# 01. යහපත් සෞඛ්‍ය

**කාලය - පැය 03**

**නිපුණතා මට්ටම- පුද්ගල සෞඛ්‍ය පාරිසරික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට හුරු වෙයි.**

**සුවිශේෂ අභිමාතාර්ථ-**

- **පුද්ගල සෞඛ්‍යය හා පාරිසරික සෞඛ්‍යය යහපත් විග්‍රහ කරයි.**
- **පුද්ගල සෞඛ්‍යය හා පාරිසරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ වටිනාකම අගය කරයි.**
- **පොදු ස්ථාන වගකීමෙන් යුතුව පරිහරණය කරයි.**
- **පුද්ගල හා පාරිසරික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේදී ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.**

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය**

**පියවර 01 –**

**ක්‍රියාකාරකම01**

**-සෑම සමාජිකයෙකුටම කාඩ්පතක් ලබා දෙන්න.**
**-සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද යන්න ලීයා දැක්වීමට උපදෙස් දෙන්න.**
**-එම කාඩ්පත් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සාකච්ඡා කරන්න.**
**-ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ නිරූපනය ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
**-එහි තද කලු අකුරින් සඳහන් වචන පැහැදිලි කරමින් තොරතුරු පත්‍රිකාව ද උපයෝගී කොට ගනිමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.**

**පුද්ගල සෞඛ්‍යය -**

*"ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව පුද්ගලයෙකුට ආර්ථික හා සමාජීය වශයෙන් ඵලදායී ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වන්නාවූ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට පත්වීමයි."*

ඉහත නිර්වචනයෙහි තද කලු අකුරින් සටහන් කර ඇති වචන කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු වේ. ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් තොර වූ පමණින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙකු ලෙස සිතිය නොහැකිය. එසේම සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු වීමට නම් කායික, මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික යන සෑම ක්ෂේත්‍රයන්ගෙන් එක් ක්ෂේත්‍රයක පමණක් නොව සියලු ක්ෂේත්‍රයන්ගෙන්ම පූර්ණත්වයට පත්විය යුතුය. පිටස්තර බාහිර පෙනුම තුළින් කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හඳුනා ගත නොහැකිය. පුද්ගල සෞඛ්‍ය කෙරෙහි පුද්ගල සාධක මෙන්ම පොදු සාධක ද බලපායි. එබැවින් පාරිසරික සාධක කෙරෙහි ද අවධානය යොමු විය යුතුය.

පියවර 02

ක්‍රියාකාරකම02

-පන්තිය කණ්ඩායම් 04කට බෙදන්න.
-එක් එක් කණ්ඩායමට එක් එක් ක්ෂේත්‍රය බැගින් ලබා දෙන්න.
(කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික)
-ඔබගේ සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ ක්ෂේත්‍ර යටතේ එනම් කායික/මානසික/සමාජයීය/ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙස කුමක්ද අදහස් වේද?
-එම ක්ෂේත්‍රය හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ මොනවාද?
-එම ක්ෂේත්‍රය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග/සාධක පිළිබඳව තොරතුරු ගොනු කරන්න.

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



පහත තොරතුරු භාවිත කරමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

| ක්ෂේත්‍රය | අර්ථ නිරූපනය | ලක්ෂණ | යහපුරුදු |
|---|---|---|---|
| කායික | පුද්ගලයෙකු රෝගවලින් තොර ව සිටීම හා ඒ සඳහා බලපාන චාර්යාවන් අවම කර ගැනීම මෙන්ම මනා යෝග්‍යතාවකින් සිටීම. | -නිසි පෝෂණ මට්ටම<br>-නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව<br>-ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව<br>-ප්‍රසන්න පෙනුම<br>-ක්‍රියාශීලි බව | -පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම<br>-පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම<br>-සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම<br>-ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නිරතවීම<br>-යහපත් පරිසරයක ජීවත්වීම<br>- නිසි විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම |
| මානසික | තමහැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින් ඵලදායී ලෙස කටයුතු කරමින් සමාජයට ද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි. | -නිවැරදි තීරණ ගැනීම<br>-ගැටලු විසඳීම<br>-ආතතියට මුහුණ දීම<br>-විචාරශිලී චින්තනය<br>-ප්‍රබෝධමත් බව<br>-සතුටින් සිටීම<br>-ආත්මාභිමානය<br>-නිර්මාණශීලී බව<br>-චිත්තවේග සමතුලිතතාව | -ක්‍රීඩා කිරීම<br>-සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාමාර්ගවල නිරතවීම<br>-විනෝදාංශයක නිරත වීම<br>සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම<br>-කාල කළමනාකරණය<br>-උපදේශන ලබා ගැනීම<br>-භාවනා කිරීම |
| සමාජයීය | අප අවට සිටින අනෙක් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම | -යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා<br>-අන්මත ඉවසීම<br>-නම්‍යශීලි බව<br>-ඵලදායී සන්නිවේදනය<br>-නායකත්වය<br>-අනුගාමිකත්වය<br>-නීති ගරුක බව | -කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම<br>-අන්මත ඉවසීම<br>-නම්‍යශීලි බව<br>-අන් අයට ගරු කිරීම<br>-පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම |
| අධ්‍යාත්මික | ප්‍රීතිමත් ව, ජීවත්වීමේ අරුත දැක, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත්ය. | -අචාරශීලි වීම<br>-කාරුණික බව<br>-කෘතවේදී බව<br>-ප්‍රතිජනනාත්මක බව<br>-සමකාමීබව<br>-ස්වභාව දහමට ලැදි බව<br>-සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූලව ද ජීවත් වීම | - පරිසරය රස විඳීම<br>-සංගීතය,චිත්‍ර කලාව වැනි කටයුතුවල නිරත වීම<br>-සාමූහික ව කටයුතු කිරීම<br>-භාවනා කිරීම<br>-යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම<br>-ක්‍රීඩාවල නිරත වීම |

**කායික යහ පැවැත්මට වැදගත් වන ක්‍රියාවන්**

- ව්‍යායාම කිරීම
- යහපත් ආහාර පුරුදු
  - සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
  - කෘත්‍රිම ආහාර භාවිත නොකිරීම
  - ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීම
- යහපත් ශාරීරික ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.
- යහපත් ශරිර වර්ධනයක් තිබීම.
  - වයසට නියමිත උස
  - උසට නියමිත බර
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම.

**මානසික යහ පැවැත්මට වැදගත්වන ක්‍රියාවන්**

- භාවනා කිරීම.
- රසාස්වාදනය(ගීත,නාට්‍ය, පොත්පත්)
- පරිසරය රස විඳීම.
- මානසික ආතතීන් අවම කර ගැනීම.
- සැම විටම යහපත් සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම.

**සමාජයීය යහ පැවැත්මට වැදගත් වන සාධක**

- තමා ඇසුරු කරන්නන්ගෙන් තම ජීවිතයට හානිදායක වන කිසිවක් ලංකර නොගැනීම.
- සැම කෙනෙකු සමගම සුහදව සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම.
- තමා තුල ඇති හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු සමාජයේ අන් අයට පතුරුවාලීම.
- සමාජයේ සාමාජිකයින් තුල ඇති අයහපත් ක්‍රියාමාර්ග හා වැරදි අදහස් තමා මැදිහත්වී නිවැරදි කිරීම.
- යහපත් තිරස් හා සිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- වැඩිහිටියන් සමග තිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- සම වයස් කණ්ඩායම් සමග සිරස් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

**අධ්‍යාත්මක යහපැවැත්මට වැදගත් වන සාධක**

- කාරුණික බව
- සුහදශීලි බව
- ආගමට නැඹුරු වීම
- අනුන්ට උපකාර කිරීම
- උපේක්ෂා ගුණයෙන් යුතු වීම

**පියවර 03-**

**ක්‍රියාකාරකම03**

සහභාගිවන්නන් කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න. එම කණ්ඩායම්වලට කායික, මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික යන මාතෘකා ලබා දෙන්න. පහත සඳහන් කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

- යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීමට කළ හැකි දේ
- යහපැවැත්මේ පහළ යාමට හේතුවිය හැකි දේ
- තම සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම සඳහා පවතින ස්වයං වගකීම

**කණ්ඩායම් අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.**

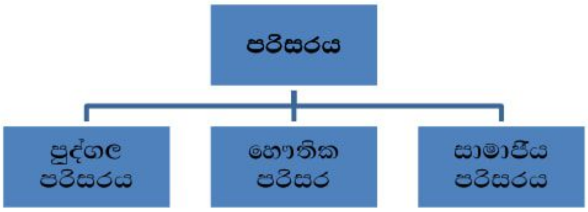
**පියවර 04- පාරිසරික සෞඛ්‍යය යන්න හඳුන්වා දෙන්න.**

**පාරිසරික සෞඛ්‍යය**

තමා හා තම අවට ඇති සියලු දේ පාරිසරික සෞඛ්‍යයට අයත් වේ. පරිසරය ජීව පරිසරය හා අජීව පරිසරය ලෙස කාණ්ඩ දෙකකට බෙදිය හැකිය. පරිසරයේ මහ නිර්මාණයක් වූ මිනිසාට පරිසරයෙන් පරිභාහිරව ජීවත් විය නොහැකිය. මිනිසා පරිසරයන් විවිධ දේ ලබා ගන්නා අතරම පරිසරයට විවිධ දේ පිට කරයි. එකම මිනිසා හා පරිසරය අතර අන්තර් ක්‍රියාවන් සිදුවේ.මිනිසා ගේ ක්‍රියාවන් නිසා පරිසරයේ සමතුලිතබව බිඳවැටෙන අතර එම තත්ත්වය පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපායි. පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීම පරිසර දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

පරිසරය පුද්ගල පරිසරය, භෞතික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය ලෙස කාණ්ඩ තුනකට බෙදා දැක්විය හැකිය. මෙම පුද්ගල පරිසරය, භෞතික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය එකිනෙක මත යැපේ. එමෙන්ම මෙම පරිසරයන් එකිනෙකට ස්වාධිනව පැවැතිය නොහැකිය. නිසි කසල කළමනාකරණය තුලින් ප්‍රිය මනාප පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමටත් ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමටත් හැකිවේ. එසේම ප්‍රසන්න පරිසරයක් තුළ ජීවත් වීම මානසික සුවයක් ලැබීමට ද හේතු වේ.පරිසරසමතුලිතතාව බිඳ වැටීම මිනිසාගේ යහජීවනයට බාධාවක් වන නමුත් ඒ සඳහා වගකීව යුත්තේ ද මිනිසාමය.

**ක්‍රියාකාරකම04**




සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදා පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

-පරිසර දූෂණය වන අවස්ථා
- පුද්ගල පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය හා භෞතික පරිසරය සංවර්ධනය කළ හැකි ආකාර
- සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට පාසල් පරිසරය ගොඩ නගා ගත හැකි ආකාර
- පාසලේ කසල කළමනාකරණය කළහැකි ආකාර

**පියවර 05 - පොදු ස්ථාන හා ඒවා පරිහරණය හඳුන්වා දෙන්න.**

**පොදු ස්ථාන පරිහරණය**

පොදු ස්ථානයක් යනු එක් අයෙකුට වැඩි පිරිසක් පරිහරණය කරන ස්ථානයකි. ඉටු කර ගැනීමට ඇති අවශ්‍යතාව මත පොදු ස්ථාන විවිධ වේ.නිවස පවුලේ සාමාජිකයින්ට පොදු ස්ථානයකි. රෝහල, පොලිසිය, බස් නැවතුම්පල, පොදු රථ වාහන පොදු ස්ථාන සඳහා නිදසුන් වේ. පොදු ස්ථාන පරිහරණයේදී සාමූහික වගකීමක් මෙන්ම පුද්ගල වගකීමක් ද ඇත. පොදු ස්ථානවල ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා පිළිපැදිය යුතුය. පොදු ස්ථාන පරිහරණයේ දී අනු පිළිවෙල වෙනස් නොකළ යුතුය. පොදු ස්ථානවල ඇති උපකරණ පොදු දෙයක් ලෙස පරිහරණය කරමින් පෞද්ගලික දෙයක් ලෙස ආරක්ෂා කළ යුතුය.

**ක්‍රියාකාරකම05**

පොදු ස්ථානයක් වන පාසලේදී හමුවන ස්ථාන කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ක්‍රීඩා පිට්ටනිය, ආපන ශාලාව, විද්‍යාගාරය, ජල කරාම පද්ධතිය, වැසිකිලි පද්ධතිය, පාසල් වත්ත.

පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

අ) මෙම ස්ථාන පවතින ආකාරය

ආ) ඒවා භාවිතයේදී සිසුන්ට ඇතිවූ ගැටලු හඳුනා ගැනීම

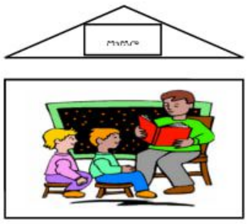
ඉ) ළමා මිතුරු ලෙස ඒවා පවත්වා ගෙන යාම

විවිධ පින්තූර ආශ්‍රයෙන් එවැනි ස්ථානවල වෙනස්කම් දැක ගැනීමට මග පෙන්වන්න. එහිදී පහත කරුණු තහවුරු කරන්න.

