



සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

අපගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගත වේ. එමෙන් ම ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අප ඉගෙන ගන්නේ පවුලෙනි. අපගේ විවේක කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ගෙවෙන්නේ ද පවුලේ සාමාජිකයන් සමගයි. එම නිසා පවුල අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පයන්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මත් පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ද සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග ද හැඳෑරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු, සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින්, තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.



පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

බොහෝ විට පවුලේ සියලුම සාමාජිකයෝ එකම නිවසක වාසය කරති. නමුත් සමහර විට පවුලේ මව හෝ පියා රැකියා කටයුතු සඳහා බැහැර ස්ථානයක පදිංචි වී සිටිය හැකි ය. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා නේවාසිකාගාරවල හෝ වෙනත් හේතූන් මත ළමා නිවාසවල ද ළමයින් සිටිය හැකි ය. මෙවැනි ස්ථාන තාවකාලික නවාතැන් වන අතර ඒවායේ පනවන ලද නීති රීති අනුව ජීවත් විය යුතු ය. එම නිසා එවැනි ස්ථානවල තීරණ ගැනීමට ඇති නිදහස සීමා



සහිත ය. පවුලක් යනු දෙමව්පියන් සහ දරුවන් එකට ජීවත් වන ස්ථානයකි. එහි තීරණ ගැනීමට නිදහස ඇත. එම නිසා තමන්ට කැමති සේ ක්‍රියා කිරීමට වැඩි නිදහසක් ඇත. මේ නිසා අපට පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමට හැකියාවක් සහ වගකීමක් පවතී.

පවුල් පරිසරය සෑම දෙනාට ම සතුටෙන් සිටිය හැකි පරිසරයක් විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය බලපායි. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.



1 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

භෞතික පරිසරය

භෞතික පරිසරයක පහත සඳහන් අංග තිබිය යුතු වේ.

1. පිරිසිදු වාතය
2. පිරිසිදු ජලය
3. සෞඛ්‍යවත් ආහාර
4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
5. පිරිසිදු වටපිටාව
6. ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
7. නිස්කලංක බව
8. අනතුරුවලින් තොර වීම



1.1 රූපය

පිරිසිදු වාතය

නිවාස සෑදීමේදී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ කවුළු සහ ගෙම්දුල ඇතුළත් කළ යුතු ය. මිදුලේ ගස්කොළන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. පොලිතින් පිලිස්සීම වැනි ක්‍රියාවලින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර වායු එක් වන බැවින් ඉන් වැළකිය යුතු ය. අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග ඇති වන බව ඔබ දන්නවා ද? මේ නිසා ඔබ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.



පිරිසිදු ජලය

පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයෙන් පාචනය වැනි බෝවන රෝග ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඔබ පානයට ගන්නා ජලය උතුරවා නිවා ගත යුතු ය. වතුර ගිල්වර් භාවිතයෙන් ඇතැම් විෂබීජ මෙන් ම විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය ද පෙරා ඉවත් කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර

ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. පලා වර්ග, එළවළු, පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට එක් කිරීම අවශ්‍ය වේ. පවුලේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ හා ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ අමතර පෝෂණය සඳහා ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ ඇතුළත් වන ලෙස ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු ය. නව යොවුන් වියේ පසු වන ඔබට ද ප්‍රෝටීන් හා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වන අතර පවුලේ සියලු දෙනා ම සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම්, කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම මගින් වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය. වැසිකිළි දිනපතා විෂබීජ නාශක යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමගින් රෝග බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ය.

පිරිසිදු වටාපිටාව

සතියකට වරක්වත් ගේ දොර සහ අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදු කිරීමෙන් මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම වැළකෙන අතර සර්පයන් රැඳී සිටිය හැකි ස්ථාන විනාශ වේ. එමෙන් ම ජලය එක්රැස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීමෙන් ඩෙංගු මදුරුවන් බෝ වීම අවම වේ. ප්‍රසන්න පරිසරය මානසික ප්‍රබෝධයට ද හේතු වන බව ඔබ දන්නවා නේද?

ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

පවුලේ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් වන ලෙස නිදන කාමර සහ නිවසේ අනෙකුත් අංග පැවතිය යුතුය. එමගින් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන අතර, ප්‍රසන්න පරිසරයක් ද නිර්මාණය වේ.



නිස්කලංක බව

ඔබ නිවස සෝභාකාරී බවින් තොර විය යුතු අතර, නිවසේ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර යනාදියේ ශබ්ද අසල්වැසියන්ට බාධා නොවන මට්ටමක පැවතිය යුතු ය.

