8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 11
ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගනිමු

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට රැක ගැනීම

ආර්.ඒ.පී.දිල්හානි
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගීකම , යහපත් මානසික තත්වය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය වේ.

ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා කරන සාධක

- ❖ ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන
- ❖ යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
- ❖ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

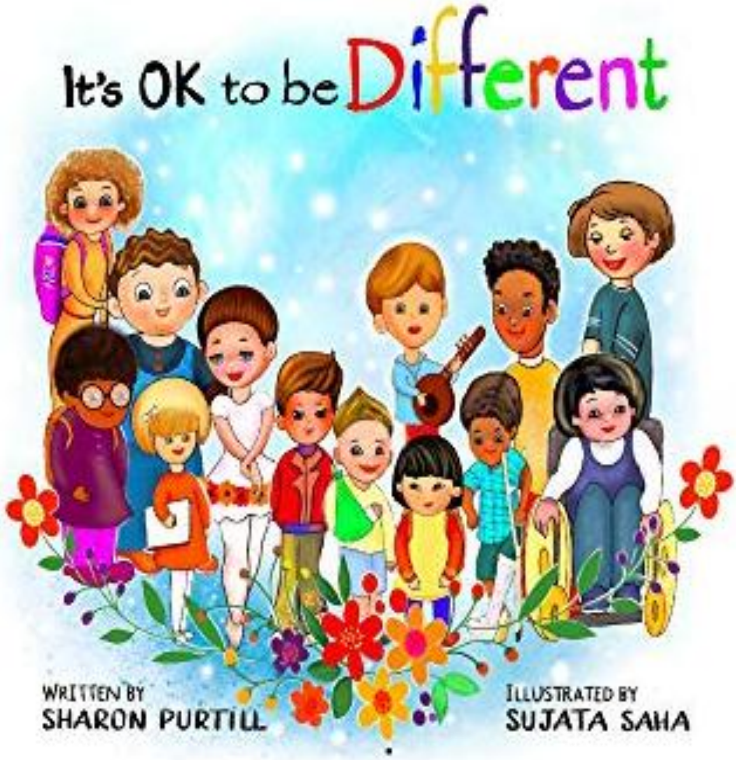
ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන

ලිංගික අපයෝජන

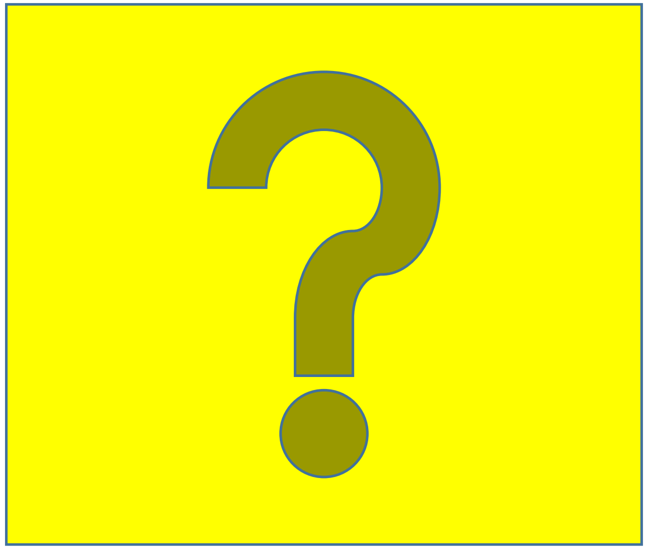
ළමයෙකුගේ සංවර්ධනයට බාධාවන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක වීම ලිංගික අපයෝජනය නම් වේ

ලිංගික අපචාර

ලිංගික අවයව ළමුන් ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, ලිංගික අවයව ළමුන් ලවා ස්පර්ශයට ලක් කරවීම, එමෙන්ම ළමයින් යොදා ගනිමින් ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම ආදී දේ ලිංගික අපචාර ලෙස හඳුන්වයි.



ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද ?



ලිංගික අපචාර වලින් හා අපයෝජන වලින් ආරක්ෂා වීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග.