- ප්‍රයෝජන
-අනතුරු/ අපදා සිදුවිය හැකි ආකාර
-සෞඛ්‍යවත් හා ආරක්ෂිත පරිසරයක් සකස් කර ගත හැකි ආකාරය හා වාසි
- ළමා මිතුරු ප්‍රියජනක ලෙස වෙනස් කර ගත හැකි ආකාරය
- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම

පහත අවශ්‍යතා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න

- ප්‍රමාණවත් ලෙස පහසුකම් ලබා දීම
- සෞඛ්‍යවත් ලෙස නඩත්තු කිරීම
- සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කිරීම
- සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම



වැසිකිළි / කැසිකිළි ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ විස්තර -

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන 2007/21 චක්‍රලේඛය අනුව :

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

| ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව | අවශ්‍ය වැසිකිළි ගණන (ගැහැණු) | අවශ්‍ය වැසිකිළි/කැසිකිළි ගණන (පිරිමි) | |
|---|---|---|---|
| | | වැසිකිළි | කැසිකිළි |
| 100 | 2 | 1 | 2 |
| 200 | 3 | 1 | 2 |
| 300 | 5 | 2 | 3 |
| 400 | 6 | 2 | 4 |
| 500 | 8 | 3 | 5 |
| 600 | 9 | 3 | 6 |
| 700 | 11 | 4 | 7 |
| 800 | 12 | 4 | 8 |
| 900 | 14 | 5 | 9 |
| 1000 | 15 | 5 | 10 |
| 1200 | 16 | 5 | 11 |
| 1400 | 17 | 6 | 11 |
| 1600 | 18 | 6 | 12 |
| 1800 | 19 | 6 | 13 |

ගුරුවරුන් සඳහා වැසිකිළි :

ගුරුවරු 10 - 01

ගුරුවරු 40ට වැඩිනම් 05 පමණි.

# 02. යොවුන් විය

**කාලය පැය 03**

**නිපුණතා මට්ටම-**

යොවුන්වියේ දී ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජයීය වෙනස්කම්වලට සරිලන පෞරුෂ සංවර්ධනයක් සිසුන් තුළ ඇතිකිරීම සඳහා සූදානම් වෙයි.

**අභිමතාර්ථ-**

- යොවුන් විය හා එයට අදාළ වයස් සීමා සඳහන් කරයි.
- යොවුන් වියේදී ඇතිවන ශාරීරික වෙනස්කම් ලැයිස්තු ගතකර ඒවා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වර්ග කර දක්වයි.
- යොවුන් වියේදී ඇතිවන මානසික, සමාජයීය හා කායික වෙනස්කම්වලට ගැලපෙන යහපත් ජීවන පුරුදු හඳුනා ගනී.
- යොවුන් වියේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට සිසුන් යොමුකළ යුතු ආකාර හඳුනා ගනී.
- ලිංගිකත්වය, එහි ස්වභාවය හා වැදගත්කම ප්‍රකාශ කරයි.

**පියවර 01-යොවුන් විය හා එහි වැදගත්කම පහදා දෙන්න.**

**යොවුන් විය යනු-**

යොවුන් විය දරුවෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු යන දෙකොටසටම අයිති නැති වකවානුවකි. ඒ නිසා මේ කාලය කුනාටුවලින් ගහන අවධියක්/ චිත්තවේගවල යුද පිටියක් ලෙස විග්‍රහ කරයි. වයස අවුරුදු 10-24 අතර කාලය මෙසේ හඳුන්වන අතර එය තවදුරටත් පහත පරිදි වර්ග කළ හැකිය.

අවු. 10-14 යොවුන් වියේ මුල් අවධිය

අවු. 15-19 යොවුන් වියේමැද අවධිය

අවු. 20-24 යොවුන් වියේ අවසන් අවධිය

**යොවුන් විය වැදගත් ඇයි?**

එක් අතකින් රටේ ජනගහනයෙන් විශාල කොටසක් මෙම කණ්ඩායමෙන් යුක්තවේ. යෞවනයන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් අයත් වන්නේ පාසල් ජනගහනයට ය. තවත් අතකින් සිතුවිලිවලින් මෙන්ම ශරීරයේත් හැකියාවන්වලත් අපේක්ෂා හා ආශාවන්ගේත් සීඝ්‍ර වෙනසක් සිදුවන අවධියකි. අනාගත රටේ ශ්‍රම බලකාය වනුයේ ද මොවුන්ය.

**ක්‍රියාකාරකම01**

**-කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න. පහත තොරතුරු පත්‍රිකාව ලබා දෙන්න.**

**කාන්තිගේ දින පොත**

**4වන ශ්‍රේණියේ දී**

තාත්තා වැඩ ඇරී එනතෙක් මම බලා හිටියේ නොඉවසිල්ලෙන්. අද තාත්තා එන්න පරක්කු වුනා මට දුක හිතුනා.

අද ඉස්කොලේ ඇරිලා වරුනියි, සුනිමලුයි,එක්ක එද්දී වෙරලු ඇහිදගෙන කෑවා. හවස අපි තුන් දෙනා සෙල්ලම් ගෙයක් හැදුවා.වරුණි අම්මා. සුනිමල් තාත්තා.මම දුව. අම්මා අඩගහනකම් ම සෙල්ලම් කළා. හරි සතුටුයි.

**8වන ශ්‍රේණියේ දී**

අදත් පාසල් දවසක්. මම වරුණි එනකම් බලා සිටියොත් එයා ටිකක් පරක්කු වෙලා ආවේ. ඇහුවාම ඇඳුම් මදින්න වෙලා ගියා කිව්වා. මමත් එහෙමයි.

සුනිමල්ගේ කණ්ඩායම අදත් ඉස්කෝලේට ආවේ සීනුව ගහනකොටම වගේ. ඒ ගොල්ලෝ අනික් පන්තිවල ළමයි සමග රංචුවල පැටලෙනවා. වරුණි දුන්න අමීර් ඛාන්ගේ පින්තූරයමම මගේ කාමරයේ බිත්තියේ ඇලෙව්වා.

- කාන්තිගේ සහ ඇගේ යහලුවන්ගේ වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපෑ හේතු මොනවාද?එවැනි වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපාන සාධක පැහැදිලි කරන්න.
- මාතෘත්වය හා පීතෘත්වය වැදගත් ඇයි?

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

**පියවර 02යොවුන් වියේ දී කායික,මානසික, සමාජයීය වශයෙන් වෙනස්කම් සිදුවන බව පැහැදිලි කර දෙන්න.**

**ක්‍රියාකාරකම් 02**

පාසලේ 1-5 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගෙත් 6-9 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගෙත් හැසිරීම කථාබහ ගති ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙම වෙනස්කම්පහත තොරතුරු ද භාවිත කරමින් සමාලෝචනය කරන්න.

**යොවුන් විය හඳුනා ගනිමු.**

කැඩපත ඉදිරියේ සිට තම රූසපුව ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන මොවුන් ඇඳුම ගමන් විලාශය පැහැපත් බව ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වයි. පිරිමි අයෙකුගේ නම් දැලි රැවුල වැඩෙන්නට පටන් ගන්නේ ද මෙම අවධියේ සිටයි.

**කායික වෙනස්කම්**

| ගැහැණු | පිරිමි |
|---|---|
| • උසින් හා බරින් වැඩිවීම<br>• පියයුරු විශාල වීම<br>• ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම<br>• වැඩිපුර දහඩිය දැමීම<br>• උකුල පළල් වීම<br>• කලවා මහත් වීම<br>• ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම<br>• මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම<br>• යෝනි ස්‍රාව ඇති වීම<br>• ඔසප් වීම ආරම්භ වීම | • උසින් හා බරින් වැඩි වීම<br>• මස් පිඩු වැඩීම<br>• උරහිස් පළල් වීම<br>• ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම<br>• කටහඬ ගොරෝසු වීම<br>• කිහිලිවල පපුවේ හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇති වීම<br>• ලිංගේන්ද්‍රිය(වෘෂණ හා ශිශ්නය) ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම<br>• මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම<br>• ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම |

මෙම ලක්ෂණ එක් වරම නොව මදින් මද ඇතිවේ. එකම වයසේ පසුවන දෙදෙනෙකුගේ මෙම යොවුන් ලක්ෂණ පහළ වීම එක් පමණටම සිදු නොවන්නට පුලුවන. එක් එක් අයගේ වැඩීමත් මේරීමත් සිදුවන්නේ වෙනස් වේගයන්ගෙනි. දෙමාපියන්ගේ ජානමය පසුබිම, පාරිසරික සාධක එනම් පෝෂණය හා සමාජ මානසික වටාපිටාව මත ද්විතියික ලක්ෂණ වල ප්‍රමාණය හා ඒවා ඇතිවන කාලයන් රඳා පවතී. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ පියා හා සහෝදරයන් උසින් අඩු නම් ඔබද උසින් අඩුවිය හැකිය.

ඉහත බාහිර වෙනස්කම්වලට සමාන වීම කෙසේ වෙතත් ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ද විවිධ වූ වැදගත් සිදුවීම් හඳුනා ගත හැකිය.

**ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමට ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය**

- ශරීරයේ තුල ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය ආරම්භ වීම වැදගත්ම වෙනස් වීමයි. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමටමෙම හෝමෝනය හේතු වේ.ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය වීමට අණ දෙන ඉන්ද්‍රියයක් මොළයේ පත්ල ආශ්‍රිතව තිබෙන අතර එය පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය ලෙස නම් වේ. එහි අණ දීම අනුව ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමට හෝමෝන/ඉතා ප්‍රබල රසායන කෙලින්ම රුධිරය තුලට නිර්නාල ග්‍රන්ථ නම් වූ ඉතා කුඩා ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය මගින් ස්‍රාවය වේ.
- පිරිමි ළමුන්ගේ ලිංගික හෝමෝනය ටෙස්ටොස්ටරෝන්ය. වෘෂණය තුල පිහිටි සෛල මගින් ටෙස්ටොස්ටරෝන් නිෂ්පාදනය කරයි. එය නිෂ්පාදනය වූ වහාම වෘෂණය තුල පිහිටි රුධිර නාලවලට ශ්‍රාවය වන අතර ඉන් පසු ශරීරය පුරා ගමන් කරයි.
- පිරිමි යෞවනයින් තුල ද්විතියික ලක්ෂණ ඇති වීමට, මානසික වෙනස්කම් ඇති වීමට හා අනෙකුත් පුරුෂ ලක්ෂණ ඇති වීමට මෙම හෝමෝනය ඉවහල් වේ. එසේම වෘෂණ තුල ශුකානු නිෂ්පාදනය ඇරඹීමත් එය පාලනය කිරීමත් වෘෂණ විශාලවීම හා මේරීමත් කටහඬ වෙනස් වීම රැවුල මතුවීම ආදිය මෙම හෝමෝනය මගින් සිදු කරයි.
- ගැහැණු ළමුන් තුල ලිංගික හෝමෝන වර්ග දෙකක් ඇත. ඒවා ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ලෙස හැදින්වේ. ඩිම්බ කෝෂ තුලදී ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන නිෂ්පාදනය වේ. මේවා ද ඩිම්බකෝෂය තුල පිහිටි රුධිර නාල තුලට ස්‍රාවය වන අතර ඉන් පසු ඒවා ශරීරය පුරා ගමන් කරයි. ඩිම්බකෝෂ විශාලවීම හා මේරීම, පියයුරු වැඩීම සිදුවන්නේ ද මේ අනුවය.
- මෙම හෝමෝන ගැහැණු ළමුන් තුල ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කරයි. එසේම ස්ත්‍රී බීජ හෙවත් ඩිම්බ නිෂ්පාදනය පාලනය කිරීමත් මෙම හෝමෝන මගින් සිදු කරයි.

  යෞවනයේ දී සිදුවන කුරුලෑ මතු වීමත් හෝමෝන ක්‍රියාකිරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. එය සාමාන්‍ය සිද්ධියක් වන අතර ඒවා නියපොතු යොදා කැඩු විට බැක්ටීරියා ඇතුලු වී කුරුලෑ පැසවා කැළැල් ඇති වන්නට පුලුවන. යෞවන අවධියේහි පසුවන ගැහැණු ළමුන් තුල මානසික වෙනස් වීම් ඇතිකර ලීමට මේවා හේතුවේ.

**මානසික වෙනස්කම්**

මේ කාලයේදී උසින් හා බරින් මෙන්ම ලිංගික වශයෙන් ද මානසික වශයෙන් ද වර්ධනය වේ. හැගීම්වල/සිතුම් පැතුම්වල වෙනස්කම් දැකිය හැකිය. යොවුන් වියේ දී අත් දැකීම් ලෙස බලන්නේ ළමා අවධියේ දී ඒවා අත්දැකි ආකාරයට වඩ වෙනස් ආකාරයෙනි. ඔවුන් දෙමාපියන්ගෙන් ස්වාධීන වත්ම මෙසේ වෙනස් ලෙස සිතීමට පටන් ගනී.

**නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන මානසික හැගීම් හා හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම්**

**1.විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත**

- රැවුල කපා මුහුණේ හැඩ බැලීමට උත්සහා කිරීම.කොන්ඩය විවිධ ක්‍රමවලට පීරා මුහුණේ හැඩ බැලීම

**2.අනුකරණවලට ඇති කැමැත්ත**

- යහලු යෙහෙලියන් කරන කියන දේ ඒ අයුරින් කිරීමට උත්සහ කිරීම. ජනප්‍රිය පුද්ගලයන් අනුකරණය කිරීම හා ඔවුන් සමග සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම. සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උනන්දු වීම.

