

1

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

ලමා වියේ දී පවුල, පාසල යන සමාජ ඒකකවල සාමාජිකයන් ලෙස ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කර ඇත. ක්‍රමයෙන් නව යොවුන් වියට පත් වන විට ඔබ අයත් වන සමාජය ඊට වඩා විශාල පරාසයක පැතිරී ඇති බව ඔබට අත්දකින්නට ලැබේ. පවුලෙන් හා පාසලෙන් යහපත් දරුවෙකු ලෙස හැඩ ගැසුණු ඔබ, අනාගතයේ දී විවිධ සමාජවලට අයත් වනු ඇත. ඔබ අවට සමාජය ඔබට විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. ඔබ ද සමාජයට යහපත් බලපෑමක් ඇති කළ යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම සඳහා සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙමින් යම් මෙහෙයක් ඉටු කිරීමට හැකියාව ඔබ ලබා ගත යුතු ය.

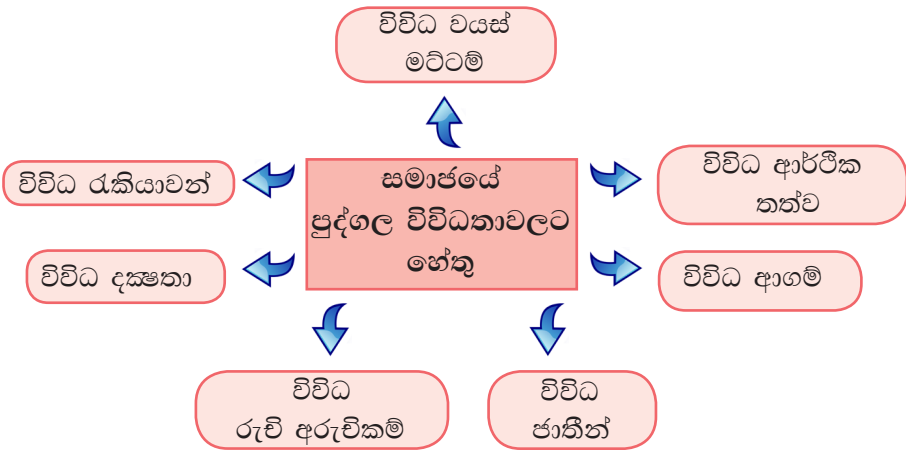
පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සහ පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය හදාරා ඇත.

සමාජයේ සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කරන සෞඛ්‍ය ගැටලු, එම ගැටලුවලට හේතු, ඒවාට දිය හැකි විසඳුම් මෙන් ම සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා ඒ සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ මෙම පාඩමේ දී සලකා බලමු.

අප අවට සමාජය

අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් වේ. එම සමාජය තුළ වෙසෙන පුද්ගලයෝ එක සමාන නොවන අතර විවිධ වෙනස්කම්වලින් යුක්ත වෙති. එහෙත් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ. සියල්ලන්ගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීමට එකිනෙකාට සහාය වීම සමාජයේ ජීවත් වන අප සැමගේ යුතුකමකි.

1.1 සටහන - පුද්ගල විවිධත්වයට හේතු





ක්‍රියාකාරකම

සමාජය තුළ දැකිය හැකි විවිධ පුද්ගල කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමේ දී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග හඳුනා ගන්න. එයින් ඔබට අත්වන වාසි සඳහන් කරන්න.

අවට සමාජය සෞඛ්‍යවත්ව පැවතීමට විවිධ සාධක බලපායි. ඒ අතරින් පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වයත් පරිසරයේ සමතුලිතතාවත් රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා යහපත් ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීම, නීතිගරුක වීම, ප්‍රතිපත්තිගරුක වීම, පරිසරයට ආදරය කිරීම වැනි ගුණාංග අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.

කායික යහපැවැත්ම - රෝගවලින් වැළකී, මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් යුක්ත වීම.