- ශරීරය අනිසි ලෙස කිසිම කෙනෙකුට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීම.
- කෙනෙකු ශරීරය සිපර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම හෝ උදව් ඉල්ලා කෑගැසීම.
- කිසිවෙකු උදව්වට නොමැති අවස්ථාවක උපක්‍රමශීලී ව මග හැර යාම.
- කිසිවෙකු ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළහොත් විශ්වාසවන්ත අයකුට ඒ බව දැනුම් දීම.
- අතරමගදී නොයෙකුත් අය දෙන පණිවිඩ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී සැලකිලිමත් වීම්
- තමා පිළිබඳ අනවශ්‍ය ලෙස උනන්දු වන, තෑගි බෝග දෙන, මුදල් දෙන අය පිළිබඳව සැලකිලිමත් ව කටයුතු කිරීම ඒ පිළිබඳව වැඩිහිටියන් දැනුම්වත් කිරීම.

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක් වීමෙන් ඇතිවන ගැටළු

- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම
- මානසික බිඳවැටීම් ඇති වීම
- සමාජ අවමානයට ලක්වීම
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති විම
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇති වීම
- කායික වශයෙන් හානි සිදු වීම

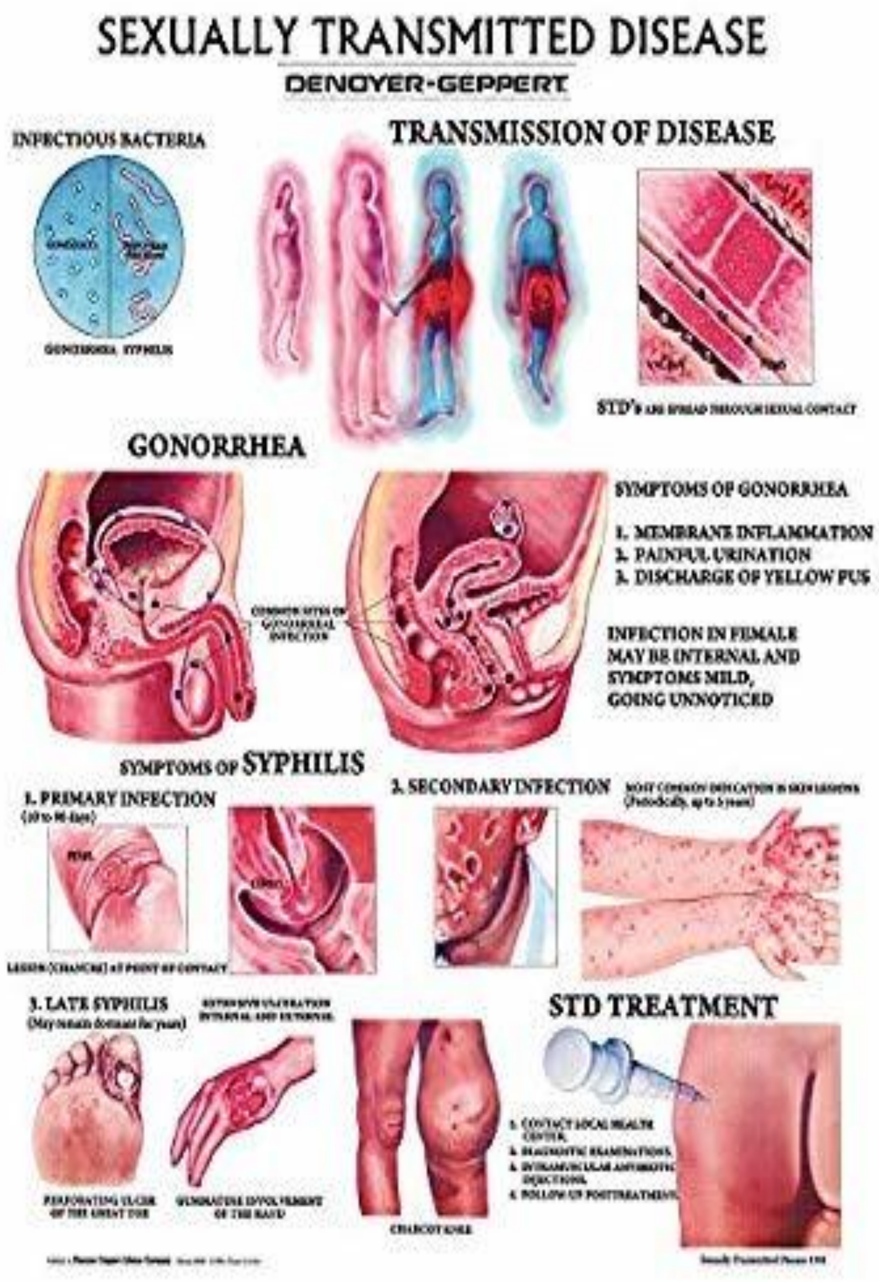
නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් අයහපත් වන්නේ ඇයි?

