

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

දවසේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගත කරන ඔබ, ඊළඟට වැඩි කාලයක් ගෙවන්නේ පාසල තුළයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන කොටසින් පහෙන් එකක් පමණ අධ්‍යාපනය ලබන පිරිසට ඇතුළත් වේ. පාසල් අධ්‍යාපනය මගින් ඔබගේ වර්ගයා හැඩගැස්වීම කුඩා අවධියේ සිට ම ආරම්භ කර ඉතා සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙන යා හැකි ය. සමාජය වෙත යහපත් පණිවුඩ ගෙන යාමට ද පාසල තෝරාගන්නා කර ගත හැකි ය. අධ්‍යාපනය මගින් ඔබේ, පවුලේත්, සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට පාසල් සිසුන් ලෙස ඔබට ද දායක වීමට හැකි ය.

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග හඳුරා ඇත.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග ද හඳුනා ගනිමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් හැදීමට ද දායක වන ආකාරය වටහා ගනිමු.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් හඳුනා ගනිමු

අක්කා :- නංගී, අපේ අලුත් ප්‍රින්සිපල් සර්, ආවට පස්සේ අපේ ඉස්කෝලේ හරි ලස්සනයි නේද?

නංගී :- ඔව් අක්කේ, හරිම ලස්සනයි, ඒ වගේ ම පිරිසිදු යි. එක පාරට ම එහෙම වුණේ කොහොම ද?

අක්කා :- අපි හැම දෙනා ම එකතුවෙලානේ වැඩ සටහන් හැදුවේ, ඒ කියන්නේ ශිෂ්‍ය නායකයන්, ගුරුමණ්ඩලය ප්‍රින්සිපල් සර් එහෙම, සෑම දෙනාගෙ ම සහයෝගය ගත්ත නිසා මේ වැඩ පිළිවෙළ සාර්ථක

උණා. දැන් ඔක්කොමලා උදේ 7.00 වෙනකොට පාසලට එනවා. උණුකරලා නිවා ගත්ත වතුර බෝතලයයි, කෑම පෙට්ටියයි අනිවාර්යෙන් ම ගේනවා.

නංගී :- ඔව් අක්කේ, අර පන්ති මට්ටමෙන් කරන ශ්‍රමදාන වැඩසටහනට දෙමව්පියොක් හොඳින් සහභාගී වෙනවා.

අක්කා :- වාර අවසානයේ තියෙන විවිධ ප්‍රසංගයට, ක්‍රීඩාවලට ඒ වගේ ම අපේ දක්ෂතාවලට මුල් තැන දෙන්න සර්ගේ මූලිකත්වයෙන් එක එක වැඩසටහන් සකස් කරලා. අපේ ඉස්කෝලේ හරි ම පිළිවෙලට වැඩ කරන නිසා “එල සපිරි පාසල්” තරගයෙහුත් දිනලාලූ. ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහනිනුත් දිස්ත්‍රික්කයේ පළවෙනි තැන ලැබිලා.

නංගී :- ඒක තමා අක්කේ, අපිත් අපේ ගුරු මණ්ඩලයත් හරි ම සන්නෝෂයෙන් මේ වැඩසටහන්වලට සහයෝගය දෙනවා. මට නම් ඒ හින්දා දවස ගෙවෙනවා වත් දැනෙන්නේ නැහැ ඉස්කෝලේ ගියා ම.

අක්කා :- ඔව් නංගී, මටත් එහෙමයි. අපිත් කැපවෙලා ඉස්කෝලේ දියුණුවට වැඩ කරමු.

මේ සේනාගම විද්‍යාලයේ සහෝදරියන් දෙදෙනෙකු අතර ඇති වූ දෙබසකි. පාසලේ සිදු වන කාර්යයන් රැසක් පිළිබඳ අපට ඉහතින් දැක්වූ ඔවුන් දෙදෙනාගේ දෙබසින් හෙළිදරව් වේ.



6.1 රූපය - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල්

පාසල් දරුවන්, පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින් වේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

හත ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නෙහි අදහස ඉගෙන ගත් බව මතක ද?

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

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ පාසල් ළමුන් වශයෙන් පාසලේ හා සමස්ත සමාජයේ ම සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයෙකු ලෙස ඔබ ශක්තිමත් කරවීමයි.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව, ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ මගින් පාසල් සිසුන් වන ඔබගේ ද දයකත්වය මේ සඳහා ලබා දිය හැකි යි. මේ මගින් සමබර පෞරුෂයකින් යුතු සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයන් වීමට ඔබට අවස්ථාව සැලසේ.