මානසික පරිසරය

තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා අභියෝගවලට එලදායි ලෙස මුහුණ දිය හැකි, හිංසනය, කායික දඬුවම්, ගැටුම් හා අපයෝජනවලින් තොර ප්‍රියමනාප පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වේ. ඒ සඳහා තිබිය යුතු අංග පහත දැක් වේ.

1. ආදරය
2. රැකවරණය
3. විවේකය

ආදරය

පවුල යනු එහි සාමාජිකයන් අතර ආදරය සහ දැඩි බැඳීමක් ඇති පරිසරයකි. පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා එකිනෙකාට ආදරයෙන් කථා කරන, එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා සොයා බලන, පවුලේ අන් සාමාජිකයෙකුගේ ගැටලු තම ගැටලු ලෙස සලකන පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.



1.2 රූපය

රැකවරණය

පවුලක ජීවත් වීම නිසා එහි සියලු සාමාජිකයන්ට ආදරය මෙන් ම ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ද ලැබේ. ළමා කාලයේ දී ඔබට විශේෂයෙන් ම දෙමව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය වේ.

විවේකය

එලදායි ලෙස විවේකය ගත කිරීම මගින් දැනුම, නිර්මාණශීලිත්වය, විනෝදය, ශාරීරික සුවතාව වැනි අංග බොහෝමයක් දියුණු වේ. පොත් කියවීමට යොමු වීම, නිවසේ කුඩා පුස්තකාලයක් ඇති කර ගැනීම, තෝරාගත් රූපවාහිනී හා ගුවන්විදුලි වැඩසටහන් නැරඹීම හා ඒවා ගැන සාකච්ඡා කිරීම, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම, පවුලේ අය එකතුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම විවේක කාලයේදී ඔබට නිරත විය හැකි කාර්යයන් කිහිපයකි.

ආදරය, රැකවරණය හා විවේකය ඇති විට ආතතියක් ඇති නොවේ. එවැනි පරිසරයක හිංසනයට ඉඩක් ඇති නොවේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ගැන ඊළඟ පාඩමේදී ඔබට තව දුරටත් ඉගෙනීමට ලැබෙනු ඇත.

සමාජීය පරිසරය

අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් අපගේ සමාජීය පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පවුල, පාසල, හිතමිතුරන්, වැඩිහිටියන්ගේ සේවාස්ථාන, ගම මෙවැනි කණ්ඩායම් කිහිපයකි. එකිනෙකාට උදව් කරන, අදහස් හුවමාරු කරගත හැකි, සතුට උපදවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට උදව් වේ. එවැනි සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවතීම
2. යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
3. එලදයි සන්නිවේදනය
4. නීතිගරුක බව
5. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සහ එකිනෙකාට ගරු කිරීම



1.3 රූපය

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උදවු කර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. පවුලේ අය මෙන් ම අසල්වැසින්, නැදැයින්, මිතුරන් සහ අනෙකුත් කණ්ඩායම් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීම සතුට ඇති විමට හේතු වේ.

සෑම දිනක ම අවම වශයෙන් පැය භාගයක්වත් පවුලේ අය අතර සුභද සාකච්ඡාවකට වෙන් කිරීම, රාත්‍රී ආහාරය එක්ව ගැනීම, පාසලේ දී හෝ වැඩ කරන ස්ථානයේ සිදු වන සිදු වීම් පිළිබඳව කථා කිරීම, කරුණු විමසීම හා තේරුම් ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඔබට පවුලේ අය අතර බැඳීම වැඩි කර ගත හැකිය. එවැනි පරිසරයක් ඇති නිවසක ජීවත් වීම සතුට ගෙන දෙන



අතර, බැන වැදීම, දඬුවම් වැනි හිංසාකාරී දේ හට අවස්ථාවන් ඇති වීම වැළැක්වීමට ඔබත් දයක විය යුතු ය.

යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම

පවුලේ එක් එක් සාමාජිකයාට පැවරී ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම, හා තම අසල්වැසින්ට සහ සමාජයේ අන් අයට ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම සෞඛ්‍යවත් පවුලක ලක්ෂණයකි. පවුල තුළ පුංචි පුංචි වගකීම් බෙදා ගැනීමට හා ඔබේ යුතුකම් ඉටු කිරීමට ඔබටත් හැකියාව ඇත.