මානසික යහපැවැත්ම - අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස කාප්තිමත්ව ජීවත් වීම.

සමාජීය යහපැවැත්ම - අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සමඟ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම - ජීවත් වීමේ අරුත හඳුනාගෙන, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා සහිතව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම.

මේ අනුව සමාජය සෞඛ්‍යවත් වීමට නම් පුද්ගලයෙකු ඉහත සඳහන් සියලු ම අංගවලින් සෞඛ්‍යවත් විය යුතු බව ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.



1.1 රූපය - මානසිකව, කායිකව හා සාමාජීයව සෞඛ්‍යවත් වීම



අමතර දැනුමට

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතාවල ප්‍රයෝජන

ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වීමෙන්

ගුණාත්මකව වැඩි වීමෙන්

■ ඔබ හා ඇසුරු කරන්නන් වැඩි වීම	■ සදාචාරාත්මක සංවර්ධනය
■ තනිකම මඟ හැරීම	■ නිවැරදි කණ්ඩායම් ඇසුර
■ දැනුම බෙදා හදා ගැනීම	■ යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය
■ ආරක්‍ෂාව වැඩි වීම	■ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් වැළකීම
■ සන්නිවේදන කුසලතා සංවර්ධනය වීම	■ ආගමික කටයුතුවලට යොමුවීම
■ තීරණ ගැනීමේ දී සහාය ලැබීම	■ සමාජ සුභසාධනයට යොමුවීම

අප ජීවත් වන සමාජයේ ඇති වන සෞඛ්‍ය ගැටලු

පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වයන්, පරිසර සමතුලිතතාවන් සමාජීය සෞඛ්‍යය සඳහා වැදගත් වන බැවින් පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හා පරිසරයට බලපාන සියලු ගැටලු සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ලෙස සැලකිය හැකි ය.

අප ජීවත් වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යයමය ගැටලු කිහිපයකි.

1. පරිසර දූෂණය
2. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග
3. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය
4. අනතුරු හා ආපදා
5. අපවාර හා අපයෝජන

1. පරිසර දූෂණය

අප ජීවත් වන වටපිටාව මිනිසාගේ මෙන් ම සත්වයින්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම පරිසර දූෂණය නම් වේ.

එසේ පරිසරය දූෂණය වීමෙන් මිනිසාට විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන අංග කිහිපයකි;

- වායු දූෂණය
- ජල දූෂණය
- භූමිය/ පස දූෂණය
- ශබ්ද දූෂණය



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ජීවත් වන ගම හෝ නගරයෙහි පරිසර දූෂණය සිදු වී ඇති අවස්ථා ලියා දක්වන්න.

වායු දූෂණය

අහිතකර සහ විෂ සහිත සංඝටකවලින් වායුගෝලයේ සංයුතිය වෙනස් වීම වායු දූෂණය ලෙසින් හැඳින්විය හැකි ය.



1.2 රූපය - කර්මාන්තශාලාවලින් විවිධ වායු වර්ග පිට වීම මගින් වායු දූෂණය වීම

වායු දූෂණය මගින් ඇති වන රෝග;

- ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග
- වර්ම රෝග
- පිළිකා

ජල දූෂණය

විෂ සහිත හෝ හානිකර ද්‍රව්‍ය එක් වීමෙන් භාවිතයට ගත නොහැකි ලෙස ජලයේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය වෙනස් වීම ජල දූෂණය නම් වේ.

ජල දූෂණය නිසා ඇති වන රෝග;

- කොලරාව
- පාචනය
- වර්ම රෝග
- මදුරුවන් මගින් බෝ වන රෝග
- ආසාත්මිකතා
- පිළිකා
- වකුගඩු රෝග

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිස යි.



1.3 රූපය - ජල දූෂණය නිසා ජලජ ජීවීන්ට හානි වීම

භූමි දූෂණය

භූමියේ ස්වාභාවික තත්වය වෙනස් වී භූමිය පරිහරණයට ගැනීමට නොහැකි අන්දමට වෙනස් වීම භූමි දූෂණය නම් වේ.