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

ඔබේ පාසලේ පරිසරය, පාසලේ භෞතික පරිසරය මානසික හා සමාජීය පරිසරය ලෙස කොටස්වලට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

පාසලේ භෞතික පරිසරය

පන්ති කාමර, පාසල් ගොඩනැගිලි, පාසල් ගෙවත්ත, ක්‍රීඩා පිටිය, පාසල් ආපන ශාලාව, ජල සැපයීම්, ආදිය පාසලේ භෞතික පරිසරයට අයත් වේ.

යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු භූමිය
- සිත් ගන්නා සුලු බව
- පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව
- ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිළි, කැසිකිළි පහසුකම්
- පිරිසිදු, බීමට සුදුසු ජල පහසුකම්
- ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්
- සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව
- පාසල් තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

පිරිසිදු වාතය

පාසලක ගොඩනැගිලි ඒවා අතර සුදුසු පරතරය පවතින ලෙස ඉදි කිරීම පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට රුකුලක් වේ. අවට පරිසරයේ ගස් කොළන් සුදුසු පරිදි වැවීම, පන්ති කාමර, විද්‍යාගාර, පුස්තකාල, සංගීත හා නර්තන ශාලා ආදියේ ඇති දොර ජනෙල් විවෘත කර තැබීම, වා කවුළු ආවරණය නොකිරීම මගින් ඔබට පිරිසිදු වාතය ලබා ගත හැකි වේ.



6.2 රූපය - පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ පති කාමරය සැකසීම

පිරිසිදු භූමිය

පාසල් මිදුල හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට ශ්‍රේණි වශයෙන් මිදුල හා ගෙවත්ත බෙදා වෙන් කර ගත හැකි ය. ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන්ට පිරිසිදු කිරීම් සොයා බැලීම කළ හැකි ය. පාසලට ආවේණික කසල බැහැර කිරීමේ විධිමත් ක්‍රම පැවතීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධක පාසලක ලක්ෂණයකි. දිරන, නොදිරන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට බඳුන් වෙන් වෙන්ව තබා ඒවායින් දිරන ද්‍රව්‍ය කාබනික පොහොර සෑදීමට යොදා ගත හැකි ය. එම පොහොර භාවිත කර පලතුරු, මල් හා ඖෂධ උයන් වගා කළ හැකි ය. ඒවා ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම ද ඔබට සිසු කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදා වෙන් කර ගෙන සහයෝගයෙන් සිදු කළ හැකි ය. කානු පද්ධතිය පිරිසිදුව තබා ගැනීමත්, පාසල් බිමෙහි තැන තැන ජලය රැඳෙන ස්ථාන ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කිරීමත් වැදගත් වේ. මේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ සහ පරිසර කමිටුවල සහාය ලබා ගත හැකි ය.



6.3 රූපය - විවිධ වගාවන් ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යාම

සිත් ගන්නා සුලු බව

පාසල් වත්ත සිත් ගන්නා ආකාරයට සැලසුම් කළ යුතු ය. පිවිසුම, ඖෂධ උයන, පොකුණු, මල් වගාව, පාසලේ ස්ථාන නාමකරණය, ආදිය සැලසුම් සහගත ආකාරයට කිරීම මගින් පාසල සිත් ගන්නා සුලු වනු ඇත.



6.4 රූපය - පාසල් පරිසරය සිත් ගන්නා සුලු ලෙස සැකසීම

පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව

ඔබේ පන්ති කාමර පිරිසිදු කිරීමේ දෛනික ක්‍රමවේදයක් නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඔබට මේ සඳහා සහාය විය හැකි ය. ගුරු මේසය, ගුරු පුටුව, කලු ලෑල්ල, ඔබගේ ඩෙස්ක්, පුටු ආදිය ද ක්‍රමවත් ව හා පිළිවෙළට තබා ගැනීම, ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීම සඳහා කසළ බඳුනක් තබා ගැනීම, ඉදල, කොස්ස, ආදිය නිසි තැන්වල තැබීම පන්ති කාමරයේ අලංකාරයට රුකුලක් වනු ඇත.