ඵලදායී සන්නිවේදනය

එකිනෙකා අතර පැහැදිලිව හා නිරවුල්ව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමෙන් පවුල තුළ ඇති වන විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කර ගත හැකි ය.

නීතිගරුක බව

ඔබේ මව්පියන්, භාරකරුවන් ඔබටත් ඉතා සරල නීති රීති පනවනවා නේද? ඒවාට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ජීවිතයකට අඩිතාලම වැටෙනු ඇත. පවුල තුළ පැවැත්ම සඳහා විවිධ නීති රීති තිබිය හැකි ය.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම හා එකිනෙකාට ගරු කිරීම

පවුල, පාසල, ගම වැනි විවිධ පරිසර තුළ දී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කළ යුතු ය. මේ සඳහා ඔබ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම, එකිනෙකාට ගරු කිරීම වැනි නිපුණතා ඇති කර ගත යුතු ය.



ඔබේ නිවසේ සියලු දෙනා විවේකීව සිටින වේලාවක් තෝරා ගන්න. කැමති මාතෘකාවක් තෝරා ගෙන එක් අයකු මිනිත්තු තුනක් කතා කරන්න. ඉන් පසු එක් එක්කෙනා බැගින් ඒ කතාව පිළිබඳ තමාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න. මුලින් හොඳ කරුණු ද, ඊළඟට වෙනස් විය යුතු කරුණු හා යෝජනා ද ඉදිරිපත් කරන්න. මෙසේ ඊළඟ දිනයේ කතාව වෙනත් මාතෘකාවකට වෙනත් අයකු සිදු කරන්න. ඔබේ මිතුරන් සමඟ ද ඔබට මේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ය. (මෙමගින් ඔබගේ සන්නිවේදන හැකියාවන් දියුණු කර ගත හැකි වනු ඇත).



ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

- තමන්ගේ නිවසේ සහ ආගමික ස්ථානවල ආගමානුකූල වතාවත් ඉටු කිරීම
- අසරණයන්ට පිහිට වීම
- සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම
- සුදුසු භාවනාවක යෙදීම
- යෝග ව්‍යායාමවල යෙදීම
- සොබා දහම ආරක්ෂා කිරීම



1.4 රූපය

වැනි අංග ලක්ෂණ සහිත යහපත් ආධ්‍යාත්මික පරිසරයක් තුළ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වේ.



පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.

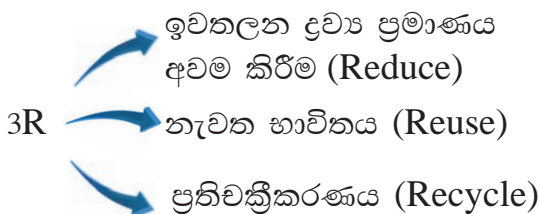
1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම
2. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
3. සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
4. ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම

පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට ඔබේ පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව සාකච්ඡා කර විවිධ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය.

උදා:

- කසළ කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම



1.5 රූපය

- කසළ නිසි පරිදි වෙන් කර බැහැර කිරීම

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සීනි, ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිත කිරීම
හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් ග්‍රෑම් 400 ලුණු පැකට්ටුවක් දින 20ක් භාවිත කිරීම (එක් අයෙකුට දවසට 5g වන සේ) එක් අයෙකු දිනකට සීනි ලෙස තේ හැඳි දෙකක් පමණක් ගැනීමට එකඟ වීම
- අමුත්තන් සඳහා කාබනික බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු පාන, තේ, කෝපි, ඔසුපැන් භාවිත කිරීම
- ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා දින දෙකක ඇඳුම් එකවර සේදීම, සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් ඇඳුම් එකවර මැදීම
- පවුලේ සියලු දෙනා එක්ව එළිමහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක යෙදීම



ඔබේ දෙමව්පියන් හා සොයුරු සොයුරියන් සමඟ එක් වී ඔබත් ඔබේ පවුලට ගැලපෙන ලෙස සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් නිර්මාණය කරන්න.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය

ඔබ පාසලේ දී සහ පොතපත මගින් ලබා ගන්නා දැනුම පවුලේ අනිත් අය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඔබේ නිවසට අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව (PHM) මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමත්, සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලට සවන් දීමත් මගින් සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම හා හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග යටතේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ මතකයට නගා ගන්න. එම අංග ඉටු වන ලෙස පරිසරය සැකසීමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.