**3. අවදානම් හැසිරීම්වලට යොමු වීම**

- **අන් අයට උදව් කිරීමේ අදහසින් ඕනෑම අවදානම් දෙයකට යොමු වීම. තමාගේ අදහස් මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සදහා සොයා බැලීමකින් තොරව අවදානම් තත්ත්වවලට යොමු වීම.**

**4.වගකීම් භාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත**

- නිලතල දැරීමට කැමති වේ. එසේම තමාගේම ස්වයං ක්‍රම මත ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂා කරයි. වගකීම්වල සාර්ථකත්වය දැක සතුටු වෙයි.

**5. නිර්මාණශීලිබව**

- විවිධාකාර වූ නව නිර්මාණ සිදු කිරීමට ඉදිරිපත් වීම හා එම නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කිරීම

**6. අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත**

- තමාට භාර දෙන වැඩ කොටස් සාර්ථක ලෙස නිම කිරීමට උත්සහා කිරීම. අපහසු කාර්යයන් වුව ද අභියෝගාත්මක ව ඉටු කිරීමට භාර ගැනීම. තම යහලු යෙහෙලියන් වෙනුවෙන් විරුද්ධවාදින් සමග සටන්කිරීමට වුව ද ඉදිරිපත් වීම.

**7. ආවේගශීලිබව**

- අයුක්තිය දුටු තැන විරුද්ධව නැගී සිටී. තම කණ්ඩායම ආරක්ෂා කර ගැනීම වෙනුවෙන් සටන් කිරීමට ඉදිරිපත් වේ.

**8. ලිංගික නැඹියාව**

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග අසුරට කැමැති වේ.

නව යොවුන් වියේ දී ඇතිවන මානසික හැගීම් හා හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම් හදුනා ගෙන ඒවා ධනාත්මක ලෙස පුද්ගල සංවර්ධනය උදෙසා යොමු කිරීමට ගුරුවරයාට හැකියාවක් ඇත. ගුරුවරයා සැමට සමානව සලකන බව ප්‍රදර්ශය කළ යුතුය. කායික දඬුවම් ලබා දීම නොකළ යුතුය. දරුවන් හික්මීම සඳහා දරුවාගේ දියුණුවට හේතුවන ආකාරයේ දඬුවම් යොදා ගත යුතු ය. දරුවන් අන් අය ඉදිරියේ දී සමච්චලයට භාජනය නොකළ යුතු වේ. දරුවාගේ නිර්මාණශිලීත්වය සංවර්ධනයට දායක විය යුතු වේ. දරුවන්ට වගකීම් පැවරීම, ඉදිරිපත් වීමට අවස්ථාව ලබා දීම, යහපත් ක්‍රියාවන් ඇගැයීම, පසුගාමී දරුවන් හඳුනා ගෙන ඔවුන් දිරිමත් කිරීම, දරුවන්ගේ ගැටලු හඳුනා ගෙන ඔවුන්ට ඒවා විසඳා ගැනීමට සහාය වීම, දරුවන්ව ඇගයීම, අවතක්සේරු නොකිරීම, දරුවන්ට සවන් දීම,යොවුන් මිතුරු සුව සේවා සැපයීම, තීරණ ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම  යොවුන් විය හැසිරවිය හැකි හොඳම මාර්ග වේ.

**යොවුන් වියේ සිදුවීම්**

මල්වර වීම
ඔසප් වීම (ආර්තවය)
ස්වයං වින්දනය
ස්වප්න මෝචනය
පියයුරු ගැටය
කන්‍යාභාවය

**පියවර03- යොවුන් වියේ හැසිරීම හා තීරණ කෙරෙහි විවධ සාධක බලපානබවත් දෙමාපිය හා වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණයේ අවශ්‍යතාවත් පැහැදිලි කරන්න.**

ක්‍රියාකාරකම03

- පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.මෙම ඇමුණුමෙහි ඇති සිද්ධි එක් එක් කණ්ඩායමට ලබා දෙන්න.කාලය විනාඩි 20ක් දී සිද්ධිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කර පිළිතුරු සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමට තම අදහස් දැක්වීමට විනාඩි 5ක කාලයක් ලබා දෙන්න. සියලු දෙනාගේ අදහස් විමසමින් සමාලෝචයේ යෙදෙන්න.

**ඇමුණුම 01**

**කණ්ඩායම් 01**

නිමේෂ දිනපතා පාසල අවසන් ව ගෙදර යන්නේපාසලේ ඉහළ පන්තියේ යාහලුවෙකු වන නාලක සමග ය. එසේ යන ඔවුන් අතේ ඇති මුදලින් කඩල හෝ අඹ හෝ මිලයට ගනි. බොහෝ කුලුපගව දොඩමලු වේ. නිමේෂ තම පෞද්ගලික ගැටලු පවා නාලකට පවසන අතර ඒවාට උපදෙස් ලබා ගනි.

නාලක ද බොහෝ දේ නාලකට නියයි. ඔහු ඇසුරු කරන වැඩිහිටයෙකු පිළිබඳ පවසයි. බොහෝ ආහාරපාන රස කැවිලි ලැබෙන බව පවසයි. දෙමාපියන් වැඩිහිටියාව දන්නේ  දැයි නිමේෂ ඇසූ විට "අපෝ නැහැ"යැයි නාලක පවසයි.

එක් දිනක් පාසල නිම වූ පසු අනෙක් ළමුන් මග හැර යාමට සිටින ලෙස නාලක නිමේෂට යෝජනා කළේය. නිමේෂ ද එයට එකග විය. නාලක නිමේෂට ඔහු හදුනන වැඩිහිටියා ගේ නිවෙසට යාමට කථා කරයි. "නොදන්නා පුද්ගලයන් උදව් කරන්න හැදුවොත් කල්පනාවෙන් පුතා" මව කිවූ වදන් නිමේෂට සිහිවෙයි. "එහේ හරි ජොලි නියමයි" නාලකගේ දවන් ඇසෙයි. නිමේෂ තීරණයක් ගත නොහැකිව ලත වෙයි.

1.ඔබ නිමේෂ යැයි සිතා කළ යුතු දේ තීරණය කරන්න. ඔබේ තීරණයට හේතු පැහැදිලි කරන්න.

2.ලිංගික අපයෝජනය යනු කුමක්ද?

3. යොවුන් වියේ දරුවන්ට මේ සම්බන්ධයෙන් වටහා දීමේ අවශ්‍යතාවය හා එය කළ හැකි ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

**කණ්ඩායම් 2**

ශානිකා ඉගෙන ගන්නේ 9වන ශ්‍රේණියේ. සෑම දිනකම පාසලට එන විට කැලුම් අයියා මුණ ගැසේ. කැලුම් පෞද්ගලික ආයතනයක සේවය කරයි. ප්‍රියමනාප පෙනුමෙක් ඇති කැලුම් වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ද ලබයි. සමහර පතපොත ශානිකාට කියවීමට දෙයි. ඒවා ආශාවෙන් කියවා කැලුම් අයියාට ලබා දීමට ශානිකා ද පුරුදුව සිටී.

දිනක්කැලුම් අයියා දුන් පොත තුළ හතරට නැමූ කොළයක් විය. "ආදරණීය ශානිකා නංගී වෙත" රවුම් වටකුරු අකුරින් සටහන් වී තිබිණ. තමා ශානිකා නංගී සමග ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇති කර ගැනීමට කැමති බවත් තමාගේ ආරාධනය භාර ගන්නා ලෙසත් කැලුම් අයියා සටහන් කර තිබිණ.

1.ශානිකා කුමක් කළ යුතු යැයි ඔබ සිතන්නේ ද? ඒ ඇයි?

2.විවාහය වැදගත් ඇයි?

3.මේ පිළිබඳව ඔබ යොවුන් වියේ දරුවන් සමග සාකච්ඡා කරන්නේ කෙසේද?

**කණ්ඩායම් 03**

කාවින්දි විශ්ව විද්‍යාලයෙන් පිටව උසස් රැකියාවක නිරත වේ. දෙමාපිය ආශිර්වාදය මත පැතුම් හා විවාහ වී නව නිවසක ජීවත් වේ.

දිනක් තම මවගේ නිවෙසට පැමිණි කාවින්දි හා පැතුම් දරුවෙකු ලැබීමට සිටිනබව පවසනුයේ ආඩම්බරයෙනි. එය අසා මව්පියන් ද මහත් සේ සතුටට පත් වෙයි.පැතුම් තම බිරිඳ ආදරයෙන් රැකබලා ගනි. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට රැගෙන යයි. ගෙදර වැඩ කටයුතු කිරීමට තම බිරිඳ වන කාවින්දිට උදව් කරයි. කාවින්දිගේ සිත සතුටින් තැබීමට හැමවිටම පැතුම් උත්සහා කරයි.

කාවින්දි ද ගැබිනියක වුවද තම ස්වාමියාට අවශ්‍ය ආහාර පාන සකසා දෙයි. හැමවිටම තම ස්වාමියාගේ දුක සැප සොයා බලයි. සති40කින් පසුව කාවින්දි සුරතල් දියණියකගේ මවක් විය. කාවින්දි ද පැතුම් ද එක්ව තම ආදරණීය දියණිය සුරතල් කරයි.

1.ගර්භනිකාලයේදී මවගේ සිත සතුටින් තැබිය යුත්තේ ඇයි?

2. ගැබිණි අවස්ථාවේ දී ළමා සංරක්ෂණයේ දී ස්ත්‍රියකගේ හා පුරුෂයෙකුගේ වගකීම පැහැදිලි කරන්න.

3. යෞවනයා අනාගතයේ දී ඒ සඳහා සුදානම් කිරීමට ඔබ සතු වගකීම ඉටු කළ හැක්කේ කෙසේද?

**කණ්ඩායම් 04**

මනෝරි අවුරුදු 15ක දැරියෙකි.ඇ දිනපතා පාසලට යන්නේ එකම වෙලාවක දුම්රියෙනි. එම දුම්රියෙහිම ගමන් ගන්නා නීතා ඇන්ටී ඇහා කුලුපගවෙයි. ජංගම දුරකතනයක් මනෝරිට නැතත්ඇය ජංගම දුරකථන භාවිත කරන්නන් දෙස දුම්රියේ ගමන් ගන්නා අතරෙදී බලා සිටිනුයේ ආශාවෙනි. තමාටත් ජංගම දුරකථනයක් ඇත්නම් යැයි නොසිතුනා නොවේ. වරෙක දුරකථනයක් ලබා නොදෙන මව සිහිවී තරහාවක් ඇතිවේ. තවත් වරෙක පාසලට දුරකථන රැගෙන නොඑන ලෙස දැන්වූ ගුරුතුමිය සිහිවී තරහා සිතේ. නීතා ඇන්ටී ද වටිනා ජංගම දුරකථනයක් භාවිත කරයි. මනෝරි නීතා ඇන්ටී සමග කුලුපග නමුත් ඇය සේවය කරන ස්ථානයක් නොදනී.

මනෝරිගේ ආශාව ඉවෙන් මෙන් දැනගත් නීතා ඇන්ටී තමාගේ නිවෙසට පැමිණිය හොත් දුරකථනයක ලබා දිය හැකි යැයි පවසයි.

1.මනෝරි කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඒ ඇයි?

2.නොදන්නා පුද්ගලයින් අනවශ්‍ය ලෙස උදව් කිරීම පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

3.යෞවනයන්ගේ තිරණ ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය සඳහා ඔබට ක්‍රියාකළ හැක්කේ කෙසේද?

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- යෞවනයාගේ නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග කෙරෙහි ගුරුවරයා සතු කාර්යභාරය සමාලෝචනය කරන්න.

## 03. ආහාර පෝෂණය හා යහජීවනය

**කාලය - පැය 03**

**නිපුණතා මට්ටම- නිරෝගීමත් ක්‍රියාශීලි පරපුරක් බිහි කිරීම**

**අභිමතාර්ථ-**

- **ආහාරයක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග හා පෝෂණ සංඝටක පෙළ ගස්වයි.**
- **පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීමට ලක් කරයි.**
- **ආහාර ගත යුතු ප්‍රමාණ හා පෝෂණ අගයන් අවබෝධ කර ගනී.**
- **පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනී.**
- **බෝනොවන රෝගවලින් වළකී.**

**පියවර 01**

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න පිළිබඳ අදහස් ලබා ගනිමින් සාකච්ඡා කරන්න.

-සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර යනු මොනවාද?

-අපට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?

-පෝෂණය යනු කුමක්ද?

**සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර යනු මොනවාද?**

පෝෂක අපේ ශරිරය තුළට ගෙනයන මාධ්‍යය ආහාරයයි. එසේම කෑමට යෝග්‍ය අනුභවයෙන් පසු ජීරණය වී ශරීරය විසින් අවශෝෂණය කරගෙන එමගින් දේහ ක්‍රියාවලීන් පවත්වා ගෙන යාමට ආධාර වන ඝන හෝ ද්‍රව අවස්ථාවේ පවතින ද්‍රව්‍යයන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලෙස තවදුරටත් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ආහාර මඟින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයටත් නිසි මානසික හා කායික වර්ධනයටත් අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ. සෑම ආහාරයකම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් ඇති නමුත් එක් ආහාරයක සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත නොහැකිය.

