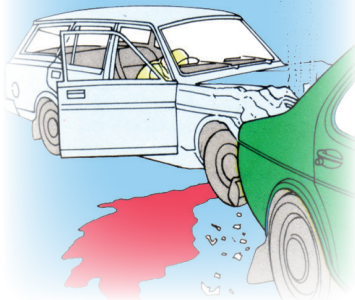




# දැනුම්වත් වෙමු, අභියෝග ජය ගනිමු



එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදු වේ. රෝග වැලඳීම, අනතුර, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවන් එසේ මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝගවලින් සමහරකි. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම මගින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.



මේ පාඩම හැදෑරීමෙන් රෝග වැලඳෙන ආකාරය, ඒ නිසා ඇති වන අහිතකර තත්වයන් සහ ඒවා වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම අනතුර, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගැනීමටද අවස්ථාව ලැබේ.



අපට වැලඳෙන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෝ වන සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

## බෝ වන රෝග (Communicable diseases)

කුමාරිට සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳී ඇත. එනිසා ඇයට පන්තියේ වැඩ කටයුතු කිරීමට අපහසු ය. ඇයට නිතර ම කිඹුහුම් යෑම, ඇස්වලින් කඳුලු ගැලීම සිදු වේ. දින කිහිපයකට පසු කුමාරිගේ මිතුරිය වන සෙල්විට ද සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳී ඇත.



කුමාරිට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳුනේ කෙසේ ද?

දින කිහිපයකට පසු ඇගේ මිතුරියට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැලඳුනේ කුමාරිගෙන් බෝවීමෙන් විය හැකි ද?

එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන වෙනත් රෝග මොනවා ද?

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග කිහිපයක් සහ ඒවා පැතිරෙන ආකාරය පහත වගුවේ දැක්වේ.

10.1 වගුව

රෝගය	බෝවන ආකාරය	බෝවීම වැළැක්වීම
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව කෂය රෝගය	රෝගියකුගේ කිඹුහුම්, කැස්ස මගින් පිට වන නාස් ශ්‍රාව බිඳිතිවල ඇති විෂබීජ ආශ්වාස කිරීම මගින් හෝ විෂබීජ තැවරුණු දැන් මගින් ශ්වසන මාර්ගය හරහා තව අයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වීම	රෝගී අවස්ථාවන්වල සමාජයේ ගැවසීම අඩු කිරීම කිඹුහුම් යන විට මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම අත් සබන් යොදා සේදීම දවල් කාලයේ දී දොර ජනෙල් විවෘත කර හොඳින් වාතාශ්‍රය හා හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්වීම

රෝගය	බෝවන ආකාරය	බෝවීම වැළැක්වීම
පාවනය උණසන්නිපාතය	ජලය, ආහාර සහ මැස්සන් මගින්	උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම පිරිසිදුවට පිළියෙල කළ ආහාර පරිභෝජනය මැස්සන් හා අනිකුත් කෘමීන්ගෙන් ආහාර ආවරණය කර ආරක්ෂා කිරීම මල, මුත්‍ර පිට කිරීමට වැසිකිළියක් භාවිතය වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම ආහාර පිළියෙල කිරීමට සහ අනුභවයට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම
ඩෙංගු, බරවා වැනි මදුරුවන් මගින් බෝ වෙන රෝග	රෝග වාහක මදුරුවා දෂ්ට කිරීමෙන්	විශේෂයෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළැක්වීම සඳහා සතියකට වරක් මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම මදුරුවන් දෂ්ට කරන වේලාවන්වල දී එළිමහනේ ගැවසීමෙන් වැළකීම සවසට මදුරුවන් නිවසට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට ජනෙල් දොරවල් වැසීම වා කවුළුවලට දෑල් ගසා ආවරණය කිරීම මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් වැළකීමට ආලේපන භාවිතය සහ මදුරු දෑල් භාවිතය

ඉහත සඳහන් රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම හෝ මදුරුවා වැනි රෝග වාහකයෙකු (රෝගය ගෙනයන්නෙකු) මගින් බෝ වේ.