ඔබේ පවුලේ සෞඛ්‍ය මට්ටම දියුණු කිරීම සඳහා එහි පවතින භෞතික, මානසික සහ සමාජීය අංගවල සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

ප්‍රජා දායකත්වය යනු සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීමයි. ඔබගේ පවුලේ මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍යය නගා සිටුවීමට ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ. ගමේ පොදු කටයුතුවලට සහභාගි වීම, තම නිවසේ විවිධ සතුටුදායක සහ අසතුටුදායක අවස්ථාවල දී තම අසල්වැසියන් සමඟ සතුට හෝ දුක බෙදා හදා ගැනීම, අසල්වැසියන්ට හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම මෙහිදී වැදගත් වේ. එමෙන් ම පන්සල, පල්ලිය, ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය, පාසල වැනි ස්ථාන සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ. ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කිරීමට ශ්‍රමදාන සංවිධානය, ප්‍රදේශයේ මත්පැන්, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය ආදියට මෙසේ සහයෝගය දැකිවිය හැකි ය.



1.6 රූපය

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

අපගේ පවුලේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය (Public health midwife - PHM), මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (Public health inspector - PHI) සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී යන අය මේ සඳහා දායක වෙති. මීට අමතරව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් පද්ධතියෙන් පහසුකම් සැලසේ.

ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ය.

- පවුලේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම
- ගර්භිණී මවක සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ (PHM) සහාය ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට අදාළ ආයතන හා පුද්ගලයින්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම



උද: ඩෙංගු මර්දනය

දුම්වැටි පිටු දැකීම

පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම

- සමාජයේ බහුලව පවතින රෝග සෑදීමේ අවදානම පරීක්ෂා කර ගැනීමේ සායනවලට ක්‍රමානුකූලව සහභාගි වීම

උද: පාසල් වෛද්‍ය සායන

සුවනාරී සායන

දියවැඩියා හා අධිරුධිර පීඩන සායන

වැඩිහිටි සායන

- සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවැරදිව ලබා ගැනීම
- පෝෂණය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය, ජීවන නිපුණතා ආදිය ගැන උපදෙස් ලබා ගැනීම



සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේ

1. පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම

- පවුලේ වැඩකටයුතුවලට හවුල් වීම
උද: මිදුල අතුගෑම
කාමරය පිළිවෙළට තබා ගැනීම
ආහාර පිළියෙල කිරීමට උදවු වීම
- උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂමව සහාය වීම
- මව්පියන්, සොයුරුසොයුරියන්, නෑදෑ හිතවතුන් සමග හොඳ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ඔබේ ගැටලු මවුපියන් සමග විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම



1.7 රූපය

2. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය

- උදෑසන ආහාරවේල මග නොහැරීම
- නිවසේ සකසන ආහාර භාවිතයට හුරු වීම



3. දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම

- මෙවැනි දේවලින් වන අහිතකර විපාක පිළිබඳ පවුලේ අය දැනුම්වත් කිරීම
- මෙවැනි දේ ට පෙලඹවීමක් කළොත් ඒ බව මව්පියන්ට දැනුම් දී ආරක්ෂා වීම
- සොයුරු/සොයුරියන් එවැනි දේට යොමු වීමට නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීම

4. විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම

- සෞන්දර්ය කටයුතුවල යෙදීම - ගායනය, වාදනය, චිත්‍ර ඇඳීම, නර්තනය
- සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැලීම - කවි, කෙටිකථා ලිවීම, කියවීම
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම
- ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නරත වීම

5. සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන ඒම

- අලුත් කරුණු පවුලේ අය සමග බෙද හද ගැනීම
- පවුලේ අය අතර ඇති වැරදි අදහස් හා මිථ්‍යා මත නිවැරදි කිරීම



දැන් අප දන්න.....

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පැවතීමට තිබිය යුතු අංග භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය සහ සමාජීය පරිසරය යන ක්ෂේත්‍ර යටතේ නම් කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ගොඩනගා ගැනීම, දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම, සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම, ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම යන ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි වේ.

ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබ සෞඛ්‍යවත් පවුලක් ගොඩනැගීමට විවිධාකාරයෙන් ඔබේ දයකත්වය ලබා දිය යුතුය.





දැනුම පරීක්ෂණ

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද?
2. සෞඛ්‍යවත් පරිසරක අංග භෞතික, මානසික, සමාජීය පරිසර යටතේ වෙන් කර ලැයිස්තු ගත කරන්න.
3. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගවල ප්‍රධාන තේමා පහ මොනවාද?
4. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දයක විමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් - වගකීම් පහක් ලියන්න