**අපට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?**

- ශරීර වර්ධනයට පැවැත්මට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂක ලබා ගැනීමට
- ලෙඩරෝගවලින් ආරාක්ෂා වීමට
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ක්‍රියාශීලි ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට
- බඩගින්න හා පිපාසය නිවා ගැනීමට
- සමාජශීලි වීමට
- අනොන්‍ය සුහදත්වය හා මිත්‍රශීලිබව වර්ධනය කර ගැනීමට
- **පෝෂණය යනු කුමක්ද?**

පෝෂණය යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිපැවැත්මක් උදෙසා ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂක මගින් සිදුවන මෙහෙය පිළිබඳව විද්‍යාත්මක හැදෑරීමකි. ජීවියෙකු විසින් ආහාර අනුභව කිරීම ජීරණය කිරීම අවශෝෂණය කිරීම පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගැනීම අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම ආදී ක්‍රියාවලීන් මෙන්ම ශරීරයට නිසිපරිදි පෝෂක නොලැබී යාම ඇතැම් පෝෂක වැඩිපුර ලැබීම හා පෝෂක අසමතුලිත වීම නිසා

ඇතිවන විවිධ සංකූලතා පිළිබඳව පුළුල් ලෙස අධ්‍යයනය කිරීම "පෝෂණය" (Nutrition) ලෙස හැඳින්වෙන අතර ශරීරයේ අත්‍යාවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වන ශක්තිය ලබා දීම, ශරීරය වර්ධනය කිරීම හා ශරීරයට ආරාක්ෂාව ලබා දීම යන කාර්යයන් සිදුකිරීමට උපකාරී වන ආහාරයේ අඩංගු සංඝටක "පෝෂක" (Nutrients) ලෙස හැඳින්වේ.

මෙසේ හොඳ ආහාර රටාවකින්, ව්‍යායාමවලින්, ජීවන පුරුදුවලින් නිරෝගීමත් දිවිපැවැත්මක් ගත කිරීම යහජීවනය ලෙස හැඳින්විය හැකි අතර එය නිරෝගී පැවැත්මකට ඉවහල් වේ. යහජීවනය පවත්වා ගෙන යාමේ දී සෑම ආහාර කන්ඩයකින්ම ආහාර වර්ග දිනපතා කෑමට ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය පරිදි ලබා ගත හැකි අතර පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගත හැකිවේ. මෙසේ හෙයින් නිර්දේශිත පෝෂක ප්‍රමාණයන් ගැන හා විවිධත්වයෙන් යුක්තව ආහාර ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් ය.

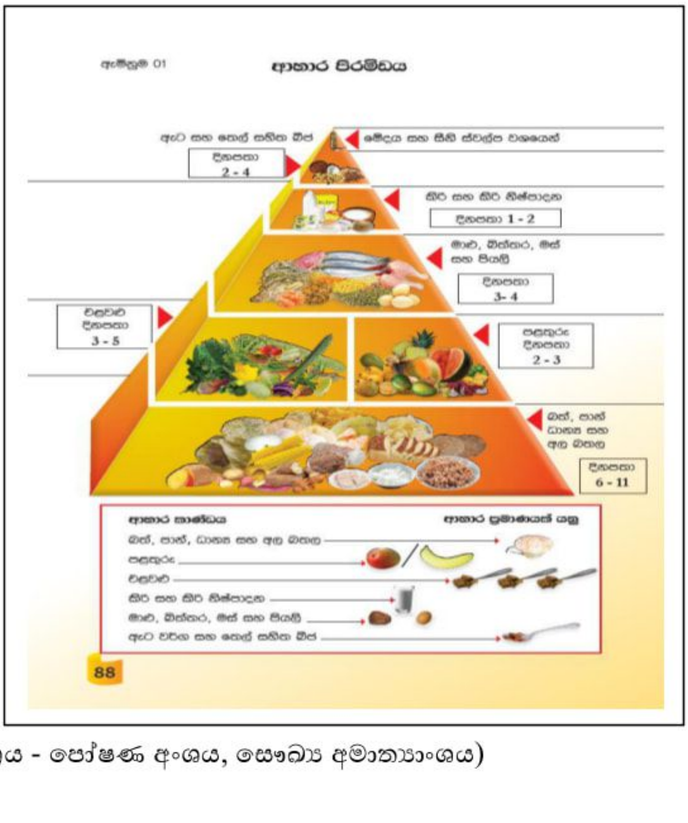
**පියවර 02**

ආහාර පිරමීඩය හඳුන්වා දෙන්න. දෛනික ආහාර ලබා ගැනීමේ දී මගපෙන්වීමක් ලෙස එය යොදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

පහත කරුණු තහවුරු කරමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

- -ආහාර කණ්ඩ 6ක් ඇතිබවහා ඒවායේ කාර්යයන් ද විවිධ බව
- -එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් ගත යුතු ප්‍රමාණ වෙනස්වන අතර තම දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වියයුතු බව
- -දෛනිකව සියලුම කාණ්ඩ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් ගෙන් ගත යුතුබව
- මෙයට අමතරව පෝෂණ සංඝටක ලෙස තන්තු සහ ජලය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු බව
- ආහාර පිරමීඩය ආහාර පිගානකට දමා අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම සුදුසු බව

**ආහාර පිරමීඩය හා ආහාර කාණ්ඩ**




(මූලාශ්‍රය - පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය)



**ආහාර කාණ්ඩ හා එහි ප්‍රධාන කාර්යයන්**

| ආහාර කාණ්ඩය | ප්‍රධාන කාර්යය | අවශ්‍ය කොටස් ප්‍රමාණය | විශේෂ කරුණු |
|---|---|---|---|
| 1. කාණ්ඩය-ධාන්‍ය හා අලවර්ග බත් කුරක්කන් මෙනේරි ඉඩ ඉරිඟු ඇතුළු ධාන්‍ය පාන් පාන් පිටි හා සහල් පිටි අඩංගු ආහාර හා අලවර්ග (අල,බලත...) | දෛනික කාර්යයට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයයි. | කොටස් 6-11 අතර | ශරීරයේ උසට සරිලන බර වැඩි, දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන අය ගන්නා ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතු අතර උසට සරිලන බර අඩු , කය වෙහෙසා වැඩ කරන, ක්‍රීඩාවල නිරත වන අයට නිසිබර පවත්වා ගෙනයාමට මෙම කාණ්ඩයේ ආහාර වැඩි පුර ගත හැකිය. |
| 2.කාණ්ඩය- එළවලු හා පලා වර්ග | විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබා දෙයිලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගනි | කොටස් 3-5 අතර | අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු බැවින් අධිබර, අධි රුධිර පීඩනය, අධි කොලෝසටරෝල් තත්ත්ව හා ඒ ආශ්‍රිත හෘද රෝග වැළැදීමේ අවදානම අඩු කරයි. |
| 3.කාණ්ඩය- පලතුරු | විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබා දෙයිලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගනි. | කොටස් 2-3 අතර | අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු බැවින් අධිබර, අධි රුධිර පීඩනය,අධි කොලෝසටරෝල් තත්ත්ව හා ඒ ආශ්‍රිත හෘද රෝග වැළැදීමේ අවදානම අඩු කරයි.<br>ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව ඇඹුල් පළතුරු ගැනිමෙන් යකඩ අවශෝෂණ හැකියාව වැඩි කරයි. |
| 4.කාණ්ඩය-<br>මාළු, බිත්තර, මස්, කරවල, පියලි ඇටවර්ග රනිලහෝග(මාෂහෝග) | ප්‍රෝටීන් ලබා දෙයි.<br>ශරිර වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ.<br>ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ද අත්‍යවශ්‍යය. | කොටස් 3-4 අතර | අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල මාළුවාගේ මොළයේ අඩංගු වේ.<br>මාළුවල හිතකර මේදය පවතින බැවින් හෘදරෝග හා කොලොස්ටරෝල් මගින් ඇතිකරන රෝග වළක්වා ගැනීමට උපකාර වේ.<br>මුහුදු මාළුවල අයඩීන් බහුලව ඇති බැවින් අයඩීන් ඌනතා වළකා ලීමට උපකාර වේ.<br>කුකුලු මස්වල හම බවත් කර පිසිමෙන් අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් වේ.<br>රනිල හෝග ධාන්‍ය වර්ගයක් සමග නිර්මාංශ අය දිනපතා ගැනීමෙන් අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් අවශතා සපුරා ගත හැකි වේ. |
| 5.කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන | කැල්සියම් වැනි අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ මගින් අස්ථි වර්ධනය කර පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. | කොටස් 1-2 අතර | අවුරුදු 2ට අඩු දරුවන්ට සුදුසු වන්නේ මව් කිරිය.<br>ළමයින්, යොවුන් වියේ පසුවන අය හා ගර්භනී මතාවන් නැවුම් කිරි වීදුරු (මිලි ලීටර් 200) එකක් හෝ දෙකක් දෛනිකව ගැනීම සුදුසුය.<br>කිරිදෙනිව පානය කිරීම ඔස්ට්‍රියෝපොරෝසිස් රෝග තත්ත්වය ඇතිවීම වළක්වාලයි.<br>හෘද රෝග, රුධිර නාල අවහිරතා, අධි කොලොස්ටරෝල් සහිත අය මේදය රහිත කිරි පානය කිරීම |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | සුදුසුය. |
| 6.කාණ්ඩය-Nuts වර්ග තෙල් වර්ග හෝ තෙල් වර්ග අඩංගු ආහාර - කජු, රටකජු, තල,පොල්,තල තෙල්, පොල් තෙල්, ඇතුළු ආහාරයට ගන්නා විවිධ තෙල් වර්ග, මාගරින්, බටර් වැනි තෙල් අඩංගු ආහාර | ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි. ශරීරය පවත්වා ගැනීමට හා පරිවෘත්තිය ක්‍රියා මනාව සිදු කිරීමට අවශය වේ. | ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් | තෙල් සහිත ඇට වර්ගවල(කජු,රටකජු) ප්‍රති ඔක්සිකාරක පවතින අතර ඒවා සෛල හා ඒ අවට පටකවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කරයි. පිළිකා, දියවැඩියා, හෘදයාබාධ,අංශභාග, අධි රුධිර පීඩනය වැනි රෝග වළකා ගැනීමට උපකාර කෙරේ. අධික තෙල් හෝ අධික තෙල් සහිත ආහාර වැඩිපුර භාවිතය සුදුසු නොවේ. |

(මූලාශ්‍රය - පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය)

| |
|---|
| ආහාර පිරමීඩයට අනුව ලබා ගත යුතු ආහාර, පිගානක ස්වරූපයට ගත් විට පැවැතිය යුතු |



**පියවර 03**

**සමස්ත කණ්ඩායම 03කට බෙදන්න**

පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.

**කණ්ඩායම් 01**

- පෝෂණයෙන් සිදුවන කාර්යයන්
- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පෝෂණ ගැටලු

**කණ්ඩායම් 02**

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාවය
- නිර්මාංශිකයින් සැලකියයුතු කරුණු

**කණ්ඩායම් 03**

- ආහාර තෝරා ගැනීම හා වර්ණ කාඩ් භාවිතය
- මහ පෝෂකහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
- විවිධ කාණ්ඩ සඳහා දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා

කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. පහත කරුණු ද ඇතුළත් වන සේ සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

**පෝෂණයෙන් සිදුවන කාර්යයන්-**

1. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම.

   කාබෝහයිඩේට් හා මේදය සහිත ආහාර ශක්ති ජනක ආහාර ලෙස හැඳින් වේ. මෙහිදී අපට එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම අයත් වේ.

   උදා- පාඩම් කිරීම, දුවපැන සෙල්ලම් කිරීම, ගෙරවැඩ(අතුගෑම, වතුර දැමීම) , පරිවෘත්තිය ක්‍රියා (ශ්වසනය,ආහාර ජීරණය, රුධිර සංසරණය, බහිස්‍රාවීය ක්‍රියා)

   විවේකීව සිටින විට මෙන්ම නිදාගෙන සිටින විට ද පරිවෘත්තිය ක්‍රියා සිදුවන නිසා කිසිම වැඩක් නොකළත් ශක්තිය අපට අවශ්‍ය වේ. වැඩ කරන විට ඒ අමතර වැඩ සඳහා ද ශක්තිය වැය වන බැවින් වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

2. ශරීර වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වීමට ආධාර වීම. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වර්ධක ආහාර ලෙස හැඳින් වේ.

   උස වැඩිවීම බර වැඩිවීම පිටතින් දකින සාධක වන අතර මොළය, හදවත වැනි අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රය හා අවයව වර්ධනය ද සිදු වේ. එබැවින් කායික වර්ධනය හා මානසික සංවර්ධනය යන කාර්ය නිසි පරිදි සිදු වීමට හොද පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ. තුවාල සිදුවූ විට එම පටක අලුත් වැඩියා කිරීම ද මෙයට අයත් වේ.

3. ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම.පලතුරු හා එළවළු ආරක්ෂක ආහාර ලෙස හැඳින් වේ.
   සිරුරට ඇතුලුවන විෂබීජ නිසා විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරුවන අතර ප්‍රතිදේහ මගින් රෝග ඇතිවීම වළක්වාලයි. ඒ සඳහා හොද ප්‍රතිශක්තියක් පවත්වා ගැනීමට පෝෂණය උපකාර කෙරේ.
   එළවළු හා පලතුරු අඩංගු සමහර විටමින් හා ඛනිජ ලවන උදා. විටමින් ඒ,සී,ඊ, සෙලේනියම් ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන අතර ඒවා පිළිකා හා නිදන්ගත රෝග බොහෝමයක් වළක්වා ගැනීමට උපකාර කෙරේ.
   එහෙත් එළවළු හා පලතුරුවල ඇති විටමින් වර්ග ආරක්ෂාකාරී ලෙස ශරීරයට ලබා ගැනීමට නම් ඒවා නැවුම්ව හා පිරිසිදුව ගැනීම වැදගත් වේ. එළවළු අමුවෙන් හෝ සලාද ලෙස ගැනීමෙන් එහි ඇති විටමින් ආරක්ෂා කර ගත හැකි අතර පලතුරු යුෂ පානයට වඩා පලතුරු කපා සැනෙකින් ආහාරයට ගැනීමෙන් වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලැබේ. දෛනිකව එළවළු හා පලතුරු අවම වශයෙන් වර්ග පහක්වත් ආහාරයට ගත යුතුය.



**පෝෂණ අවශ්‍යතා**

පෝෂණ අවශ්‍යතා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එම සාධක නම්,

- වයස අනුව
- ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය අනුව
- ක්‍රියාශීලි භාවය අනුව
- රෝගී තත්ත්වයන් අනුව
- කරන රැකියාව අනුව

**සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය**

තම අවශ්‍යතා ඉහත කරුණුවලට අනුකූලව සැපයිය යුතු මෙන්ම එහිදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහිද අවධානය යොමු විය යුතු වේ.

| | |
|---|---|
| ප්‍රමාණවත්බව<br>නැවුම්බව<br>ස්වභාවිකබව<br>පිරිසිදුබව<br>විවිධත්වයෙන් තුබව<br>පෝෂ්‍යදායීබව | සුරක්ෂිතබව<br>ආහාර පරිබෝජනය තුළින් තෘප්තියක් ලැබීම<br>ඝන හෝ ද්‍රව තත්ත්වයේ පැවැතීම<br>පවුලේ සැමට ප්‍රමාණවත්වීම<br>සෑම දිනකම ආහාර ලැබීම |

- කෘත්‍රිම රසකාරක යෙදූ ආහාර වෙනුවට ස්වභාවික රස කාරක යෙදූ ආහාර භාවිත කළ යුතුය. එසේම වර්ණ කාරක ද ස්වභාවික වර්ණක හෝ ආහාරය සඳහා සුදුසු ඊ අංක සහිත වර්ණ කාරක යෙදීමට සැලකිලිමත් විය යුත් වේ.
- ක්ෂණික ආහාර/නිසරු ආහාර හැකිතාක් නොකළ සිටිමට අවධානය යොමු විය යුතුවේ.
- ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනය සුදුසු වන අතර කාබණික පොහොර යොදා සකස් කරන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු වේ.( Organic food) එහි සෞඛ්‍ය ආර්ෂිතබව වැඩිය.

**ආහාර හා පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාවය**

අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ආහාර පරිභෝජනය කරන අතර ඒ මගින් විවිධ පෝෂකාංග සපයයි. ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ පෝෂණය සිදුවේ. මෙහිදී පෝෂකාංග පහක් හා පෝෂඛ සංඝටක දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇත.

| ***පෝෂකාංග*** | ***පෝෂක සංඝටක*** |
|---|---|
| කාබෝහයිඩ්‍රේට් | ජලය |
| ප්‍රෝටීන් | තන්තු |
| මේදය | |
| විටමින් | |
| ඛණිජ ලවන | |

ආහාර මගින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දෙන අතර එකම ආහාරයක් මගින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සපයන නමුත් බොහෝවිට එම ආහාරයෙන් ලබා දෙන වැඩිම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයත් සමග සම්බන්ධකොට ඒ පිළිබඳ කථා කිරීමට පුරුදු වේ.



පෝෂකාංග /පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය.

1. මහ පෝෂක- කාබෝහයිඩේට්, ප්රෝටීන්, මේදය. මෙවා අඩු විමෙන් (ඌනතාව)ශරීර වර්ධනය බාල කරයි.
2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක- විටමින් හා ඛනිජ ලවණ. මේවා අඩුවීමෙන් (ඌනතාව) ශරීර වර්ධනය බාල වීම මෙන්ම ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපන කරයි.

**මහ පෝෂක-**

***1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්-***

ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි. විශේෂයෙන්ම රතු රුධිරානු සහ මොළයට අවශය ශක්තිය ලැබේ. ධාන්‍ය වර්ග(පිෂ්ටය), අල වර්ග හා සීනි වර්ග කාබෝහයිඩ්‍රේට් සපයයි. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශරීරයට අවශෝෂණය කරන්නේ මොනසැකරයිඩ් ලෙසය. ප්‍රධාන මොනසැකරයිඩ් වර්ග 3ක් ඇත. එනම් ග්ලූකෝස්, ගැලැක්ටෝස්, ෆ්රක්ටෝස් ය.

අතිරේක කාබෝහයිඩ්‍රේට ග්ලයිකොජන් ලෙස අක්මාවේ සහ මාංශ පේශිවල තැන්පත් කර තබා පසු ව ප්‍රයෝජනයට ගනී. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 1කින් කැලරි 4ක ශක්තියක් ලබා දෙයි. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 55%-60% සපුරා ගත යුත්තේ මේ මගිනි.

***2.ප්‍රෝටීන්-***

ශරිර වර්ධනයට අයත් වන ප්‍රධානම පෝෂකාංගයයි.

ප්‍රෝටීන් ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගනු ලබන්නේ ඇමයිනෝ අම්ල ලෙසයි. ඇමයිනෝ අම්ල 20 ඇත.ඉන්8ක් ශරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකිය. එම නිසා ඒවා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස නම් කෙරේ. අනෙක්වා අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හැදින් වේ. දිනකට අවම වශයෙන් ගත යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ඇති අතර එය නොලැබුණහොත් මාංශපේශි ක්ෂය වීමක් සිදුවිය හැකිය. ප්‍රෝටීන් ඌනතාවය ශරීර වර්ධනය බාල කරනවා මෙන්ම බොහෝ රෝලවලට ද ලක්වීමට තුඩුදේ.

ප්‍රෝටීන් මාංශ ආහාර හා ශාඛ ආහාරවලින් ලබා ගත හැකිය.

මාංශ ආහාර- මස්, මාලු, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, බිත්තර, කරවල

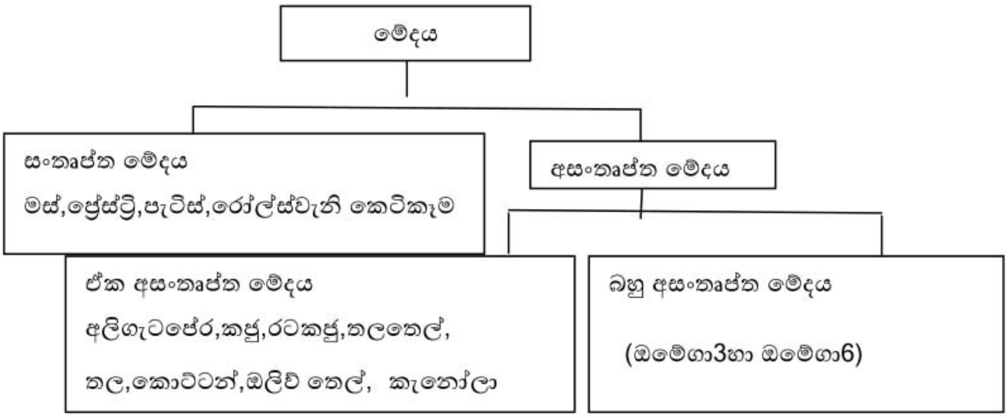
ශාඛ ආහාර- මාෂ බෝග (කඩල,කව්පි,මුංඇට,සෝයා වැනි පියලි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග),හතු වර්ග,දබල

අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල අඩංගු වන්නේ මාංශ(සත්ව) ආහාරවලය. නිර්මාංශ අය මෙම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ධාන්‍ය වර්ග හා මාෂ බෝග එකට මිශ්‍ර කර ගත යුතු වේ.ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 1කින් කැලරි 4ක ශක්තියක් ලබා දෙයි. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 10%-15% සපුරා ගත යුත්තේ මේ මගිනි.



***3.මේදය හා තෙල්***

**මේදය කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ඝනව පවති. උදා- බටර් සහ මාගරින්තෙල් කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ද්‍රව ලෙස පවති. උදා- පොල්තෙල්, සෝයා තෙල්,ඉරිඟු තෙල් යනාදිය.**




මේදය ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි. එමෙන්ම මොළය වර්ධනයටත් මේදයේ දියවන විටමින් (A,D,E,K) අවශෝෂණයටත් අවශ්‍ය වේ. මේදය ශරීරයට අවශෝෂණය වන්නේ මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ලෙසය. ශරීරයේ වැඩිපුර පවතින ශක්තිය තැන්පත් කර තබන්නේ ද මේදය ලෙසය.කොලෝස්ටරෝල් ශරීර තුළ නිෂ්පාදනය කරන සංඝටකයකි. එය ශාඛ තෙල්වල අඩංගු නොවේ. වැඩිපුර තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයේ වැඩිපුර කොලෙස්ටරෝල් නිෂ්පාදනය වේ.

මේද ග්‍රෑම් 1කින් කැලරි9ක ශක්තියක් ලබා දෙයි. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 25%-30% සපුරා ගත යුත්තේ මේදයෙනි.

***ශක්තිය සැපයීම-ග්‍රෑම් 1කින්***

| | |
|---|---|
| කාබෝහයිඩ්‍රේට්- | කැලරි 4 |
| ප්‍රෝටීන් | කැලරි 4 |

***ශක්ති අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම***

| | |
|---|---|
| කාබෝහයිඩ්‍රේට් | 55%-60% |
| ප්‍රෝටීන් | 10%-15 |

**ක්ෂුද්‍ර පෝෂක**

ඉතා කුඩා ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන අතර ශරීරයේ නිෂ්පාදනය කර ගත නොහැකිය.

ඒවා නම්-

- ඛනිජ ලවන
- විටමින්

***4.ඛනිජ ලවන***

| | | |
|---|---|---|
| කැල්සියම් | යකඩ | පොස්පරස් |
| අයඩීන් | සෝඩියම් | තඹ |
| පොටෑසියම් | සින්ක් | මැග්නීසියම් |
| මැන්ගනිස් | ෆ්ලෝරයිඩ් | සෙලිනියම් |



| ඛනිජ ලවනය | අඩංගු ආහාර | ප්‍රයෝජන |
|---|---|---|
| යකඩ<br>හීම් යකඩ<br>හීම්නොවන යකඩ | මස්,මාලු,කරවල | ලෙඩ රෝග පහසුවෙන් වැළඳීම වැළැක්වීමට<br>ශාරීරික හා මානසික වර්ධනය නිසි ලෙස සිදුවීමට |

| | | |
|---|---|---|
| | ධාන්‍ය වර්ග,රනිල බෝග,තද කොල පැහැති කොල වර්ග | අවධානය හා මතක ශක්තිය වර්ධනයට<br>ගැබිණි සමයේ ඇතිවන විවිධ සංකූලතා අවම කර ගැනීමට |
| කැල්සියම් | කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත ආහාර හාල්මැස්සෝ වැනි කුඩා මාලු වර්ග | මාංශපේශී සංකෝචනයට<br>ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයට<br>ශක්තිය නිපදවීමට<br>රුධිරය කැටි ගැසීමට<br>අන්තරාසර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට |
| පොස්පරස් | කැල්සියම් අඩංගු ආහාරවල පොස්පරස් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අඩංගු වේ. | අස්ථි වර්ධනයට<br>සෛල පටක සෑදීමට<br>ශක්තිය උත්පාදනයට |
| සින්ක් | මස්, කේජු, පීකදු, මුහුදු ආහාර,ධාන්‍ය සහ රනිල බෝග | අස්ථි මාංශපේශී සහ සමෙහි වර්ධනයට<br>එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වයට |
| අයඩීන් | මුහුදු මාලු, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු, එළවලු, පළතුරු,ධාන්‍ය වර්ග | තයිරොයිඩ් හෝමෝනයේ නිෂ්පාදනයට<br>ශරීර සහ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට<br>ශක්තිය නිපදවීමට<br>පරිවෘත්තියට |

***5.විටමින්***

ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.