6.5 රූපය - පන්ති කාමර පවිත්‍රව තබා ගැනීම

ප්‍රමාණවත් සහ පිරිසිදු වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම්

ඔබේ පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි, කැසිකිළි, පහසුකම් තිබිය යුතු වේ. මෙහි දී ගුරු මණ්ඩලය, ගැහැණු හා පිරිමි වශයෙන් මෙන් ම අධ්‍යාපන අය සඳහා ද සුදුසු ලෙසත්, ප්‍රමාණවත් ලෙසත් මෙම පහසුකම් පැවතිය යුතු ය. මෙහි පිරිසිදු, ප්‍රමාණවත් ජලය, පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම, අපවිත්‍ර දේ බැහැර කිරීමේ පහසුව ඇත්දැයි සොයා බැලීමටත්, ඒවා සකස් කිරීමටත් ඔබට ද දයක විය හැකි ය. වැසිකිළි පිරිසිදුව නඩත්තු කිරීම ඔබගේ වගකීමක් වේ.

පිරිසිදු, බීමට සුදුසු ජල පහසුකම්

ඔබට පාසලේ දී බීමට, අත් සේදීමට සහ වැසිකිළි සඳහා ජලය අවශ්‍ය වේ. ලීං, වැව්, ඇළ, දෙළ ආදියෙන් ලබා ගන්නා ජලයේ ගුණාත්මක බව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් පරීක්ෂා කරවා ගෙන ඇත්දැයි භාවිතයට පෙර සැක හැර දැන ගන්න.



6.6 රූපය - පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම

ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක භෞතික පරිසරයේ වැදගත් අංගයක් ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය සැලකිය හැකි ය. පිටිය අවට සෙවණ ලබා දෙන ගස් සිටුවීමෙන් අලංකාරය මෙන් ම සිසිලස ද ලැබේ. තවද ඔබගේ කුසලතා නැංවීමට ලබා දී ඇති ක්‍රීඩා උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම, ක්‍රීඩා පුහුණුව සඳහා වෙන් කර ඇති

වේලාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම සහ ක්‍රීඩා පිටිය අනතුරු රහිත වන ලෙස සකස් කර ගැනීම ඔබට කළ හැකි දේ වේ.



6.7 රූපය - ක්‍රීඩා පහසුකම් සැපයීම

සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට මුල් තැනක් දෙන පාසලක ඉතා ම වැදගත් අංගයක් ලෙස ආපන ශාලාව දැක්විය හැකි ය.

එමෙන් ම අත් සේදීම හා බීමට පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම, ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීම සඳහා බඳුන් තැබීම, පිරිසිදුකම ඉහළ මට්ටමක තිබීම සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක මූලික අංග අතර වේ. ගුණාත්මක බවින් යුතු ඇට වර්ග, ධාන්‍ය, අල, බතල යනාදිය හා තෙල්, ලුණු, සීනි අඩු ආහාර පිරිසිදුව සැපයිය යුතු යි. නිසි පෝෂණයට යොමු වීමට ආපන ශාලාව ඔබට යොදා ගත හැකි ය.

නිසරු ආහාර (Junk food) හා ක්ෂණික ආහාර (Fast food) ආපන ශාලාවෙන් ඉවත් කිරීමේ බලය සෞඛ්‍ය සමාජයට පැවරිය හැකි ය. පාසල් ආපන ශාලා වකු ලේඛය හා එහි උපදෙස් මාලාව පිළිපදිමින් ආහාර ලබා දීම කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ඉල්ලීම් කිරීමට සිසු ඔබට ද අයිතියක් ඇත.

පාසල තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව

ඔබගේ සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක තවත් වැදගත් අංගයකි. පාසල ඉදිරිපිට මාර්ග අනතුරු අවම කිරීමට රිය නියාමකවරුන්

ලෙස පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලබා ගත හැකි ය. නිවැරදි මාර්ග නීති අනුගමනය කිරීමට ඔබ ද ඔබ පාසලේ අන් අය ද යොමු වීම තුළින් අනතුරු අවම කර ගත හැකි වේ.

බැවුම්වලට හෝ අගාධ සහිත ස්ථානවල වැටවල් සෑදීම මෙන් ම එම ස්ථානවල වගාවන් යෙදීම ද ඔබට එකතු වී කළ හැකි ය.

තව ද ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇත්දැයි තම පන්ති කාමරය අවට පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් හා පාසල අවට පිරිසිදු ලෙස තබා ගැනීමට අන් අය පෙලඹවීමෙන් ඩෙංගු වැනි රෝගවලින් සුරක්ෂිත පාසලේ පරිසරයක් නිර්මාණය කළ හැකි ය.

