

# සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

“නිරෝගි ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක්” යන්න තේමා කොට ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වේ. පාසල් දරුවන් වන ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නගා සිටුවීම සඳහාත්, ඔබගේත්, පවුලේත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය නිපුණතාවන්ගෙන් ශක්තිමත් වීම සඳහාත් අධ්‍යාපනික අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන පරමාර්ථය වේ. පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන්, හඳුනා නොගත් රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පවුල වෙත ගෙන යාම යනාදිය පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් මගින් ඉටු කෙරේ.

මින් පෙර වසරවල දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ විවිධ අංශ හැදෑරූ ඔබ මේ වන විට පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයත්, පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක සහ එය පවත්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවරන් හඳුනා ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ හැදෑරීමට යොමු වෙමු.

## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

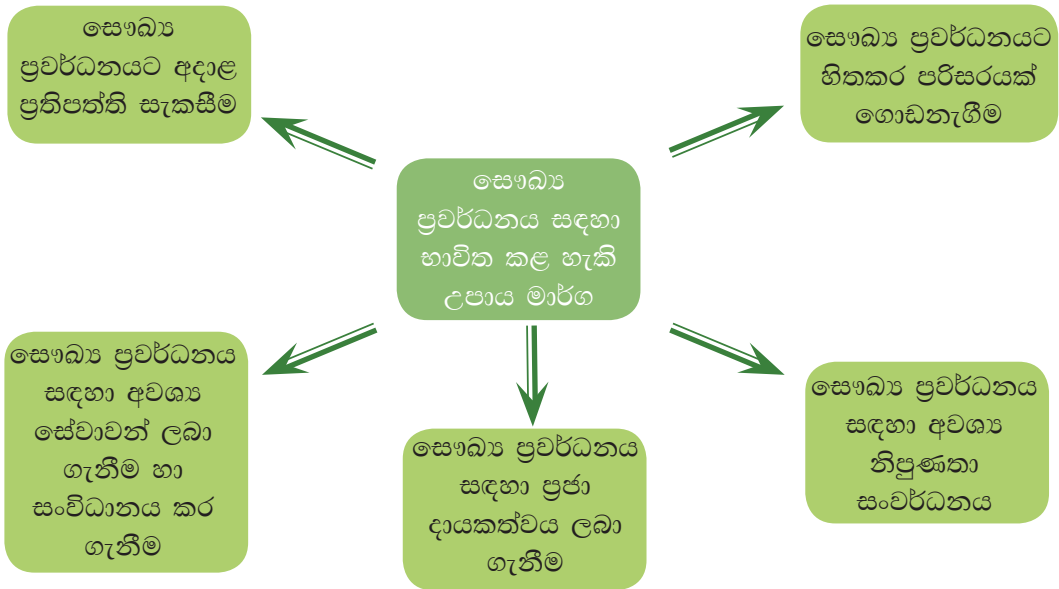
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව;

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

ඉහත නිර්වචනයෙන් පැහැදිලි වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු එක් පුද්ගලයෙකුගේ වර්ගාවන්ට පමණක් සීමා නොවූ සමස්ත සමාජයේ ම මැදිහත් වීම් දක්වා විහිදෙන පුළුල් සංකල්පයක් බවයි. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යථාර්ථයක් බවට පත් කර ගත හැක්කේ ඔබේත්, ඔබ පවුලේත්, අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි අයකු ලෙස ඔබ සවිමත් වීමෙනි.

# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග

## 1.1 සටහන - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග



### සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ස්ථාන

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය විවිධ ප්‍රජාවන් තුළ සිදු කළ හැකි ය. අපගේ නිවස සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන ස්ථානයක් බවට පත් කළ හැකි අතර පාසල, ගම, නගරය, රෝහල හෝ සේවා ස්ථානය ද මෙසේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන ප්‍රජාවන් බවට පත් කළ හැකි ය.

ඒ එක් එක් ප්‍රජාවන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි පොදු උපාය මාර්ග ඉහත 1.1 සටහනේ දැක්විණි. එම උපාය මාර්ග පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද භාවිත කළ හැකි වේ.

### පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

#### 1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

සෞඛ්‍යට හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීම මගින් මුළු පාසල් පද්ධතිය තුළ ම ඒ සඳහා හිතකර වාතාවරණයක් ඇති කළ හැකි ය. ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී මුලින් ම පාසල් පද්ධතිය මුහුණ පාන සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා තුරන් කිරීමට හෝ අවම කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගැනීම සිදු වේ. ප්‍රතිපත්ති සැකසීමෙන් පසු එම ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය නීති සහ වක්‍ර ලේඛන සකස් කිරීම සිදු වේ.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල් මට්ටමෙන් ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට පාසල් සිසුන් ලෙස ඔබට විශාල වගකීමක් ඇත.  
 උදා: කසළ කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත දැක් වේ

- පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබා දිය යුතු ය
- පාසල් තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයිය යුතු ය
- පාසල් තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගත යුතු ය
- පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොර විය යුතු ය
- අවුරුදු 12ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතු ය
- පොත් පත් මුද්‍රණයේ දී විවිධ වයස් සීමා සඳහා අකුරුවල ප්‍රමාණය හා වර්ණය නිසි පරිදි තිබිය යුතු ය
- විවිධ වයස් සීමා සඳහා මේස, පුටු වර්ග සහ උස ප්‍රමාණ තීරණය වී තිබිය යුතු ය



1.1 රූපය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර සැපයීම

මෙවැනි ප්‍රතිපත්ති මගින් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට නම් එවන් ප්‍රතිපත්ති ගැන අධ්‍යාපන බලධාරීන්, විදුහල්පතිවරුන්, ගුරුවරුන්, දෙමව්පියන් සහ පාසල් සිසුන් යන සියලුම පාර්ශ්වකරුවන් දැනුවත් විය යුතු අතර ඒ පිළිබඳ එකඟතාවක් ද පැවතිය යුතු ය.

**2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම**

අප ජීවත් වන පරිසරය අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. පහත දැක්වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වීමට භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු ගුණාංග සමහරකි.

**භෞතික පරිසරය**

- පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
- ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම - (සිසුන් 50කට එක වැසිකිළියක් වන ලෙස)
- මනා අලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීම
- නිසි පරිදි කැලිකසළ ඉවත දැමීම - (මේ සඳහා කසළ කළමනාකරණ ක්‍රම හඳුන්වා දීම)
- ගෙවතු වගාව

- දරුවන්ට භානිකර, අනතුරු දායක දෙයින් තොර වීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම



ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ සහිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීම

ක්‍රීඩා කිරීමට පහසුකම් සැපයීම

1.2 රූපය

**මානසික පරිසරය**

- ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
- හිංසනයෙන් තොර වීම
- සියලු ශිෂ්‍යයන්ට එක සේ සැලකීම
- ශිෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා උපදේශන සේවාවන් ඇති කිරීම
- පාසල් පරිසරය මානසික ආතතියෙන් තොර වීම



ශිෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දීම

සියලු ශිෂ්‍යයන්ට එක සේ සැලකීම

1.3 රූපය

**සමාජීය පරිසරය**

- ප්‍රජාතන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම
- කණ්ඩායම් වැඩ සටහන් සඳහා ඉඩකඩ තිබීම
- මනා ගුරු සිසු සබඳතා තිබීම
- විවේක කාලය ප්‍රයෝජනවත් ව ගෙවීමේ ඉඩකඩ සහ වැඩ සටහන් තිබීම
- විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති, සමාගම් තිබීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම



1.4 රූපය - මනා ගුරු සිසු සබඳතා

### 3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

පාසල මගින් ක්‍රියාත්මක කරන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද ඉවහල් වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් පාසල මගින් පවත් වන ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහනට දායක වීම සඳහා දෙමව්පියෝ සහ ප්‍රදේශ වාසීහු සහභාගි වෙති. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඩෙංගු මර්දනය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ දැනුම සහ උනන්දුව වැඩි වීම නිසා ප්‍රජාවේ වෙනත් ස්ථානවල ද ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සිදු විය හැකි ය.

එමෙන්ම පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස පාසල් භූමිය තුළ ඇති විය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීමට ප්‍රජාව මගින් පාසලේ ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, පාසල් ක්‍රීඩා පිට්ටනිය සකසා දීම, පාසල් දරුවන් දුම්වැටි සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට පාසල අවට එවන් ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන ස්ථාන අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම වැනි ක්‍රියා මගින් ප්‍රජාවට පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක විය හැකි ය.



1.5 රූපය - ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය

මෙයින් අදහස් වන්නේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා දියුණු කර ගැනීමය.