1. ජලයේ දියවන විටමින්- B,C
2. මේදයේ දියවන විටමින්- A,D,E,K

| විටමින් වර්ගය | ප්‍රභවයන් | ප්‍රයෝජන |
|---|---|---|
| විටමින් C | පලතුරු-නෙල්ලි,කජු පුහුලන්,පේර, දෙහි, දොඩම්,නාරං,පැපෝල්, කාමරංකා,බිලිං,නංනං යනාදිය<br>කොළවර්ග-මුරුංගා,කතුරු<br>මුරුංගා,කංකුන්,ගෝවා,රාබු,තම්පලා,ගොටුකොළ යනාදිය | අස්ථි,දත් හා පටක වර්ධනයට<br>තුවාල සුවවීම හා ප්‍රතිශක්තිය ලැබීමටගෙවී ගිය පටක අලුත් වැඩියාවට<br>යකඩ අවශෝෂනයට |
| විටමින් B | | |
| විටමින් A | තද කොල පැහැති පලා වර්ග- කරපිංචා, මුරුංගා, බීට්,නිවිති, කතුරු මුරුංගා,<br>එළවලු- කැරට්, කහබතල, වට්ටක්කා<br>පලතුරු- අඹ, පැපොල්, ලාවුලු<br>සත්ත්ව ආහාර- කිරි ආහාර, පීකදූ | ඇස්වල පෙනීම මනා ලෙස පවත්වා ගැනීමට<br>ශරීරයේ සෛලවල වර්ධනයට හා විකසනයට<br>සම නිරෝගීව තබා ගැනීමට<br>ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා පැවැත්මට |
| විටමින් D | උදෑසන හිරුඑළියේ පාර ජම්බුල කිරණ සමෙහි ඇති හයිඩ්‍රොකොලොස්ටරෝල් සමග එක්වී ශරීරයේ දී නිපදවයි. යොදය සහිත කිරි,බටර්,චීස්,සත්ව අක්මාව | ශරීරයට කැල්සියම් උරා ගැනීමට,අස්ථීන්ගේ මනා වර්ධනයට |
| විටමින් E | ධාන්‍ය, මාෂ භෝග, ශාක මේදය,පලා වර්ග, මස්, මාලු | මොළයේ හා ස්නායු වර්ධනයට, වඳභාවය නැති කිරීමට,ඔසප් චක්‍රයේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට |
| විටමින් K | පලා වර්ග, මල් ගෝවා, මස් වර්ග | ලේ කැටි ගැසීමට |

**ආහාර තෝරා ගැනීම**

| සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු | හේතු |
|---|---|
| 1.අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය | ඒ මගින් ශරීරයට යහපත් හා අයහපත් ද්‍රව්‍යය පිළිබඳ මෙන්ම පෝෂක කොටස් පිළිබඳව ද දැන ගැනීමට හැකි වේ. |
| 2.ප්‍රමිති ලාංඡනය (SLS) | සකස් කරන ලද ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ සහතිකයකි. |
| 3.නිෂ්පාදනය කළ දිනය | සකස් කරන ලද දිනය පිළිබඳව තොරතුරු සපයයි. |
| 4.කල් ඉකුත්වීමේ දිනය | සෞඛ්‍යවත් සේ භාවිත කළ හැකි උපරිම කාලය පිළිබඳව අදහස් ලබා දෙයි. මෙම දිනයෙන් පසුව භාවිත කිරීම සුදුසු නොවේ. |
| 5.බාහිර පෙනුම | පිටතින් දකින ස්වභාවයයි. දිප්තිමත්බව වර්ණය දුර්වර්ණනොවී තිබීම ආදිය මෙයට අයත්වන අතර ආහාර වර්ගය අනුව වෙනස් වේ. |
| 6.ගඳ සුවඳ | ස්වභාවික සුවඳකින් යුක්තවීමයි. ආහාර නරක්වී ඇද්ද යන්න දැන ගැනීමට මෙය බලපායි. ආහාර පිළිබඳ රුචිය කෙරෙහි ද බලපායි. |
| 7. අඩංගු පෝෂණ ගුණය | ආහාර ැනීමේ එක් මුඛ්‍ය පරමාර්ථයක් වනුයේ ආහාර මගින් ශරීරයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හෝ පෝෂණ සංඝටක ලබා ගැනීමයි. එසේ හෙයින් එවැනි පෝෂණ ගුණයක් නොමැති ආහාර ගැනීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර ගැනීමට ඇති ඉඩ කඩ හසුරාලයි. ඒ නිසා සැම විටම ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. |

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී පහත ආකෘතිය උපයෝගී කර ගන්න.

පියවර **04**

***ක්‍රියාකාරකම*-**පෝෂණ තත්ත්වය හදුනා ගැනීම.

- සෑම අයෙකුටම තම උස, බර, ඉන මිම්ම මැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පහත මිනුම් ගණනය කරන ආකාරය හදුන්වන්න.
    - ශරීර සකන්ධ දර්ශකය බර කිලෝ ග්‍රෑම් /(උස මීටර්* උස මීටර් )
    - නිසි ඉන මිම්ම- ඉන සෙන්ටි මීටර්/ උස නසන්ටි මීටර්

විවිධ අවස්ථාවන් හදුනා ගැනීමට මග පෙන්වන්න.(අවුරුදු 18ට වැඩි අය සඳහා පමණි)

| මිනුම | අවස්ථාව | අර්ථ කථනය |
|---|---|---|
| ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය | 18.5ට අඩු<br>18.5- 23 අතර<br>23- 27 අතර<br>27ට වැඩි | බර අඩු<br>නිවැරදි පෝෂණය<br>බර වැඩි<br>ස්ථුලතාව |
| ඉන මිම්ම | 0.5ට අඩු<br>0.5ට වැඩි | නිවැරදි මට්ටම<br>නුසුදුසු තත්ත්වයකි.(උදරය ආශ්‍රිතව තෙල් තැන්පත්වීම) |

ක්‍රියාකාරකම

-කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.

- සිසුන් සම්බන්ධයෙන් පෝෂණ තත්ත්වය හදුනා ගැනීමට මග පෙන්වන්න.

    - උස, බර, ඉන මිම්ම, වයස සටහන් කර ගැනීම
    - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම
    - පෝෂණ තත්ත්ව හදුනා ගැනීම
        - මිටිබව- උස හා වයස භාවිතයෙන්
        - කෘෂබව- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා වයස භාවිතයෙන්
        - ඉන මිම්ම- උස හා ඉන මිම්ම භාවිතයෙන්

-කණ්ඩායම්වල ඉදිරිපත් කිරීම් අගය කරන්න.

-පාසලේ දී සිසුන් සඳහා මග පෙන්වීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.

| වයස | නමහා ස්ත්‍රි/පුරුෂබව | උසසෙ.මි | බර කි.ග්‍රෑ | ඉන මිම්ම සෙ.මි | පෝෂණ තත්ත්වය | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | උස පිළිබද | බර පිළිබද | ඉන මිම්ම |
| අවු 12 මා 6 | නිමල් | 130 | 20 | 46 | | | |
| අවු10 මා 9 | ජයානි | 140 | 31.5 | 56 | | | |
| අවු 11 මා3 | කමල් | 170 | 52 | 71 | | | |
| අවු 15 මා 8 | වරුණ | 165 | 48 | 68 | | | |
| අවු 16 මා 2 | රමණි | 130 | 27 | 45 | | | |
| අවු 9 මා 9 | තිළිණි | 140 | 34 | 56 | | | |

## 05. හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

**කාලය-** පැය 02

**නිපුණතා මට්ටම-** යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

**අභිමතාර්ථ-**

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි.
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කරයි.
- අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි.
- අනතුරු වළක්වා ගනිමින් කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**පියවර 01**

***ක්‍රියාකාරකම01-*** සෑම සමාජිකයෙකුටම කාඩ්පතක් ලබා දෙන්න. එහි ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද යන්න සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. ඒවා ප්‍රදර්ශනය කරන්න. පහත තොරතුරු ද භාවිතයට ගනිමින් සමාලෝචනය කරන්න.

"ප්‍රථමාධාර යනු හදිසි අපදාවකදී හෝ අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී රෝගියෙකු රෝහලකට හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන ගොස් වෛද්‍යාධාර ලැබෙන තුරු ජීවිතයකට හානි සිදුවීම වැළැක්වීම පිණිසත් සුවය ගෙන දීම පිණිසත් කළ යුතු ප්‍රතිකාරය හෝ ලබා දෙන ආධාරයයි."

වෛද්‍යාධාර ලැබුණු පසු ප්‍රථමාධාරකරු වෛද්‍යවරයාට තම වාර්තාව ඉදිරිපත් කර වුවමනා නම් ඔහුට සහාය විය යුතුය. තමා වෛද්‍යවරයෙකු නොවන බවත් හදිසි අවස්ථාවේදී කළ උපකාරයෙන් ප්‍රථමාධාරය සීමාවෙන බවත් මතක තබා ගත යුතුය.

**පියවර 02**

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු පහත කරුණු පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදුවන අවස්ථා
- ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු
- ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත
- ප්‍රථමාධාර දෙන්නකු සතු ගුණාංග

- **ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදුවන අවස්ථා**
- ක්ලාන්ත වීම
- කම්පනය
- විජලනය
- වස විෂ ශරීර ගත වීම
- කැපීම්/සිරීම්/සිදුරුවීම්
- සර්පයින් දෂ්ට කිරීම
- බල්ලන් සපා කෑම
- සිහි මූර්ජාවීම්
- තැලීම්
- අස්ථි බිඳීම් (භග්න වීම)/ අවසන්ධි වීම
- ලේ ගැලීම් (අභ්‍යන්තර/බාහිර)
- පිළිස්සීම්

**ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු**

- ජීවිතය බේරා ගැනීම
- තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වග බලා ගැනීම
- සුව ලැබීමට උපකාරී වීම

**ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත**

A- Airway වායු මාර්ගය (වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇත්නම් විවෘත කරන්න.
B- Breathing ශ්වසන මාර්ගය (ශ්වසනය අවශ්‍ය නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.
C- Circulation රුධිර සංසරණය( රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේ දැයි බලන්න.
D- Deformity ආබාධ( ආබාධ තත්ත්වය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.)
E- Exposure/ Environment නිරාවරණය(රෝගීයා පරීක්ෂාව සඳහා නිරාවරණය කිරීම. පවතින පරිසර තත්ත්වය අනාරක්ෂිත නම් යම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාම.)

**ප්‍රථමාධාර දෙන්නකු සතු ගුණාංග**

- ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ නිපුණතාවක් පැවතීම
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- ක්ෂණිකව නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ආත්මාවබෝධය හා ආත්ම ශක්තිය
- රෝගියා සන්සුන් කිරීමේ හැකියාව
- නායකත්වය
- කලබල නොවීම
- ඉවසීමේ හැකියාව
- කාරුණික බව
- පිළිකුල් නොකිරීම
- කඩිසර

**පියවර 03- විවිධ අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම**

***ක්‍රියාකාරකම***

-කණ්ඩායම් 04කට බෙදන්න. පහත සඳහන් එක් අවස්ථාවක් එක් කණ්ඩායමකට ලබා දෙමින් එවැනි අවස්ථාවක ක්‍රියාකරන ආකාරය නිරූපනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- යහලුවෙකු ක්ලාන්ත වූ විට
- කම්පනය ඇතිවිට
- පාපුවරුවේ ගිය මගියෙකු වැටී අතක් කැඩී ඇති විට
- පිලිස්සුනපුද්ගලයෙකු මුණ ගැසුණු විට

-කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න

-පහත තොරතුරු තහවුරු කරමින් විවිධ අවස්ථාවන් සඳහා ප්‍රථමාධාර දීම පිළිබඳ සමාලෝචනය කරන්න.

**ක්ලාන්තය-**

ක්ලාන්තය යනු මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහිත රුධිර ප්‍රමාණය තාවකාලිකව අඩුවීමෙන් සිහි නැති අවස්ථාවකට පත්වීමයි.

***රෝග ලක්ෂණ***

- දුර්වල නාඩි වැටීම
- අර්ධ සිහි නැතිවීම
- සුදුමැලි බව
- සම සිසිල් වීම
- දහඩිය දැමීම
- අප්‍රාණික බව හා ඇස් නිලංකාර වීම
- කරකැවිල්ල ඇති වීම

***ප්‍රථමාධාර***

- ඔහුට හාන්සිවීමට හෝ දණ නමා වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න./ වාඩි කරවන්න.
- රෝගියා ඔසවා දෙපා ඔසවා තබන්න.
- ගෙල, පපුව,ඉණ වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
- පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. රෝගියා වටා එක් රොක් වීමෙන් වළකින්න.
- මුහුණ වතුරෙන් සිසිල් කරන්න.
- සුව වූ පසු රෝගියාට හිද ගැනීමට උදව් කරන්න.
- උණුසුම් යමක් බොන්නට දෙන්න.

**කම්පනය**

කම්පනය නම් ලේ ධාවනයෙහි අඩු වීමකි. මේ නිසා ජීවිතයේ පැවැත්මට වුවමනා ක්‍රියාවන් කරන ඉන්ද්‍රියයනට ලේ අඩු වීමෙන් නොයෙක් ලක්ෂණ ඇතිවී අවසානයේ දී ජීවිතයට ද හානි විය හැකිය. ඒ නිසා ප්‍රථමාධාරය ඉතාමත් වැදගත් වේ.කලින් සඳහන් කර ඇති A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ අවදානම අඩු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

***කම්පනය හට ගන්නේ,***

- අධික ලේ ගැලීමෙන්
- ස්නායු ක්‍රියා කිරීමෙන්
- ධූලකයන් ශරීර ගත වීමෙන්
    - අධික බිය
    - අධික වේදනාව
    - ඇට බිඳුම්වලින්
    - පිලිස්සීමෙන්

***කම්පනයේ ලක්ෂණ***

- නාඩි සිඝ්‍රවීම හා සිහින් වීම
- තොල්, දිව සහ සම සුදුමැලිවීම
- සාමාන්‍ය ශාරීරක උෂ්ණත්වය අඩුවීම
- ශ්වසනය සිඝ්‍රවීම, සමහරවිට එය දීර්ඝව සුසුම්ලෑමේ අන්දමට සිදුවීම
- ක්ලාන්තය ඇතිවීම
- අධික දහඩිය ගැලීම
- අධික පිපාසය දැනීම
- ශරීරය සීතලවීම

*කම්පනයේදී කළයුතු දේ*

- පිරිසිදු වාතය ලබා දීම. අවට පිරිස සිටිනම් ඈත් කිරීම.
- ලේ ගැලීම නැවැත්වීම. රුධිර වහනය වන ස්ථානයේ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් තබා රුධිර වහනය නතර වන තුරු එම ස්ථානය මත පීඩනය යෙදීම හෝ වෙලුම් පටියකින් වෙලීම. එසේම හැකිනම් රුධිර වහනය වන කොටස රෝගියාගේ හෘදයට ඉහළින් ඔසවා තබන්න.
- තුවාල වූ කොටසක් හෝ බිඳුණු ඇටයක් ඇත්නම් වේදනාව අඩුවීම සඳහා සුදුසු පියවර ගැනීම.
- රෝගීයාගේ හිත සැනසීම.
- රෝගියාට සිහිය තිබේ නම් උණු තේ, කිරි, කෝපි යන දෙයක් බීමට දීම. සිහි මූර්ජා වී සිටි නම් ආහාර හෝ පාන වර්ග කිසිවක් ලබා නොදිය යුතුය.
- රෝගියා තද ඇඳුම් ඇද තිබේ නම් ඒවා බුරුල් කළ යුතුය. තෙත ඇඳුම් ඇත්නම් ඉවත් කළ යුතුය.
- හැකිතරම් ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු හෝ රෝහලකට රැගෙනයාම.