- ✓ දරුවකු පෝෂණය කිරීමට අවශ්‍ය ශාරීරික සූදානම නොමැති වීම තුල
- ❖ ප්‍රසූතියේ ගැටලු
- ❖ තමාද වර්ධනය වන අවධියේ නිසා දරුවාට පෝෂණය නොමැති වීම
- ✓ මානසික හා සමාජයීය සූදානම නොමැති වීම තුල
- ❖ මාතෘත්වයේ වගකීම් දැරීමට සූදානම් නැත
- ❖ සමාජ අපවාද
- ❖ මානසික පීඩනය
- ❖ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

ලිංගික එක්වීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මඟින් බෝවන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ලෙස හඳුන්වයි.

- ❖ සුදු බිංදුම - Gonorrhea
- ❖ උපදංශය - Syphilis
- ❖ හර්පීස් - Herpes simplex
- ❖ ලිංගික ඉන්නන් - Warts
- ❖ ඒඩ්ස් - HIV/AIDS



ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීමෙන් ඇතිවන ගැටළු

- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම
- මානසික බිදවැටීම් ඇති වීම
- සමාජ අවමානයට ලක්වීම
- ලිංගික අවයවවල තුවාල, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ආදි සංකූලතා ඇති වීම
- හෘදය මොළය වැනි අවයවවලට හා ස්නායුවලට හානි සිදු වීම

ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය

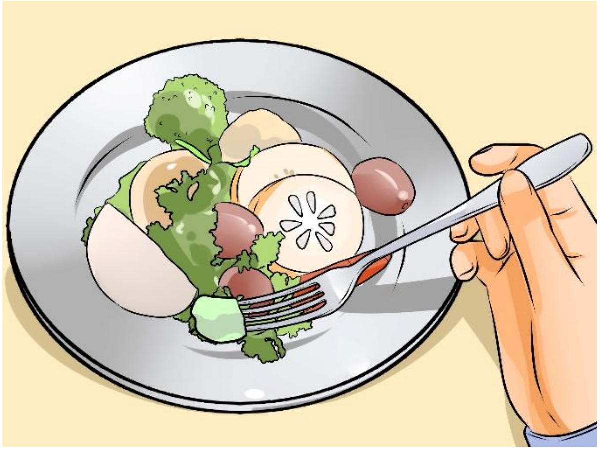
- නිවැරදි දැනුම්වත් වීම
- සෞඛ්‍යවත් චර්යා
- සමාජ වටිනාකම්

නිවැරදි දැනුම්වත් වීම

- ❖ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය
- ❖ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
- ❖ පරිණතියත් සමඟ ප්‍රජනන පද්ධතියේ සිදුවන වෙනස්වීම්
- ❖ ප්‍රජනක පද්ධතියේ රැකගැනීමේ පුරුදු
- ❖ උපචාර හා අපයෝජන
- ❖ අහිතකර ලිංගික චර්යා
- ❖ ආර්තවය
- ❖ පිළිසිඳ ගැනීම
- ❖ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ❖ අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්

සෞඛ්‍යවත් චර්යා

- පිරිසිදුව සිටීම හා ලිංගික අවයව වල පිරුසිදු බව පවත්වා ගැනීම
- කෘතිම රෙදි වලින් නිම වූ යට ඇඳුම් වෙනුවට කපු රෙදි වලින් නිම කළ යට ඇඳුම් භාවිතය
- යට ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ලිංගික අත්හදා බැලීම් වලට යොමු නොවීම
- විවාහ වන තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම
- ලිංගික සබඳතා විවාහ සහකරු / සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝගී අවස්ථාවල දී සුදුසු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
- පෝෂ්‍යදායි ආහාරවේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම



සමාජ වටිනාකම්

- විවාහ දිවියේ අර්ථවත් බව වටහා ගැනීම
- විවාහය ස්ත්‍රීන් හා හා පුරුෂයින් අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, විශ්වාසය , ආදරය , ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම
- මාතෘත්වයේ හා පීතෘත්වයේ වගකීම සහ වටිනාකම වටහා ගැනීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
- අසභ්‍ය පොත් පත්, සඟරා , වීඩියෝ , චිත්‍රපට , සීඩි තැටි ආදිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 11

ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගනිමු

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට
බාධා ඇති කරන සාධක සහ ප්‍රජනක
සෞඛ්‍යයට රැක ගැනීම