භූමි දූෂණයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල;

- මැසි මදුරුවන් බෝවීම
- රෝග පැතිරීම
- පසේ සාරවත් බව අඩු වීම
- නායයාම් වැනි ආපදා තත්ව ඇති වීම



1.4 රූපය - කුණු කසල අවිධිමත්ව බැහැර කිරීම නිසා භූමිය දූෂණය වීම

ශබ්ද දූෂණය

මිනිසාගේ කනට දැරිය නොහැකි තීව්‍රතාවකින් යුක්තව ශබ්ද නිකුත් වීම ශබ්ද දූෂණය නම් වේ.

ශබ්ද දූෂණය මගින් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල;

- ශ්‍රවණාබාධ ඇති වීම
- පරිසරයේ නිසංසල බව නැති වීම
- අසහනකාරී බව ඇති වීම
- අවධානය බිඳී යාම



1.5 රූපය - රථ වාහනවලින් නිකුත් වන ශබ්දය නිසා ශබ්ද දූෂණය වීම

පරිසර දූෂණයට හේතු

- වනාන්තර විනාශය
- එදිනෙදා කුණු කසල අක්‍රමවත් ලෙස පරිසරයට බැහැර කිරීම
- කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිට වන අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට මුදා හැරීම
- ගල් අඟුරු, ඉන්ධන, ප්ලාස්ටික්, පොලිතින් ආදිය දහනය
- පලිබෝධනාශක හා රසායනික පොහොර අවිධිමත් ව භාවිතය
- අක්‍රමවත්ව ඉදි කිරීම් සිදු කිරීම

පරිසර දූෂණය වැළැක්වීමට යෝජනා

- වන වගාව ආරක්ෂා කිරීම
- කසල නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
- පරිසර දූෂණය වළක්වන නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරීම
- කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියක් සහිතව භාවිතය
- නිසි ප්‍රමිතියක් සහිතව ඉදි කිරීම් සිදු කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

2. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග යනු ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග වේ. උදා : ඩෙංගු, මැලේරියාව, පාවනය, ඝෂයරෝගය, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ වීමක් සිදු නොවන රෝග බෝ නොවන රෝග නම් වේ.

උදා : අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මානසික රෝග, පිළිකා, ස්නායු රෝග.

රෝග යනු ප්‍රධාන සමාජ ගැටලුවකි. ආබාධිත වීම, ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම, ආයුෂ අඩු වීම, මානසික අසහනය, අධ්‍යාපන, වෘත්තීය හා දෛනික කටයුතු කඩාකප්පල් වීම, ආර්ථික පරිහානිය ආදිය රෝගවලින් සමාජයට වන අහිතකර බලපෑම් වේ. සෞඛ්‍යමය වියදම් වැඩි වීම හා ශ්‍රම බලකායේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම නිසා රටක සංවර්ධනයට ද රෝග බලපෑම් ඇති කරයි.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන්, නිසි ප්‍රතිකාර හා ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීමෙන්, අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් හා සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවකට හුරු වීමෙන් රෝග වළක්වාගත හැකි ය.

රෝග පිළිබඳ වැඩිදුර හැදෑරීමට 21 වන පාඩමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

3. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සමාජ ගැටලු රාශියකට මූල පුරන්නකි. හෘද රෝග, ශ්වසන ආබාධ, පිළිකා ආදී රෝග ඇති වීම, සෞරකම්, ගැටුම් වැනි සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදු වීම, පවුල් සම්බන්ධතා දුරස් වීම, සංස්කෘතිකමය ගැටලු ඇති වීම, මානසික හා ශාරීරික විකෘතිතා ඇති වීම, ආයුෂ අඩු වීම, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් සෘජුව ම හෝ වක්‍රාකාරව සමාජය තුළ ඇති වන ගැටලු වේ.