- උදා: ➤ නිවැරදි තීරණ ගැනීම - වෙළඳපොළේ ආහාර අතරින් සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම
- එළඳයි සන්නිවේදනය - දැන්වීම්වලින් අදහස් වන දේ නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම

පාසලක, වැඩපලක හෝ ගමක සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට සමහර වර්යා රටාවන් වෙනස් කළ යුතු ය. සුදුසු ආහාර ගැනීම, ක්‍රියාකාරී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම සහ ආතතින්වලට මුහුණ දීමේ හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම වැනි වර්යා රටාවන් වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වේ. පොත් පත්, වැඩමුළු මගින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම, කණ්ඩායම් තරග, විවාද තරග, ක්‍රීඩා තරග ආදිය පැවැත් වීම මගින් නිපුණතා සංවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය.



1.6 රූපය - වැඩමුළු මගින් සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම

5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම

පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කිරීම පිණිස රජය විසින් පාසල් වෛද්‍ය සේවාවක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ. සියලු පාසල් ශිෂ්‍යශිෂ්‍යාවන් නියමිත කාල සීමාවන් තුළ දී පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම මගින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම සහ ඒවාට පිලියම් යෙදීම සිදු කෙරේ.



1.7 රූපය -වාර්ෂික පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය

යකඩ පෙති, පණු රෝගය වැළැක්වීමේ පෙති හා ෆෝලික් අම්ලය ලබා දීම, නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්තන් ලබා දීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (Public Health Inspector - PHI) සිදු කරන වාර්ෂික පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය (School Sanitation Survey) මගින් ලෙඩ රෝග හා අනතුරු සහිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා ඒවා වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සිදු වේ.

මීට අමතරව, මෙම සේවාවන්වල අඩු පාඩු ඇත්නම් ඒවා සැකසීම හා කාර්යක්ෂම කිරීම ද නව අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන නව සේවාවන් ක්‍රියාත්මක කිරීම ද මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය.



1.8 රූපය - සනීපාරක්ෂාවට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම

## ✍ ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය මාර්ගයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දී ඇති පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන 2007/21 වකුලේඛය අධ්‍යයනය කරන්න. ඒ අනුව ඔබේ පාසල පිළිබඳව පහත දැක්වෙන තොරතුරු එකතු කරන්න.

- ඔබගේ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සහ එහි ක්‍රියාකාරීත්වය
- පාසලේ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පිළිබඳ තත්වය
- පාසල් ආපන ශාලාවේ පිරිසිදුකම සහ සෞඛ්‍යදායී ආහාර අලෙවිය පිළිබඳ තත්වය
- උදැසන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ළමුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීම

ඉහත ලබා ගත් තොරතුරු අනුව පාසල ඇගයීමට ලක් කර පාසලේ මට්ටම හඳුනා ගන්න. එය වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

## පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීමේ නිර්ණායක

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමේ දී මූලිකම පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තත්වය පිළිබඳ ඇගයීමට විවිධ නිර්ණායක භාවිත කළ හැකි ය. ඉහත සඳහන් එක් එක් උපාය මාර්ගවල සාර්ථකත්වය මැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි නිර්ණායක කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියා කිරීමේ අවශ්‍යතාව පාසල පිළිගැනීම
- පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීම

### ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මට්ටම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කර පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

උපාය මාර්ග	පවතින තත්වය	වෙනස් කළ යුතු ආකාරය	ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
1. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති කසල කළමනාකරණ ප්‍රතිපත්ති ආපනශාලා ප්‍රතිපත්ති			
2. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් තිබීම ක්‍රීඩා පිටියක් තිබීම			
3. ප්‍රජා දායකත්වය ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් සංවිධානය			
4. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය තමාගේ පෝෂණ තත්වය හඳුනා ගැනීම ශාරීරික යෝග්‍යතාව හඳුනා ගැනීම			
5. සෞඛ්‍ය සේවා සංවිධානය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීම එන්නත් ලබා ගැනීම			



## ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන නීති රීති

1. පළමු ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම අනිවාර්ය වීම (විෂය නිර්දේශ තුළින්)
2. සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම  
සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට සම්බන්ධ කරුණු
  - ලිඳ ආවරණය කර තිබීම
  - සිසුන් 50ට එක් වැසිකිලියක් ඇති කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
  - අනතුරුවලින් තොර පාසල් පරිසරයක් තිබීම
  - ඩොංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
3. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය/විකිණීම තහනම් කර තිබීම
4. දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් වීම



1.9 රූපය -සෞඛ්‍ය පහසුකම් පරීක්ෂා කිරීම

## 五支 ක්‍රියාකාරකම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ජාතික මට්ටමෙන් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න

### ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය

ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යනු ජීවත් වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත් වීම අවම කර ගනිමින් ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීමයි.



