‍යාගය,
- නීතිගරුක බව,

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ 2007/21 චක්‍රලේඛය

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
එක් ළමයකුට වර්ග අඩි 10ක ඉඩ ප්‍රමාණයක් ලබාදීම.	ඉඩකඩ වෙන් කිරීම	එක් ශිෂ්‍යයකුට වර්ග අඩි 10 - 12 අතර ප්‍රමාණයක් ඉඩ ලබා දීම.
ගොඩනැඟිලි අතර අඩි 10ක පරතරයක් තබා ගැනීම.	වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය	- ගොඩනැඟිල්ලේ ප්‍රමාණයෙන් වාතාශ්‍රය ලැබීමට තිබිය යුතු ය. - ගොඩනැඟිලි දෙකක් අතර තුර අඩි 10ක පරතරයක් තිබිය යුතු ය. - ආලෝකය ලබා ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු ය.
වයසට ගැළපෙන පරිදි ඩෙස් හා පුටු ලබා දීම.	ඩෙස්ක් හා පුටු	වර්ග 3 කින් සැපයේ. කුඩා - 1 - 2 ශ්‍රේණි සඳහා මධ්‍යම - 3 - 4 ශ්‍රේණි සඳහා විශාල - 5 ශ්‍රේණිය සඳහා

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
වයසට නියමිත අකුරු ප්‍රමාණ ඇතුළත් පෙළ පොත් සහ කියවීම් ද්‍රව්‍ය ලබාදීම.	පෙළ පොත්වල අකුරුවල ප්‍රමාණය	• ශ්‍රේණිය 1,2 - අකුරු ප්‍රමාණය 23 -20 • ශ්‍රේණිය 3,4 - අකුරු ප්‍රමාණය 20 -16 • ශ්‍රේණිය 5,6,7 - අකුරු ප්‍රමාණය 14 • ශ්‍රේණිය 8,13 - අකුරු ප්‍රමාණය 12
බීමට සුදුසු ජලය සැපයීම.	බීමට සුදුසු ජලය සැපයීම.	• සෑම පාසලක ම බීමට සුදුසු ජලය පැවැතිය යුතු ය. • PH අගය 6 - 7 අතර විය යුතු ය. • ජලයේ ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ගැටලු සහිත නම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු මඟින් ඉදිරිපත් කොට ජල සම්පාදන මණ්ඩලයෙන් පරීක්ෂා කර ගත හැකි ය. (නොමිලේ) • ළිං ආවරණය කර තැබීම හා ළිඳෙන් වතුර ගැනීම වෙනුවට මෝටර මඟින් ජල කරාමවලින් ලබා ගත හැකි සේ සකස් කිරීම.

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත පදනම් වූ ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.	වැසිකිළි පහසුකම්	• ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත ප්‍රමාණවත් සැපයීම. (ශිෂ්‍යයන් 50 - 1 ක්) • ගැහැනු හා පිරිමි ලෙස වෙන වෙන ම පහසුකම් ලබා දීම • යෞවනියන්ගේ ආර්තව අවශ්‍යතාවන් ඉටු වන පරිදි නිර්මාණ සකස් කිරීම • ජල පහසුකම් සැපයීම. (බිමට/ වැසිකිළි සඳහා/අත් සේදීමට) • අපද්‍රව්‍ය ඛෑහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රම පැවැත්වීම.(3R ක්‍රමය)
1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල වාර්ෂික වෛද්‍ය පරීක්ෂාව පැවැත්වීම.	පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව	• ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව දැනට 200ට අඩු පාසල්වල සියලු ම සිසුන් වාර්ෂික ව පරීක්ෂණවලට භාජනය කිරීම • අනෙකුත් පාසල්වල 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල සිසුන් වාර්ෂික ව පරීක්ෂාවට භාජනය කිරීම.

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
අවු. 13ට අඩු ළමයින්ට දන්න වෛද්‍ය සේවාවන් සැපයීම.	පාසල් දන්න සායන ඇරඹීම	• හඳුනා ගනු ලබන ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දීම හා රෝහල්වල ප්‍රමුඛ සේවා සැපයීම. • අවුරුදු 13ට අඩු දරුවන් සඳහා සේවාව සැපයේ
එන්නත් ලබාදීම.	DT හා ATD එන්නත් ලබා දීම. Diphtheria & Tetanus Adult Tetanus & Diphtheria	• පළමු ශ්‍රේණියේ දී - ඩිප්තරියා සහ පිටගැස්ම එන්නත් ලබා දීම • හත්වන ශ්‍රේණියේ දී - වැඩිහිටි ඩිප්තරියා සහ පිටගැස්ම ලබා දීම.

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම්	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.	ප්‍රාථමික විෂය නිර්දේශ	- පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබාදීම. 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.
	ද්විතියික විෂය නිර්දේශ	10- 11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයයක් ලෙස සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.

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.