# බෝ නොවන රෝග (Noncommunicable diseases)

සමහර රෝග එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට නොවැලඳෙන නිසා ඒවා බෝ නොවන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදරෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග බෝ නොවන රෝග වේ.

## බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම වැඩි කරන සාධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ

- ලුණු, සීනි හෝ මේදය අධික ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම
- එළවලු පළතුරු සහ කෙඳි සහිත ආහාර අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගත නොකිරීම සහ ව්‍යායාම නොකිරීම
- අධිබර හෝ ස්ඵලතාව ඇති වීම
- මානසික ආතතිය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය
- කය නොවෙහෙසා සිදු කරන කාර්යයන් (රූපවාහිනිය නැරඹීම/ පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම) සඳහා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම
- ජානමය සාධක (එනම් පරම්පරාවෙන් එන හේතු)

## හැකිදාය බලමු

ඔබ දන්නා හඳුනන දියවැඩියාව ඇති පුද්ගලයෙකුගේ පවුලේ සාමාජිකයින් ගේ සටහනක් පිළියෙල කරන්න. ඔවුන් අතරින් දියවැඩියාව ඇති පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් ඒ සඳහා ගොදුරු වූ වයස සොයා ලකුණු කරන්න.



## රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම

### 1. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව (Personal hygiene)

බෝ වන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සහ පරිසර පවිත්‍රතාව වැදගත් වේ.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව යනු පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම වේ. එය රෝග වැළැක්වීමට සහ සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීමට උදව් වන අතර ප්‍රසන්න බව ඇති කරයි.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු පහත දැක්වේ.

- උදේ ආහාරයෙන් පසු සහ රැට නින්දට යාමට ප්‍රථම දත් මැදීම
- දිනපතා ස්නානය කිරීම
- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
- හිසකෙස් පිරා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම හෝ කට සේදීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර සබන් දමා අත් සේදීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දමා අත් සේදීම
- අන් අයගේ ඇඳුම්, තුවා, පතා ආදිය භාවිතයෙන් වැළකීම



10.1 රූපය

## 2. පරිසර පවිත්‍රතාව (Cleanliness of the environment)

පරිසර පවිත්‍රතාව මගින් රෝග පැතිරී යාම වැළැක්විය හැකි අතර ප්‍රසන්න වටපිටාවක් ද ඇති වේ. මැස්සන්, මදුරුවන්, කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි රෝග වාහක සතුන් බෝවීම මේ මගින් වැළැක්විය හැකි ය.

පරිසර පවිත්‍රතාව රඳවා ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර පහත දැක්වේ.

- ගේ දොර පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- කැලි කසළ නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- කාණු පද්ධති පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ලීඳ සහ වැසිකිළිය අතර නිසි දුර ඇති පරිදි සෑදීම
- අපිරිසිදු වතුර කලවම් නොවීමට ලීඳට ආරක්ෂිත බැම්මක් සෑදීම
- මලපහ කිරීම සහ මුත්‍ර කිරීම සඳහා වැසිකිළියක් භාවිත කිරීම
- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම
  - ජලාස්ථික් කෝප්ප තැඹිලි කෝම්බ, පොල් කටු වැනි ජලය එකතු විය හැකි භාජන වළලා දැමීම (රඹුටන් ලෙලි, බිත්තර කටු පොඩි කර/ කැබලි කර ඉවත දැමීම)
  - වැහි පිලි ඉවත් කිරීම හෝ ජලය නොරැඳෙන සේ පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
  - මදුරුවන් බෝ විය හැකි ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම



10.2 රූපය - මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන

### 3. ප්‍රතිශක්තිකරණය (Immunization)

සමබල ආහාර ගැනීමෙන් සහ නිසි ව්‍යායාමවල යෙදීම මගින් රෝග වැළැක්වීමට හැකි ලෙස ශරීරයේ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඇති වේ. මීට අමතර ව එන්නත් මගින් රෝග වැළැක්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය ලබා ගත හැකි ය.

#### අත්‍යවශ්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යා

එන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝග සමහරක් පහත දැක් වේ.