1.10 රූපය

### ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක

ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බොහෝ සාධක බලපායි. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්වය
- ආර්ථික මට්ටම
- පිරිසිදු පරිසරය
- අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව
- සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති අවකාශය
- යහපත් පවුල් ජීවිතයක්
- නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ජීවිතයේ ආධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය



### ක්‍රියාකාරකම

ඉහත සඳහන් සාධකවලට අමතරව ජීවිතයේ ගුණාත්මකඛව කෙරෙහි බලපාන වෙනත් සාධක මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ජීවිතයේ ගුණාත්මකඛවට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් වේ. අප පෙර ඉගෙන ගත් පරිදි පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම සහ ශාරීරික, මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බව යි. බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමෙන් දුබලතා ඇති වීම නිසා ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය අඩු වේ. රෝගවලට ගොදුරු වීම වළක්වාලීමට එන්නත් ලබා දීමෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වැඩි කිරීමත්, යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීමත් මගින් ජීවිතයේ ගුණාත්මකඛව දියුණු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමෙන් ඇති වන ජීවිතයේ ගුණාත්මකඛව පහත දැක්වෙන නිර්ණායක මගින් මැන ගත හැකි ය.

### ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ



1.11 රූපය

- වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
- ආයු අපේක්ෂණය වැඩි වීම (ලංකාවේ පිරිමි අවුරුදු - 70, ගැහැනු අවුරුදු - 79)\*
- බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
- නිවැරදි ආකාරයට ව්‍යායාම කිරීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
- දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
- ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම
- මානසික සුවය වර්ධනය කර ගැනීම/සතුටින් සිටීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- ඉහළ සාක්ෂරතාව

\* Annual Health Bulletin 2012

ඉහත සඳහන් නිර්ණායක මගින් ප්‍රජාවක සෞඛ්‍ය තත්වය මැනිය හැකි අතර තනි පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇගයීම සඳහා වෙනත් නිර්ණායක භාවිත කළ හැකි ය.

### පුද්ගලයකුගේ ගුණාත්මකච්ච මැනිය හැකි නිර්ණායක

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- මතක ශක්තිය
- ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- ක්‍රියාශීලිත්වය
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- ස්වස්ථතාව හා යහපුරුදු
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා



ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය



ප්‍රසන්න පෙනුම

1.12 රූපය

## සාරාංශය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි ප්‍රධාන උපාය මාර්ග පහක් ඇත. එනම් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සබඳතා වර්ධනය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම වේ.

මෙම උපායන් භාවිත කර පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ය. දැනට පාසලේ සෞඛ්‍යයට හිතකර හා අහිතකර අංග හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා සුදුසු පිලියම් යෙදීම සහ එහි සාර්ථකත්වය නිර්ණායක භාවිත කර මැනීම මෙම ක්‍රියාවලියට අයත් ය.

ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික තත්වය, පිරිසිදු පරිසරය, අධ්‍යාපන මට්ටම ආදී සාධක රාශියක් බලපායි. ප්‍රජාවක මෙන් ම පුද්ගලයකුගේ ද ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ඇගයීම සඳහා නොයෙකුත් නිර්ණායක භාවිත කළ හැකි ය.

## අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග පහ නම් කරන්න
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කළ හැකි ස්ථාන පහක් නම් කරන්න
4. ඔබේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති තුනක් හඳුන්වන්න.
5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු ගුණාංග අතරින් ඔබේ පාසලේ දැකිය හැකි ගුණාංග හතරක් දක්වන්න
6. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ඇති සේවාවන් තුනක් හඳුන්වන්න
7. ඔබේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීති රීති පහක් දක්වන්න
8. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාව නිදසුන් දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
9. පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය මැනීමට භාවිත කළ හැකි නිර්ණායක පහක් දක්වන්න.