එසේ ම අපවාර, අපයෝජනවලට හේතු නොවන ආරක්ෂිත බවක් ඔබේ පාසල තුළ පවතීදැයි විමසිලිමත් විය යුතු ය. එවන් සැක සහිත අනාරක්ෂිත හැඟීමක් යම් ස්ථානයක දී ඔබට දැනුනොත් ඒ පිළිබඳ ඔබේ ගුරුවරුන් දැනුවත් කළ හැකි ය.



6.8 රූපය - පාසල තුළ සුරක්ෂිත වීම

මෙසේ පාසලේ දී ඔබගේ හා අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔබට විශාල දායකත්වයක් සැපයිය හැකි ය. නිතර විමසිලිමත්ව අවධානයෙන් පසු වීම, අන් අයට ඒවායේ ආදීනව පවසා පරිස්සම් විය යුතු බව අවධාරණය කිරීම මගින් පාසල ආරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කර ගැනීමට ඔබ නිතර උනන්දු විය යුතු ය.

මානසික හා සමාජීය පරිසරය

යහපත් මානසික හා සමාජීය පරිසරයක් ලෙස සැලකෙන්නේ ඔබ වටා සිටින පුද්ගලයන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් සතුටින් සිටිය හැකි පරිසරයකි. එවැනි පරිසරයක් පාසල තුළ ගොඩ නැගීමට නම්, තම හැකියාවන් හඳුනා ගැනීම, අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම, එලදැසි සන්නිවේදනය, සහකම්පනය වැනි නිපුණතා ඔබ තුළ තිබීම වැදගත් වේ.

මානසික හා සමාජීය යහපත් පාසල් පරිසරයක පැවැතිය යුතු අංග කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. සුරක්ෂිත බව - හිංසනය, අපයෝජන, රණ්ඩු දබර ආදියෙන් තොර වීම
2. උපදේශන පහසුකම්
3. සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම
4. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා
5. අගය කිරීම

සුරක්ෂිත බව

පාසලේ භෞතික පරිසරය යටතේ සුරක්ෂිත බව ඔබ ඉගෙන ගන්නට ඇත. ඊට අමතරව මානසිකවත්, සමාජීයවත්, සුරක්ෂිත බවක් පාසල තුළින් ලැබිය යුතු ය. පාසලට පිවිසීමෙන් පසු ළමා අපයෝජන අපවාරවලට ලක් නොවී ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට ඔබේ ගුරුවරුන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සෝදිසියෙන් හා විමසිල්ලෙන් කටයුතු කරයි. දෙමව්පියන්ගෙන්, භාරකරුවන්ගෙන් ගෙදර දී ලැබෙන ආදරය, කරුණාව, ආරක්ෂාවට සමාන අයුරෙන් පාසලේ දී විදුහල්පතිගෙන් හා ගුරු මණ්ඩලයෙන් එම ආදරය සුරක්ෂිත බව ලැබෙන බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. ආදරය සහ රැකවරණය ලබා ගැනීමට ඔබ ද විනය ගරුකව හා නීති ගරුකව පාසල තුළ හැසිරීමට වග බලා ගත යුතු ය. ගුරුවරුන්ගෙන් හෝ අනිකුත් සිසුන්ගෙන් කිසිදු හිංසනයකට ලක් නොවීමටත් ඔබට අයිතියක් ඇතුළුවා මෙන් ම ඔබ ද අන් අයට හිංසනයක් සිදු නොකිරීමට අදිටන් කර ගත යුතු ය.



6.9 රූපය - ගුරුවරුන්ගෙන් සුරක්ෂිත බව ලැබීම

උපදේශන පහසුකම්

ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝග අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු වනු ඇත. උදහරණ ලෙස පාඩම් මතක තබා ගැනීම, විභාගවලට සුදුනම් වීම, ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වීම, හිංසාවලට ලක් වීම, මිතුරන් අහිමි වීම, ආදිය දැක්විය හැකි ය. එවිට ඒ පිළිබඳ කතා කිරීමට ඔබ පාසලේ අනිවාර්යයෙන් තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ උපදේශන සේවයයි. මේ සේවාවේ විශ්වාසවන්ත බව රැකීම, පිළිගැනීම තිබිය යුතු අතර අවශ්‍ය ඕනෑ ම වේලාවක සේවාව ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඔබට ද ඕනෑ ම ගැටලුවක් ඇති වූ විටක හෝ යහළුවෙකුට ගැටලුවක් ඇති වූ විටක ඔබේ පාසලේ සිටින උපදේශන ගුරුවරයාට හෝ වෙනත් ගුරුවරයකුට එය පවසා ගැටලුව විසඳා ගැනීමට යොමුවන්න.