පිට ගැස්ම	Tetanus
කෂය රෝගය	Tuberculosis
ගල පටලය	Diphtheria
කක්කල් කැස්ස	Whooping cough
සරම්ප	Measles
කම්මුල්ගාය	Mumps
රුබෙල්ලා	Rubella
හෙපටයිටිස් A සහ B	Hepatitis A and B
මොළයේ උණ	Japanese encephalitis
පෝලියෝ	Polio
භූපොල	Chicken pox

## 4. නිවැරදි ජීවන රටා (Healthy life style)

නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි ය. ඉහත විස්තර කළ ආකාරයට දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, පිළිකා සහ මානසික රෝග ආදිය වැලඳීමේ අවදානම අපගේ ජාන මෙන් ම වර්ෂා මත ද රඳා පවතී. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



10.3 රූපය

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු පිළිපැදීම
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම
- නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැට්ටිවලින් වැළකීම
- මානසික ආතතියෙන් වැළකීම



### රෝග වැලඳීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්වයන්

සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග වැලඳීම නිසා අපට එදිනෙදා කටයුතු කර ගෙන යාමට නොහැකි වන අතර ශාරීරික අපහසුතා ඇති වේ. හෘදයාබාධ හෝ පිළිකා වැනි රෝග වැලඳීම නිසා දීර්ඝ කාලයක් අසනීප තත්වයෙන් පසුවිය හැකි ය. එවිට අධ්‍යාපන කටයුතු, රැකියාව කර ගෙන යාමේ අපහසුතා ඇති වන අතර ආර්ථික ප්‍රශ්න ද ඇති විය හැකි ය.

පොදුවේ ගත් කල රෝග වැලඳීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්වයන් පහත දැක්වේ.

- ශාරීරික සහ මානසික අපහසුව
- එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමේ අපහසුව
- ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට බාධා පැමිණීම
- නිතර ම රෝග වැලඳීමෙන් ශරීරය දුර්වල වීම
- පාවනය වැනි රෝග තත්ව නිසා දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණය ඇති වීම සහ වර්ධනයට බාධා සිදු වීම
- රැකියාවට බාධා වීම නිසා ආදායම අඩු වීම

- ප්‍රතිකාර සඳහා සිදු වන වන අධික වියදම් නිසා ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම
- ආබාධිත තත්වයට පත් වීම
- දරුණු රෝග නිසා මිය යාම



## එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන වෙනත් අභියෝග

1. අනතුරු
2. ආපදා
3. අපවාර හා අපයෝජන
4. අපේක්ෂාවන්

### අනතුරු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප නොයෙකුත් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. ගෙදර දොරේ, සේවා ස්ථානයේ, පාසල් භූමියේ සහ මහ මග මෙසේ අනතුරු ඇති විය හැකි ස්ථානයන් වේ.

### ගෙදර දොරේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු

- තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදියෙන් තුවාල සිදු වීම
- අනාරක්ෂිත උස තැන්වලින් වැටීම
- අනාරක්ෂිත ලිංවලට කුඩා දරුවන් වැටීම
- බල්ලන්, බළලුන්, මීයන් සපා කෑම හෝ සර්පයින් දෂට කිරීම
- අනාරක්ෂිත ලෙස කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හෝ ඖෂධ වර්ග ගබඩා කිරීමෙන් විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත වීම
- ආහාර විෂ වීම
- විදුලි කාන්දු වීම, විවෘත විදුලි රැහැන්, කෙවෙනි වැනි දේවලින් විදුලි සැර වැදීම
- අකුණු සැර වැදීම
- අනාරක්ෂිත කුප්පි ලාම්පු නිසා පිලිස්සීම් සිදු වීම
- දර ලිප්, ගෑස් ලිප්, උණු දියර/ මගින් හා ආහාර පිසීමේදී පිලිස්සීම් ඇති වීම
- ගිණිකෙළි භාවිතයේ දී අනතුරු සිදු වීම



10.4 රූපය



ගෙදර දොරේ දී සහ පාසලේ දී විශේෂයෙන් ම කුඩා දරුවන් අනතුරුවලට ලක් විය හැකි ය. කුඩා දරුවන් නිතර ම වැඩිහිටියෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිටීම, තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදිය ඔවුන්ට හසු නොවන ස්ථානවල තැබීම සහ විෂ ද්‍රව්‍ය අගුල් දමා ආරක්ෂිත ව තැබීම මගින් ගෙදර දොරේ අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

### හැකිදාය වලමු

1. ගෙදර දොරේ සිදු විය හැකි අනතුරු සහ ඒවා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි වෙනත් දේ සාකච්ඡා කරන්න.
2. පාසලේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු මොනවා ද? ඒවා වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවා ද?