දුම්වැටි මගින් වාතයට මුදා හරින අහිතකර දුම ආඝ්‍රාණය කරන අවට සිටින අනිත් අයට ද රෝග ඇති වේ. විශේෂයෙන් ගර්භිණී කාලයේ දී දරුගැබට ද ඒ මගින් හානි සිදු විය හැකි ය. එම නිසා පොදු ස්ථානවල ඒවා භාවිතය තහනම් කිරීමටත් නිසි දඬුවම් ලබා දීමටත් කටයුතු කළ යුතු ය.

මේවායේ අහිතකර ප්‍රතිඵල පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම, නීති රීති පැනවීම, මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ බුද්ධිමත්ව හඳුනා ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපනය, ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම ආදියෙන් මෙම ගැටලුව සමාජයෙන් ඉවත් කිරීමට අපට හැකි වනු ඇත.

4. අනතුරු හා ආපදා



1.6 රූපය - නිවසේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු

සමාජය තුළ දී විවිධ අනතුරු හා ආපදාවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. අනතුරු හෝ ආපදා ඕනෑ ම අවස්ථාවක ඕනෑ ම තැනක දී සිදු වීමට ඉඩ ඇත. ගෙවත්තේ දී සිදු වන අනතුරු, මහාමාර්ගයේ දී සිදු වන අනතුරු, සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු, වෘත්තීයමය අනතුරු, ගේ දොර අනතුරු, ආහාර විෂවීම්, ක්‍රීඩා අනතුරු ආදී ලෙස විවිධ අයුරින් අනතුරු වර්ග කළ හැකි ය. ගංවතුර, නියඟය, නායයාම්, සුනාම්, යුද්ධ ආදී විවිධ ආපදා සමාජය තුළ ඇති වේ. අනතුරු හා ආපදා නිසා රෝගාබාධ, මානසික පීඩා, දේපළ හානි වීම්, පරිසර දූෂණය මෙන් ම ජීවිත හානි ද සිදු වේ.

අනතුරු හා ආපදා සිදු විය හැකි ආකාර පිළිබඳ දැනුවත් වීමත්, ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමත්, නීති රීතිවලට අනුකූලව ක්‍රියාකිරීමත් මගින් අනතුරු හා ආපදා වළක්වා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ. අනතුරු ආපදා වළක්වා ගැනීම මෙන් ම එවැනි අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වීම ද වැදගත් වේ. එමගින් අනතුරකින් ඇති වන අවදානම් තත්වය අවම කර ගත හැකි ය.

5. අපවාර, අපයෝජන

සමාජයේ හොඳ යයි සම්මත දේවල් සහ සඳාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියාකිරීම අපවාර ලෙසින් හැඳින්වේ. පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගනු ලැබීම අපයෝජන ලෙස හැඳින් වේ.

අපවාර හා අපයෝජන නොමැති සමාජයක් බිහි කිරීම සියල්ලන්ගේ ම වගකීමකි. ඔබ විසින් අපවාර අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය නිපුණතාවන් වර්ධනය කර ගනු ලැබිය යුතු අතර ඔබගෙන් තවත් අයෙකුට කිසිදු ආකාරයක අපවාරයන් හෝ අපයෝජනයන් සිදු නොකිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

ලිංගික අපවාර, බාලවයස්කාර දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, අසභ්‍ය වචනයෙන් බැන වැදීම, නොසලකා හැරීම, ශාරීරික හා මානසික වද හිංසා පැමිණවීම මේවාට උදාහරණ වේ.

අපවාර අපයෝජන හේතුවෙන් රෝගාබාධ, මානසික පීඩා, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග, අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්, ජීවිත හානි වැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබේ.