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ උපදේශන සේවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය මුණ ගැසී විභාගයට පාඩම් කිරීමට කම්මැලි වීම වැනි ගැටලුවක් සාකච්ඡා කරන්න

සියල්ලන්ට ම එක සේ සැලකීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන්නේ පාසලට පිවිසෙන සෑම දරුවෙකු ම විදුහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයට සුවිශේෂී වීම යි. ඕනෑ ම

තරාතිරමක දරුවෙකු පාසලේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස සැලකීමට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් නිතර ම සුදනම් ය.

ඔබ ද ඔබේ පාසලේ සියලු දෙනාට ම එක සේ සැලකීමට පුරුදු විය යුතු යි. ඔබේ පාසලේ සහෝදර සහෝදරියන්, ගුරු මණ්ඩලය, සුළු සේවක පිරිස් ආදී සෑම දෙනාට ම ගෞරව කරන්න, ආදරය කරන්න.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් ඔබගේ විවිධ කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය. එමෙන් ම එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමට, ඒවාට ගරු කිරීමට හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ. සිතූම්, පැතුම්, අදහස්, ගුණාංග, හැසිරීම් අතින් එකිනෙකාට වෙනස් වූ පුද්ගලයන්ගේ විවිධතා හඳුනා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රයෝජනවත් වේ. එසේ ම නායකත්වය දැරීමටත් නායකත්වයට ගරු කරමින් අනුගාමිකත්වයට හුරු වීමටත් ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

මේ නිසා ඔබ හැම විට ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දායකත්වය ලබා දෙන්න.



6.10 රූපය - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

අගය කිරීම

ඔබ සියලු දෙනා තුළ ම විවිධ කුසලතා පවතී. පළමු පාඩමේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් ආත්මාභිමානයට හේතු වන විවිධ ගුණාංග හා දක්ෂතා මතක් කර ගන්න. සිසුන්ගේ විශේෂ කුසලතා හඳුනා ගැනීමට කථික, ක්‍රීඩා, නැටුම්, සංගීත ආදී විවිධ අංශවලින් ඉදිරිපත් වීමට හා දක්ෂතා එළි දැක්වීමට පාසල තුළ ඔබට විවිධ අවස්ථා ඇත. උදය රැස්වීම, ත්‍යාග ප්‍රදනෝත්සවය, විවිධ ප්‍රසංග, ක්‍රීඩා උත්සව, සාහිත්‍ය තරඟ ආදිය උදහරණ කිහිපයක් වේ.

ත්‍යාග, සහතිකපත්, ජය සම්මාන ආදියෙන් විශේෂ දක්ෂතා අගය කිරීම ද සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඔබ කුමන හෝ අංශයකින් ඇති හැකියාවක් ඔප් නංවා ගැනීමට ගුරුවරුන් සමග එක් වී ධෛර්යවත්ව කැප විය යුතු වේ.

එසේ ම ඔබ ද අන් අයගේ දක්ෂතා, හොඳ ගුණාංග අගයන්න. ඒවා ඔබගේ ජීවිතයට ද ආදේශ කර ගන්න. යම් උදව්වක් ලැබුණු විට ස්තූතිය පළ කරන්න, පෙරලා අවශ්‍ය විට දී උදව් කරන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පාසලේ මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කිරීම සඳහා දියත් කර ඇති වැඩ සටහන් ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. මීට අමතරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩ සටහන් යෝජනා කරන්න.

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

අප ඉහත ඉගෙන ගත් පාසලේ භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය යහපත් කර ගනිමින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අපට විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය. හත ශ්‍රේණියේ දී පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ අයුරු මතකයට නගා ගන්න. එම තේමා පහ ඔස්සේ පාසලට ගැලපෙන ලෙස යොදන උපාය මාර්ග මගින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ද සිදු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා දීමෙන් පමණක් අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කළ නොහැකි බැවින් එය සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඉහත තේමා හඳුන්වා දෙන ලදී. අපි උද්‍යෝගයක් ලෙස සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීමට යොමු කිරීම මෙම තේමා ඔස්සේ සිදු කරන්නේ කෙසේදැයි බලමු.