### මාර්ග අනතුරු වළකා ගැනීමට කළ හැකි දේ

1. රියදුරන් සහ පදිකයන් මාර්ග නීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
2. වෙහෙසට පත්ව සිටිය දී හෝ නිදිමත දූනෙන විට රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
3. අඛලන් වාහන, තිරිංග පද්ධතියේ දෝෂ හෝ ටයර් ගෙවී ඇති වාහන නිසි ලෙස නඩත්තු කොට භාවිත කිරීම
4. බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් හෝ පාලේ ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
5. පදිකයන් පාලේ දකුණු පැත්තේ ගමන් කිරීම
6. සෑම විට ම කහ ඉර ඇති තැන්වලින් පාර මාරු වීම, පාර මාරුවන ස්ථානවල පදිකයන්ට රතු පාට වැටී ඇති විට (රතු සංඥාව) පාර මාරු වීමෙන් වැළකීම
7. රාත්‍රියේ දී පදිකයන් ලා පැහැති ඇඳුමින් සැරසී සිටීම
8. පදිකයන් ජෙළි වශයෙන් පාලේ ගමන් නොකිරීම



10.5 රූපය

## ආපදා

ආපදා යනු ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි වෙනස් වීම් මත ඇති වන අහිතකර තත්වයන් වේ. උදාහරණ ලෙස ගං වතුර, නායයාම්, සුළි සුළං, නියඟය, සුනාමි, ගිනි කඳු පිපිරීම්, භූමි කම්පා ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

ආපදා අවස්ථාවක දී කලබල නොවී කල්පනාකාරී ව කටයුතු කිරීමෙන් සැමගේ ම ජීවිත රැක ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ සඳහා පහත ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම වඩාත් ඵලදායී වේ.

- ආපදාවකට මුහුණ දෙන ආකාරය ගැන සැලසුමක් (පෙර සුදානමක්) තිබීම
- ආපදාවක දී දැනුම් දිය යුතු ස්ථානවල හා නිලධාරීන්ගේ දුරකථන අංක තබා ගැනීම
- ආපදාව සිදු වූ ස්ථානයෙන් වහා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම
- තුවාලකරුවන් සිටි නම් සැමගේ උදව්වෙන් ඔවුන්ට ප්‍රථමාධාර ලබා දී රෝහල් වෙත යොමු කිරීම
- ආහාර පාන ජලය ලබා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම

## අපවාර සහ අපයෝජන

සමාජ සම්මත හා නීති රීති කඩ කරමින් ක්‍රියා කිරීමත්, යම් පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට හිරිහැරකාරී ක්‍රියාවන් සිදුකිරීමත් අපවාර සහ අපයෝජන ලෙස හැඳින්වේ. සමාජ සම්මතයන් සහ නීති කඩ කරමින් හැසිරෙන සමහර පුද්ගලයින් විසින් විශේෂයෙන් ම දරුවන් සහ කාන්තාවන් අපවාර සහ අපයෝජනවලට ලක් කිරීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා කළ හැකි සමහර දේ පහත දැක්වේ.

- නිවසේ හෝ වෙනත් ස්ථානවල තනිව ම සිටීමෙන් වැළකීම
- නොහඳුනන පුද්ගලයින් සමඟ කතාබහට නොයාම
- නොහඳුනන පුද්ගලයකු පාසල වැනි ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිට වෙනත් තැනකට ඔබ ගෙන යාමට තැත් කළ හොත් එය ප්‍රතික්ෂේප කර ඒ බව වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම
- යම් කෙනෙකු විසින් සිප ගැනීම හෝ ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම වැනි ඔබ ව අපහසුවට පත් වන ආකාරයේ දෙයක් කරනු ලැබුවහොත් හෝ තමා අකමැති වෙනත් දේ කිරීමට යම් පුද්ගලයෙකු පෙළඹවුවහොත් එවැනි ස්ථානවලින් වහා ඉවත් වී ඒ බව දෙමව්පියන්ට හෝ ගුරුවරුන්ට දැනුම් දීම