**අස්ථි භග්න වීම**

භග්න යනු ඇටයක් කැඩීම හෝ පිපිරීමයි.

*භග්න ඇතිවීමට හේතු*

1. නියම ප්‍රහාරයකින්- පහර වැදුනු තැනම ඇටයක් භග්න වීම නියම ප්‍රහාරයයි.
2. අනියම් ප්‍රහාරයකින්- පහර වැදුනු තැනට දුරින් භග්නයක් සිදුවීම අනියම් ප්‍රහාරයකින් ඇති වන්නකි.
3. පේශීන්ගේ ක්‍රියාවන්- කලවයේ ඇතිවන හදිසි ක්‍රියාවකින් දණිස් කටුව භග්න වීම.

*භග්න වර්ග-*

1. සරල හෙවත් සංවෘත භග්නය- ඇට බිඳුම් හා සම්බන්ධ විවෘත තුවාලයන් නැත්නම් එය සංවෘත භග්නයක් වේ.
2. විවෘත භග්නය- ඇට බිඳුම හා සම්බන්ධ විවෘත තුවාලයන් ඇත්නම් එය විවෘත භග්නයෙකි. මෙය භයානක වන්නේ පිටතින් විෂබීජ භග්නය වෙත ඇතුලු විය හැකි බැවිනි.
3. සංකීර්ණ භග්නය- ඇට බිඳුම සමගම වෙන අවයවයන්ට(මොළය, පෙණහැල්ල, අක්මාව, සුසුම්නාව) හානි ඇතිවූ විට එය සංකීර්ණ භග්නයක් යැයි කියවේ.
4. අවතල භග්නය- හිස්කබලෙහි භග්නයකදී කුඩා ඇට කැබැල්ලක් ඇතුලට ගොස් ඇත්නම් එය අවතල භග්නයක් වේ. මින් මොළයට හානිවිය හැකිය.
5. ආමදණ්ඩ භග්නය- කුඩා ළමයින්ගේ ඇටයක් සම්පූර්ණයෙන් කැඩී නැමුණු විට මෙලෙස හදුන්වයි.
6. ජර්ජරිත භග්නය- ඇටයක් කොටස් කිහිපයකට කැඩීමෙන් ඇතිවන භග්නයයි.
7. සංඝට්ටික භග්නය- කැඩුනු ඇටයක් එක් කෙළවරක් අනික් කෙළවර තුළට වැටී ඇත්නම් එය සංඝට්ටන භග්නය වේ.

**භග්නයක සාමාන්‍ය ලක්ෂණ**

- වේදනාව - ඇට බිඳුම අවට
- විකෘති ස්වභාවය- ඇට බිඳුම අවට ප්‍රකෘති හැඩ හුරුකම වෙනස්වීම
- ඉදිමුම- ඇට බිඳුම අවට
- ක්‍රියා විරහිතවීම- එහි චලනය අපහසු වීම

මෙම සිලුම ලක්ෂණ සෑම භග්නයකම ඇති නොවේ. සෑම විටම හැකි තැනක තුවාල නොවූ අංගය සසදා බලන්න.

**භග්නකදී ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ පිලිවෙත්-**

අනතුර සිදුවන ස්ථානය අනුව යෙදිය යුතු ප්‍රථමාධාර වෙනස් වේ. වෙලුම් පටි යොදන ක්‍රම පිළිබඳ දැන සිටිම වැදගත් වේ.

- තවත් අනතුරු සිදුවීමට ඉඩ නොතබන්න. අස්ථියක් බිඳුණු බව දැන ගත් විටෙක හෝ සැක කළ විට වහාම කළ යුත්තේ ශරීරයේ එම කොටස රෝගියාගේ වේදනාව අඩු ඉරියව්වක තැබීමය.
- වුවමනාවට වඩා නොසෙල්වන්න. රෝගියා අන් ස්ථානවලට ඔසවා ගෙන යාම නොසුදුසුය.
- රක්තපාතය ඇත්නම් එය වළක්වන්න.
- ඇට බිඳුම නොසෙල්වන සේ තබන්න. එයට හේතු වනුයේ ස්නායු තුවාල විමෙන් වේදනාව අධිකවීම නිසා කම්පනය ඇතිවිය හැකි බැවින් හා ලේ නහර තුවාල වීමෙන් ලේ ගැලීම වැඩිවිය හැකි බැවිනි.
  මෙසේ ඇට බිඳුම නොසෙල්වන සේ තැබීම සඳහා වෙලුම් හෝ පතුරු තබා බැඳීම කළ හැකිය. පතුරු යොදන්නේ නම් භග්නයට උඩිනුත්, යටිනුත් පිහිටි හන්දි නොනැමිය හැකි සේ බැදිය යුතුය. පිළියෙල කර ගත් පතුරු නොමැති නම් ලෑලි පටි, කපා ගත් රිටි, හැරමිටි, යනාදි දේහෝ පරිසරයෙන් සොයා ගත හැකි ආදේශන හෝ ගත යුතුය. එසේම පාදයක් බිඳුණු විට අනෙක් පාදය තබා වෙලීම වුවද කළ හැකිය.
- විවෘත භග්නයක් නම් ඇට ඇතුල් කිරීම කළ යුතුය. තියන ලෙසට බැදුම් යොදා රෝහලකට යවන්න. බැම් පමණට වඩා තදවීමෙන් ලේ ගමනට අවහිරතා ඇති විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- හැකි ඉක්මනින් රෝහලකට ගෙන යන්න.
  සිදුව ඇත්තේ අවසන්ධියක් නම් නුපුහුණු අයෙකු විසින් සකස් නොකළ යුතුය. එම ස්ථානය නොසෙල්වා තැබීමට උරමාවක් යෙදිය හැකිය.

**පිළිස්සීම**

**පිළිස්සීම ඇතිවීමට හේතු**

1. වියළි උෂ්ණයෙන්- ගින්නකින්, ලෝහයකින්
2. විදුලියෙන්- විද්‍යුත් ධාරාවකින් හෝ අකුණු පහරකින්
3. ඝර්ෂණයකින්- කරකැවෙන රෝදයක් හෝ සමාන ගැටීමෙන්
4. විකාදක රසායනික ද්‍රව්‍යයකින්- අම්ලයන් හෝ ක්ෂාර වර්ග
5. ආතප්නය- උණුසුම් දියරයකින් හෝ වාෂ්පයෙන් හෝ පිළිස්සීම

**පිලිස්සීමෙන් ඇතිවන ලක්ෂණ-**

- අධික වේදනාව
- කම්පනය- අධික වේදනවා නිසා හා/ හෝ අධික රුධිර වහනය හෝ පරිමාව අඩුවීම නිසා
- පිළිස්සුන ස්ථානවල විෂබීජ සහිත ආසාදනයන් ඇතිවීම
- ස්වාස රෝධය ඇතිවීම

**පිළිස්සීම සඳහා ප්‍රථමාධාර-**

- තුවාලකරු ඉක්මනින් අනතුරෙන් බේරා ගන්න.
- යමෙකුගේ ඇඳුම්වලට ගිනි ඇවිලුනු විට බ්ලැන්කට්ටුවක්, මේස රෙද්දක්, ගෝනියක් වැඩි ගොරෝසු දෙයක් ඇග වටා දවටන්න. දුවගෙනයාම ගින්න වැඩිවීමට හේතු විය හැකිය. බිම පෙරලීම සමහර විට ගින්න නිවීමට උපකාර වේ.
- ගින්න නිසා පිළිස්සුන පෙදෙස ජීවානුහරණය වී ඇත. විෂබීජ ඇතුලු වීම වැළැක්විය යුතුය. මේ නිසා තුවාලය ස්පර්ෂ කිරීමට පෙර ප්‍රථමාධාරකරු අත සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතු වේ. තුවාලය ස්පර්ෂ කළ යුත්තේ අවශ්‍ය නම් පමණි.
- බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, ලෝෂන් කිසිවක් පාවිච්චි නොකළ යුතුය.

- ➢ දිය බුබුලු නොකැඩිය යුතුය.
- ➢ තුවාල ඇති තැන් වියළි නිර්ජීවානු සැරුසමකින් හෝ එය ලබා ගැනීමට නොහැකි නම් පිරිසිදු සැරසුමකින් වැසිය යුතුය.
- ➢ පිලිස්සුන පෙදෙස නිශ්චල කරන්න.
- ➢ උණු දියරට වාෂ්පයට උණු තෙල්වලට පිලිස්සුන විට ගලා යන දිය පිලිස්සුන ප්‍රදේශය හැකිතාක් සිසිල් වන තුරු වත් කරන්න.
  රෝගියාගේ සිත සනසන්න.

**පියවර 04-**

**ක්‍රියාකාරකම-** ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිලියෙල කරමු.

කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න.

- එක් එක් කණ්ඩායමට පහත මාතෘකා ඔස්සේ කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
  1. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ තිබිය යුතු උපකරණ වර්ග
  2. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ තිබිය යුතු බෙහෙත් වර්ග
  3. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිළියෙල විය යුතු ආකාරය
  4. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී තොරතුරු ගොනු කිරීම කළ යුතු ආකාරය
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත කරුණු ද ඇතුළත් කර ගනිමින් වඩාත් උචිත ක්‍රමවේද පිළිබඳ සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.
  - ✓ එක් අයෙකු වෙනුවට සියලු දෙනා ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වීමේ වැදගත්කම
  - ✓ බෙහෙත් වර්ගවල කල් ඉකුත්වීම පිළිබඳ අවධානය යොමු විය යුතුබව
  - ✓ පාසල් ආසන්නයේ ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ සහාය ලබා ගැනීම
  - ✓ ආසත්මිකතා හා වෙනත් රෝගාබාධ පිලිබඳ බෙහෙත් වර්ග ලබා දීමට පෙර අසා දැන ගත යුතුබව
  - ✓ සිසු සහභාගිත්වය ද ලබා ගැනීම හා ඔවුන්ට ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දීම
- පහත අවස්ථාවන් සඳහා පුහුණුවක් ලබා දෙන්න

  - ✓ උණුවතුර බෝතලය, අයිස් බෑගය,
  - ✓ උණ කටුව පරිහරණය හා සටහන් තැබීම, තැන්පත් කිරීම
  - ✓ වෙලුම් පටි යෙදීම, උරමාව, රෝල වෙලුම් පටිය

## 06. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වළකිමු (STD)

කාලය- පැය 03

**නිපුණතා මට්ටම**

**අභිමාතාර්ථ-**

- වගකිමෙන්යුතු ලිංගික හැසිරීම් වැදගත්කම හඳුනා ගනි.
- HIVපැතිරීමට බලපාන සාධක හා බලනොපාන සාධක විස්තර කරයි.
- HIVවලින් ආරක්ෂාවිමේඅවශ්‍යතාවය පැහැදිලි කරයි.

පියවර 01

-ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කර දෙන්න.

-පහත ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.

විවිධ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වර්ග
රෝග ලක්ෂණ
බලපාන සාධක
හැසිරීම් රටා

**ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග**

ලිංගික එක්වීමක් මගින් ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් නිරෝගී පුද්ගලයකුට ඇති කරන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින් වේ. මෙවැනි ආකාරයට ඇති කරන රෝග සමූහයක් පවති. සමාජ රෝග ලෙස අතීතයේ හඳුන්වනු ලැබුවේ ද මේ රෝගයි. මෙසේ යෝනි,මුඛ හෝ ගුද මාර්ගයන්ගෙන් සිදු වන ලිංගික එක්වීමක් මේ තත්ත්වයට හේතු විය හැකි ය.එසේම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන සමහර රෝග ඉදිකටු/සිරිංජර් හවුලේ භාවිතයෙන් ද පැතිරේ. එසේ ම රුධිර පාරවිලයනයන් ද ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට ද පැතිරිය හැකි ය.