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒමේ ප්‍රතිපත්තියක් ඇති කර ගැනීම.
2. තම පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කර ගැනීමට සහ පෝෂණ මට්ටමට ගැලපෙන පෝෂ්‍යදායී ආහාර හඳුනා ගැනීමට නිපුණතා ඇති කරවීම.
3. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඇති ආපන ශාලාවක් පිහිටුවීම
4. පාසල අවට ප්‍රජාව විසින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර පමණක් විකුණනු ලැබීමට සහාය වීම.
5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය වෙතින් පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කරවා ගැනීම සහ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගැනීම.

පාසල් පරිසරය සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සැකසීමට එම තේමා යොදා ගන්නා ආකාරය අපි දැන් විමසා බලමු.

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

මෙහි දී ප්‍රතිපත්ති ලෙස හඳුන්වන්නේ නීතියෙන් හෝ සියලු දෙනාගේ එකඟතාවෙන් ඇති කර ගෙන ක්‍රියාත්මක කරවන දේ ය.

අපට පාසලට ගැලපෙන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති රාශියක් ගොඩනගා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. පාසල් සිසුන් වශයෙන් මෙම ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට විශාල වගකීමක් පැවරී ඇත.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කීපයක් පහත දැක් වේ.

- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන් ගත කිරීම

උදා: පොලිතින් හා නොදිරන ද්‍රව්‍ය
දිරන ද්‍රව්‍ය
වීදුරු
කඩදාසි



6.11 රූපය - කසල බඳුන් ක්‍රමවත්ව සැකසීම

- 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 (කාබනිකාත බීම සහ පැණි බීම) ගැනීමෙන් වැළකීම



6.12 රූපය - පාසල් සෞඛ්‍ය සායනය

මේ ලෙසට ඔබට හිතකර වන පරිදි ප්‍රතිපත්ති සකසා ඒවා නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ඒවාට අනුගත වීම පාසල් සිසුන් වන ඔබට පැවරෙන වගකීමක් හා යුතුකමක් වේ.

මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීමට ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් ඔබට ද මැදිහත් විය හැකිය.

උණුසුම් ක්‍රියාකාරකම

දෙදෙනා බැගින් එක් වී ඉහතින් දැක් වූ ප්‍රතිපත්තිවලට අමතරව ඔබේ පාසලට ගැළපෙන තවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් සකස් කරන්න. ඒ අතරින් තෝරා ගත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් අන් අයගේ දැන ගැනීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය

ඔබ සතු විවිධ නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීම මගින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඵලදායීතාව ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.

ඒ සඳහා වැදගත් වන ඔබ තුළ තිබිය යුතු නිපුණතා මොනවා ද? 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය .

1. ආත්මාවබෝධය සහ ආත්මාභිමානය (Self -understanding and - 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 අන්තර්පුද්ගල සබඳතා (Good interpersonal relationship)
9. ඵලදායී සන්නිවේදනය (Productive communication)
10. සහකම්පනය (Empathy)



6.13 රූපය - නිර්මාණශීලී චින්තනය

ඊට අමතරව නායකත්ව හැකියාව, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් හැඟීම ආදිය ද ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි කුසලතා වේ.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පොත පත මගින් ද, ගුරුභවතුන් මගින් ද, විවිධ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් මගින් ද ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

එසේ ලබා ගන්නා දැනුම හා ඔබේ නිපුණතා එක් කොට පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දයක විය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

සියලු දෙනා එක් වී පාසල වත්ක සිත් ගන්නා සුලු ලෙස සැකසීමට කටයුතු සංවිධානය කරන ආකාරය, ලේඛනයකින් සකස් කර, එම ක්‍රියාව ආරම්භ කරන්න.

3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය ඔබගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. පාසලේ පරිසරයෙන් ඔබ ලබන අත්දැකීම් දැනුම සහ පෝෂණය ඔබේ ජීවිතයේ පැහැදිලි වෙනසක් ඇති කිරීමට ඉවහල් වේ. එම නිසා ශිෂ්‍ය ඔබගේ කායික, මානසික හා සමාජීය සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අයුරින් පාසලේ පරිසරය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. පාසලේ පරිසරය පාසලේ ශිෂ්‍යයාට, ගුරුවරයාට හා සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් විය යුතුයි.