## අපේක්ෂා

විභාග සමත් වීම, ක්‍රීඩා තරග හෝ කථික තරග ආදියෙන් ජයග්‍රහණ ලැබීම, නායකත්වය ලැබීම වැනි අපේක්ෂා නිසා සමහර විට ඔබට ආතතියක් ඇති විය හැකි ය. එවන් අවස්ථාවලට අප මුහුණ දිය යුතු අතර, එයට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ.



10.6 රූපය



## අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා ජීවන නිපුණතා ලෙස දැක්වේ. මෙම ජීවන නිපුණතා මානසික යහපැවැත්මේ සහ සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ යටතේ විස්තර සහිත ව පළමු වෙනි පාඩමේ දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. එම ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමත්, ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීමත් මගින් අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැකි ය.

### දැනුම්වත් බව (Awareness)

ඕනෑ ම අභියෝගයකට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට නම්, ඒ අභියෝග ගැන දැන ගෙන සිටිය යුතු ය. තත්වය හොඳින් තේරුම් නොගැනීම නිසා අනවශ්‍ය ආතතියක් ඇති විය හැකි ය. උදාහරණයක් වශයෙන් විභාගවලට සහභාගී වීමට පෙර ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව, පිළිතුරු දිය යුතු ආකාරය, ලබා දෙන කාලය ආදිය ගැන දැනුම්වත් වීමෙන් ආතතිය අඩු වන අතර සාර්ථක ව එම අභියෝගයට මුහුණ දීමට ද හැකි වේ.

### නිපුණතා සංවර්ධනය (Developing life competencies)

නිපුණතා සංවර්ධනය යනු අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වැඩි දියුණු කර ගැනීම යි. එම ජීවන නිපුණතා නැවතත් මතක් කර ගන්න.

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය (Self-understanding and self-esteem)
2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision making)
3. ගැටලු විසඳීම (Problem solving )
4. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම (Coping with stress)
5. විචාරශීලී චින්තනය (Critical thinking)
6. නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative thinking )
7. චිත්තවේග සමතුලිතතාව (Emotional balance)
8. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Good interpersonal relationships)
9. ඵලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)
10. සහකම්පනය (Empathy)



10.7 රූපය

## භාක්ෂ්‍ය මලම

ඉහත කුසලතා භාවිත කරමින් ගැටලුවකට විසඳුම් සොයන ආකාරය පිළිබඳ කතාන්දරයක් නිර්මාණය කරන්න. එහි එක් එක් අවස්ථාවට එම කුසලතා ගලපා දක්වන්න.

උදාහරණයක් ලෙස පළමුවන පාඩමේ දක්වා ඇති කතාන්දරය නැවත කියවන්න.

## දැන් අප දන්නු....

බෝවන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට කෙළින් ම හෝ රෝග වාහකයන් මගින් පැතිර යා හැකි ය. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම, පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම, රෝගවලට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ගැනීම සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය මගින් බෝවන රෝග පැතිරීම වැළැක්විය හැකි ය. බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට සෞඛ්‍යවත් චර්යා රටා අනුගමනය කළ යුතු ය. අනතුරු, ආපදා, අපවාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා අපට ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදු වන වෙනත් අභියෝග වේ. අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීමත්, ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමත් කළ යුතු ය.

## දැනුම පරීක්ෂණ

1. අපට වැළඳිය හැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා වෙන් කළ හැකි කොටස් දෙක මොනවාද?
2. බෝවන රෝග තුනක් නම් කරන්න.
3. පාවනය බෝ වීම වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න.
4. රෝග වැළැක්වීමට හා නිවාරණයට භාවිත කරන ක්‍රම හතරක් දක්වන්න.
5. එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අනියෝග මොනවාද?
6. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් පහක් ලියන්න.
7. අපවාරවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න.