අපවාර හෝ අපයෝජනවලට යොමු වූ අයෙකු වේ නම් ඔවුන්ට නිවැරදි මග පෙන්වීම සඳහා විවිධ ආයතන වෙත යොමු කළ හැකි ය. පරිවාස හා ළමාරක්‍ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, පොලිස් ස්ථානයන්හි පිහිටුවා ඇති ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය එවැනි ආයතන වේ. ඔවුන් විසින් එහි රහස්‍යභාවය ආරක්‍ෂා කරමින් ඒවාට ලක් වූවන්ගේ සුරක්‍ෂිතභාවයට කටයුතු කරනු ඇත.



1.7 රූපය - ළමා මෙහෙකාර සේවය

五支 ක්‍රියාකාරකම

පසුගිය පංතිවල දී උගත් කරුණු සිහි කරමින් අපවාර, අපයෝජනවලින් ආරක්‍ෂා වීමට ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින්, සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස හැඳින්වේ.

අප ඉහත සඳහන් කළ පරිසර දූෂණය, රෝග, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අනතුරු හා ආපදා අපවාර හා අපයෝජන, ආදිය වළක්වා ගැනීමට සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් මග පාදා ගත හැකි ය. අප මීට පෙර පන්තිවල ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා මේ සඳහා යොදා ගත හැකි වේ.



ක්‍රියාකාරකම

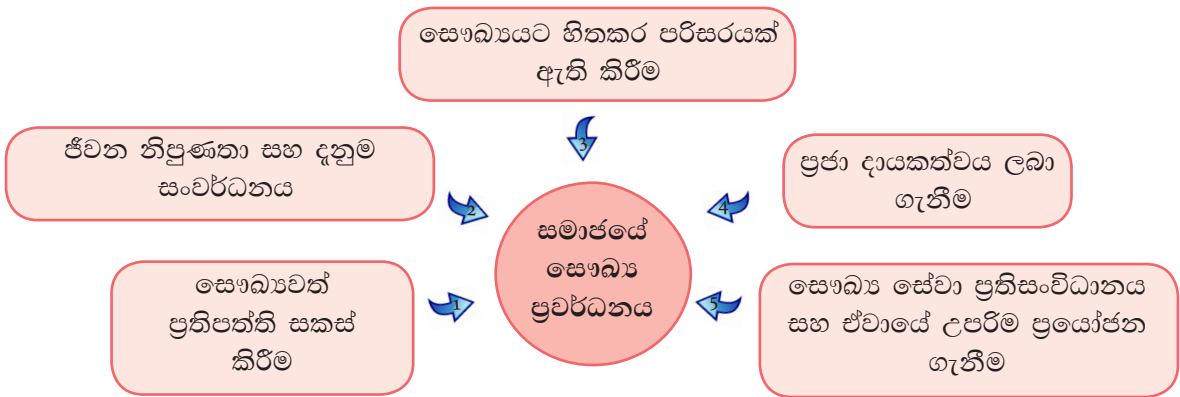
ඔබ මීට පෙර ඉගෙනගෙන ඇති ජීවන නිපුණතා ලයිස්තුවක් පංති කාමරය තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

ඔබ පෙර පංතිවල දී පවුල් හා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තේමා පහක් ඔස්සේ ක්‍රියාමාර්ග ගත් අයුරු ඔබට මතක ඇති.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද එම ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය.

1.2 සටහන



1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම.

මෙය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රධාන ම අංගයකි. මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු පිළිබඳව සලකා බලා එයට විසඳුම් ලබා ගත හැකි ආකාරයෙන් ප්‍රතිපත්ති සකස් කළ යුතු ය. මෙහි දී පෞද්ගලිකව මෙන් ම ආයතනයකට ද පළාත් හා ජාතික වශයෙන් ද ප්‍රතිපත්ති සකස් කර ගත හැකි ය.

උදා : දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම, සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම, සහනාධාර සැපයීම, ලුණුවලට අයඩින් එක්කිරීම, ආහාර ප්‍රමිතිකරණය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔබට පැනවිය හැකි සරල ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් හඳුනාගෙන අසල්වැසියන්ට හෝ ඔබේ ශ්‍රේණීන්ට ඒවා හඳුන්වා දෙන්න.

2. ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය.

එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම වර්ධනය කර ගැනීමත් ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනයත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා පාසල් හෝ අධ්‍යාපන ආයතන මගින් සෑම වයස් මට්ටමක දී ම සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එසේ ම නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය සඳහා විවිධ වැඩසටහන් සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

උදා : ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය, අධ්‍යාපනික හා සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම, සෞඛ්‍ය දැනුම සහිත පොත් පත් බෙදා හැරීම.



1.8 රූපය - සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම

3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.

භෞතික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් ඔබ වෙසෙන පරිසරය යහපත් විය යුතු ය. අවශ්‍යතාවන්ට අනුකූලව එහි පහසුකම් තිබිය යුතු ය.

උදා : මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීම, ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම, ක්‍රීඩා පහසුකම් තිබීම, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබීම, පිරිසිදු පරිසරයක් පැවතීම.

4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වගකීම තනිව මෙන් ම සාමූහිකව ද දැරිය යුතු ය. ඒ සඳහා සමස්ත ප්‍රජාව ම එයට එක් විය යුතු වේ. ඔබ අවට සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පවුල, පාසල, වෙළඳ සැල්, විවිධ රැකියා ස්ථාන, පන්සල්, පල්ලි, විවිධ සංගම් ආදී සියල්ලන්ගේ ම එකමුතුවෙන් කටයුතු සංවිධානය කළ යුතු ය.

උදා : ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, පරිසර අලංකරණය, වනවගා ව්‍යාපෘති, වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම, ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන්.

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.

සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි ඇති අඩුපාඩු මගහරවා ගනිමින් අවශ්‍යතා අනුව සෞඛ්‍ය සේවා සැපයිය හැකි ආකාරයට සංවිධානය විය යුතු ය.

උදා : රෝහල්වල අඩුපාඩු සොයා පහසුකම් සැපයීම. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණ නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම, ජංගම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම, උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය ලබා දීම.



1.9 රූපය - ජංගම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම

五支 ක්‍රියාකාරකම

සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබ මේ දක්වා දායක වී ඇති ආකාරය හළවින් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි

- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග අඩු වීම
- සෞඛ්‍යය සඳහා වැය වන වියදම අඩු වීම
- ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- සමාජ සම්බන්ධතා යහපත් වීම
- ගැටුම් අවම වීම
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම

සාරාංශය

අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් ලෙස සැලකේ. සමාජය තුළ ජීවත් වන පුද්ගලයෝ විවිධ වෙනස්කම්වලින් යුක්ත වෙති.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම යනු පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමත්, අවට පරිසරය සමතුලිතව පවත්වා ගැනීමත් වේ.

පරිසර දූෂණය, බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අනතුරු හා ආපදා, අපවාර හා අපයෝජන සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අතර ප්‍රධාන වේ.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පාලනය කිරීමට සහ වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නම් වේ.

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය, පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය, ප්‍රජා දායකත්වය, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යන තේමා පහ ඔස්සේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් ආර්ථික, සමාජීය වශයෙන් වාසි රැසක් අත් වන අතර ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ද වර්ධනය වේ.

අභ්‍යාස

1. සමාජයක වෙසෙන පුද්ගලයන් අතර පවතින විවිධත්වයන් මොනවාද?
2. සමාජ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් වීමට වැදගත් වන අංශ දෙක මොනවාද?
3. සමාජයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු නම් කරන්න.
4. ඔබ ජීවත් වන සමාජයේ බෝ වන රෝග වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග නම් කරන්න.
5. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි නිසා සමාජයට වන හානි දක්වන්න.
6. ඔබ අවට සමාජයේ ඇති විය හැකි අනතුරු හා ආපදා වෙන වෙන ම නම් කරන්න.
7. අපවාර හා අපයෝජන යනු මොනවාද?
8. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා පහ නම් කරන්න.