මෙහි දී පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දයක වීම සඳහා පාසලේ භෞතික පරිසරය හා මනෝ සමාජීය පරිසරය ඔබ ඉහත ඉගෙන ගත් පරිදි හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

4. ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීම

පාසලේ භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය හිතකරව සකසා ගැනීමට, ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගත යුතු ය. පාසල හා සම්බන්ධ ප්‍රජාව වන්නේ දෙමව්පියන්, අසල්වැසියන්, ආදී ශිෂ්‍යයින්, සුඛ පතන්නන් ඇතුළු පාසලට සම්බන්ධ සියලු ම පුද්ගලයන් ය.

මේ සියලු දෙනා සමග ම යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම වැදගත් වේ.

පාසලේ වැඩකටයුතු සඳහා ප්‍රජාවේ සහාය ලබා ගැනීමත්, පොදු වැඩ කටයුතුවල දී ප්‍රජාවට සහාය වීමත් මෙහි දී සිදු කළ හැකි ය.

උදා:

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන්

- ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
- පාසල අවට මත් ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම



6.14 රූපය - ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන්

- දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම
- ළමා අපයෝජන, අපචාර වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම

五 支 ක්‍රියාකාරකම

ඉහත උදාහරණ සැලකිල්ලට ගෙන ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම සඳහා කළ හැකි වැඩ සටහන් වගුවක ගොනු කරන්න.

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහන්	පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩසටහන්

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සුදුසු පරිදි සංවිධානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍ය සේවා යනු මොනවාද?

ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය රැක ගැනීමටත්, ඉහළ නැංවීමටත් උදව් වන පුද්ගලයන් ආයතන සහ වැඩ සටහන් සෞඛ්‍ය සේවා යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය විවිධ වැඩසටහන්, ආයතන හා පුද්ගලයන් කවුදැයි අපි සොයා බලමු.

පුද්ගලයන්

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්
- කෘෂි නිලධාරී
- පරිසර නිලධාරී
- ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී

ආයතන

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය
- රෝහල
- පොලිසිය
- රතු කුරුස සංගමය
- ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සංගමය
- සෞඛ්‍යදාන සංගමය

වැඩ සටහන්

- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව
- පාසල් දත්ත විකිත්සක සේවය
- ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන
- පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය
- බෝවනහාබෝ ර් නොවනරෙ ර්ගම ැඩලීමේ වැඩ සටහන

ඔබගේ ශාරීරික ආබාධ, දුර්වලතා හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොමු කිරීම මෙම සේවා මගින් සිදු වේ. මේ සේවාවන් ලබා ගත් බවට තහවුරු කිරීම සඳහා ඔබට ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සටහන්, හා ප්‍රතිශක්තිකරණය පිළිබඳ වාර්තාවක් ලබා දෙනු ඇත.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

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
- දත්ත 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



6.15 රූපය - ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම

五 支 ක්‍රියාකාරකම

පහත වගුව පුරවන්න

ආයතනය	ලැබුණ සේවාව	පිහිටි ස්ථානය	පැමිණි පුද්ගලයා
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය			
පාසල් දත්ත විකිත්සාගාරය			
පොලිසිය			
රෝහල			
වෙනත්			

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පංති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම
- කමිටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම
- පාසලේ පවතින නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම
- දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකී ශිෂ්‍ය සහෝදර සහෝදරියන්ද ඉන් මුදවා ගැනීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විදුලහල්පති හා ගුරු මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙන යාම

ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමාගේ උදවු ඇතිව, පාසලේ සෞඛ්‍ය නිර්ණායකවලට අනුව ඔබේ පාසල අගයන්න. එම අගය වැඩි කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.

සාරාංශය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැදගත් වේ.

පාසලේ භෞතික පරිසරය ද, මානසික හා සමාජීය පරිසරය ද සෞඛ්‍යයට හිතකර ලෙස සකසා ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, පුද්ගල නිපුණතා සහ දනුම සංවර්ධනය කිරීම, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඒවායින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම යන තේමා පහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගනී.

ඉහත තේමා පහ ඔස්සේ සෞඛ්‍යවත් පාසලක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබට ද දයක විය හැකි ය.

 අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්ද?
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා මොනවාද?
3. ඔබේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් ලියන්න
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇති කිරීමට ඔබ ගොඩ නගා ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද ?
5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැංවීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් ලියන්න.