**බහුලව දැකිය හැකි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග**

- සුදු බිංදුව (ගොනෝරියා)
- උපදංශ (සිපිලිස්)
- ලිංගික ඉන්නන්
- AIDS

- සුදු බිංදුව නොවන ලිංගික ප්‍රදාහය
- ලිංගික හර්පීස්
- ට්‍රයිකොමොනාසීස්

| රෝගය | රෝග ලක්ෂණ | සංකූලතා | ප්‍රතිකාර |
|---|---|---|---|
| උපදංශ | ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ තුවාල(වේදනා රහිත)<br>සමේ දද<br>ස්ථාන කිහිපයක කුද්දැටි ඇති වීම<br>උන හා ඇගලත වේදනාව | ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් කල් යාමේ දී හෘදයට හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑ හැකි ය. ගර්භනි සමයේ ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් මව ගෙන් දරුවාට රෝගය සම්ප්‍රෙෂණය වේ. | ප්‍රති ජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය. |
| ගෝනොරියා | **පිරිමින්ට-**<br>**ශිෂ්නයෙන් කහහෝ සුදු පැහැති ශ්‍රවයක් පිටවීම**<br>**මුත්‍රා දැවිල්ල/වේදනාව.**<br>**නිතර නිතර මුත්‍රා** | **ආසාදනය ගර්භාෂය, පැලෝපීය නාල හා ඒ අවට ව්‍යුහයන්ට පැතිරිය හැකිය. ඒ මගින් යටිබඩේ ආසාදන තත්ත්වයක් ඇති වේ.** | ප්‍රති ජීවක මගින් ආසාදනය සාර්ථකව සුව කළ හැකිය. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | පහවීමවෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම/වේදනාව<br>කාන්තාවන්ට-යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් පිටවීම<br>යටිබඩ වේදනාවඔසප් චක්‍රයේ අක්‍රමිකතාගුද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයක් ගැලීම (ගුද ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු) 70% පමණ කාන්තාවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පිටතට පෙන්වන්නේ නැත. | පැලෝපිය නාලවල ගැබ් ගැනීම<br>කාන්තාවන් හා පිරිමින් තුළ මදසරුභාවය<br>ගැබිණි මවකට ප්‍රසූතිය ආසන්නයේ දී රෝගය වැළදී තිබී ප්‍රතිකාර නොකොළහොත්ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වේ. | |
| හර්පීස්<br> | ලිංගික ප්‍රදේශයේ කුඩා දිය බිබිලි පුපුරා වේදනාකාරී තුවාල ඇති වේ<br>ගුද/මුඛ ලිංගික සම්බන්ධවය් දී ඒ ආශ්‍රිත තුවාල ඇති විය හැකිය. | දරු ප්‍රසූතිය සිදුවන කාලයේ දී මවට මෙම තුවාල ඇති වී තිබුණු විට සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියේ දී ළදරුවාට විෂබීජය අතුලු විය හැකිය. | තුවාල සුව කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වෛරස ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි බැවින් නැවත නැවත තුවාල මතු විමේ අවදානමක් ඇත. |
| ලිංගික ඉන්නන්<br> | ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ ඇති වන ගැටිති සහිත වර්ධනය වන ඉන්නන් | ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවති. | ප්‍රතිකාර මගින් ඉන්නන් ඉවත් කළ හැකි වුවත් රෝග කාරක වෛරසය ශරීරයෙන් ඉවත් කළ නොහැකි ය. එබැවින් නැවත නැවත ඉන්නන් මතු වීමට ඉඩ ඇත. |

## ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට පොදු ලක්ෂණ

- ශිෂ්නයෙන් සැරව පිටවීම
- යෝනි මාර්ගයෙන් සැරව පිටවීම
- මුත්‍රා පහ කිරීමේ දී ඇතිවන දැවිල්ල හෝ වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ බිබිලි හට ගැනීම
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ තුවාල හට ගැනීම
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ සැරව ගෙඩි හෝ දද හට ගැනීම
- සංසර්ගයේ දී ඇති වන වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්නන් ඇති වීම
- යටිබඩ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව
- වෘෂණ කෝෂවල ඉදිමුම හා වේදනාව
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ අසාමාන්‍ය කැසීමක් ඇතිවීම

මෙම රෝග ලක්ෂණ වෙනත් රෝග අවස්ථාවලදී ද ඇතිවිය හැකි බැවින් මෙම රෝග ලක්ෂණ පැවැතීමෙන් පමණක් ම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතිබව නොකියවේ. එහෙත් සැක කටයුතු ලිංගික සම්බන්ධතාවයකින් දින කිහිපයකට පසු මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇති වන්නේ නම් එය ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වීමට ඉඩ තිබේ. මේ පිළිබඳ ව සැකහැර දැන ගත හැක්කේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂාව සඳහා පහසුකම් සහිත සායනයකින් සිදු කරන රෝග පරීක්ෂාව හා අදාළ පරීක්ෂනවලින් පමණි.

**ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට තුඩු දෙන චාර්යා**

- ❖ විවාහයට පෙර වැඩි දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවත්විම
- ❖ සම ලිංගික සේවනයේ යෙදීම
- ❖ වාණිජ ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම
- ❖ වාණිජ ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමග ලිංගික සබඳතා පැවත්විම
- ❖ ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ❖ හවුලේ ඉඳිකටු/සිරිංජර භාවිතා කරමින් මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර ගැනිම
- ❖ ජීවානුහරණය නොකළ ඉඳිකටු/සිරිංජර භාවිතය

**වගකිමෙන් තොර ලිංගික සබඳතාවල ප්‍රතිඵල**

- ❖ HIV වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවිම
- ❖ බලාපොරොත්තු නොවන ගැබ් ගැනිම්වලට මුහුණදිම
- ❖ පවුලේ විශ්වාසවන්තකම බව නැතිවිම හා පවුල් සංස්ථාව දෙදරායාම
- ❖ මත්ද්‍රවය භාවිතය ගණකා වෘත්තිය වැනි සමාජය පිළිනොගත් ක්‍රියාවලට යොමුවිමේ අවදානමක් ඇතිවිම

**මෙම තත්ත්වය වෙනස් කළ හැකිද?**

**ඔව්**

**නොදැන සිටීම**

**දැනුවත් කිරීම හා සහාය වීම**

**ආකල්ප වෙනස් කර ගැනිම**

**හැසිරීම වෙනස් කිරීමට පෙළඹවිම**

පියවර 02- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස **HIV/AIDS පිළිබඳ හඳුන්වා දෙන්න.**

**ක්‍රියාකාරකම 01**

- සමස්ත කණ්ඩායම කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකටම ප්‍රශ්නාවලියක් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවකාශ සලසන්න.
- පහත තොරතුරු ද ඇතුලත් වන සේ සමාලෝචනයේ යෙදන්න.

කණ්ඩායම 01

1. **HIV** යනු කුමක්ද?
2. මිනිසාට ආසාදනය වන අනෙකුත් වෛරස්වලට වඩා **HIV** වෙනස් වන්නේ කවර ආකාරයකටද?
3. **AIDS** යනු කුමක්ද?
4. **HIV** ආසාදිතයෙකු හා **AIDS** පුද්ගලයෙකු අතර වෙනසකම් මොනවාද?

කණ්ඩායම 02

1. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 5ක් නම් කරන්න.
2. **HIV** සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කෙසේද?
3. **HIV** සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ආකාර මොනවාද?
4. **HIV** ආසාදනය වූබව නිශ්චය කළ හැකි පරීක්ෂණ මොනවාද?
5. **HIV/ AIDS** නිට්යාවට සුවකළ හැකි ඖෂධයක් හෝ එන්නතක් තිබේද?

කණ්ඩායම 03

1. කවුලු සමය යනු කුමක්ද?
2. **HIV** වෛරසය මනුෂ්‍ය ශරීරයකින් පරිභාහිරව කොපමණ කාලයක් ජීවත් විය හැකිද?
3. **HIV** සම්ප්‍රේෂණය නොවන අවස්ථා මොනවාද?
4. මදුරුවන් හෝ කෘමි සතුන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් **HIV** ආසාදනය වන්නේද?
5. **HIV/ AIDS** පාලනය කළ හැකි ඖෂධ තිබේද?

කණ්ඩායම 04

1. ලිංගික සම්ප්‍රෙෂණය වන රෝගවල පෙර නිමිති හා රෝග ලක්ෂන මොනවාද?
2. **HIV/ AIDS** පුද්ගලයෙකු කොන් කිරීම හෝ නොසලකා සිටීම නුසුදුසු වන්නේ ඇයි?
3. **HIV/ AIDS** පිළිබද ජාත්‍යන්තර හා ජාතික දත්ත මොනවාදස
4. ශ්‍රී ලංකාවේ **HIV/ AIDS** ප්‍රවණතාවය අඩුවීමට හේතු මොනවාද?
5. ශ්‍රී ලංකාවේ **HIV/ AIDS** අඩු ප්‍රවණතාවය ආරක්ෂා කිරීමට හා වැඩි වීම වලක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවාද?

**HIV/AIDS**ගැන දැන ගනිමු

HIV/ADIS පිලිබඳ යම් දැනුමක් මේ වන විටත් ඔබ සතුව ඇතයි සිතමු.HIV/ADIS පිලිබඳ වැරදි මතිමතාන්තර බොහෝ සෙයින් පැතිර ඇති හෙයින් HIV/ADIS යනු කුමක්ද?එයින් ආරක්ෂාවිය හැක්කේ කෙසේද?යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබ දැනුවත් කිරිම අප සතුයුතුකමකි.HIV/ADIS සම්බන්ධයෙන් නිර්මාණශීලිව හා ඵලදායි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්විම සඳහා මුලික දැණුමක් ලබාගත යුතුය.තවද මේ ආසාදන වැලැක්විම සඳහා අවශ්‍ය වන නිපුනතා

HIV කුමක්ද?

එයින් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

HIV

H – HUMAN

I - IMMUNODEFICIENCY

V - VIRUS

සංවර්ධනය කර ගැනිමේ අවශ්‍යතාවයක්ද පවති.

## HIV යනු කුමක්ද?

මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසයයි.Human immunodeficiency virus. රෙට්‍රෝ වෛරස කාණ්ඩයට අයත් වන මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය මිනිස් ශරීරයට ඇතුලු වී ප්‍රතිශත්කිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල කරයි. මෙම වෛරසය ගුනනය වීම සඳහා T (CD4) ලිම්පොසයිටවලට ඇතුලු වන අතර ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍යය ලිම්පොසයිට ප්‍රමාණය අඩුවීම ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීමට හේතු වේ. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉතා දුර්වල වන අවස්ථාව AIDS තත්ත්වය යනුවෙන් හැදින් වේ. HIV පැවතිය හැක්කේ සජීවි මිනිස් සෛල තුල පමණක් බැවින් මදුරුවා හෝ වෙනත් සතුන් මඟින් වෛරසය පැතිරිම සිදු නොවේ.

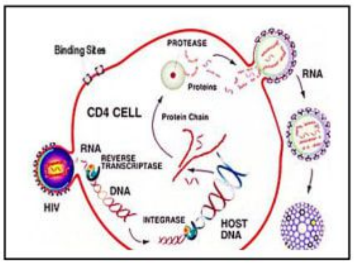
1983 දීADIS රෝගය සඳහා HIV බලපාන බව සොයා ගනු ලැබිණ.HIV වෛරසය ශරීර ගත වී ADISරෝග ලක්ෂණ පහල වීමට වසර 7-10 වැනි දිගු කාලයක් වුව ද ගත විය හැකිය. මෙම කාලය ආසාදිත පුද්ගලයාගේ පෝෂණය, ව්‍යායාම, මානසික සෞඛ්‍යය, ප්‍රති රෙට්‍රෝ වෛරස ඖෂධ ලබා ගැනීම, පුද්ගලික ස්වස්ථතාව වැනි සාධක මත රදා පවති. වෛරසය ආසාදනය විය හැකි ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන්නේ ආසාදිතයෙකුගේ,

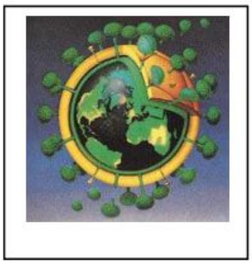
1. ශුකානුවල
2. යෝනි ශ්‍රාවවල
3. රුධිරය
4. මව් කිරිවල

## HIVභයානක ඇයි?

මෙයින් ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය බිඳ වැටෙන බැවින් ඉක්මනින් රෝග වලට ගොදුරු වේ.HIVආසාදිතයකු එක්වරම පිටස්තරින් බලා හඳුනාගත නොහැකි බැවින් හා ලේ පරීක්ෂණයක් සිදුකරන තුරු හඳුනා ගැනිමට කාලයක් ගතවිය හැකි හෙයින් නිහඬව පැතිරිම සිදුවිය හැකිය.වෛරසයේ බලපෑම මර්දනය කිරිමට ඖෂධ ඇතත් නිට්ටාවටම සුව කිරිමට තවමත් ඖෂධ සොයා ගෙන නොමැතිවා මෙන්ම වලක්වා ගැනිම සඳහා වු එන්නතක් ද නොමැත.

ADIS රෝගියෙකුගෙන් මෙන්ම HIV ආසාදිතයාගෙනි ද එක ලෙසම HIV නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීම සිදු වේ. HIVආසාදිතයා පිටස්තර පෙනුමෙන් නිරෝගි පුද්ගලයෙකු සේ දිස් වීම නිසාත් සමහර අවස්ථාවලදී HIV ආසාදිතයා ද තමා ආසාදිතයෙකු බව නොදැන සිටීම නිසා ද නිරෝගී පුද්ගලයන්ට ඇති අවදානම වැඩි ය.



නිහඬව පැතිරේ.

ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය බිඳ වැටේ. නිට්ටාවටම සුව කරන ඖෂධ නොමැත

## HIVව්‍යාප්තිය පාලනය කළ හැකිද?

ඔව්.අවදානම් චර්යාවලින් වැලකිමෙන් හා යහපත් චර්යා ප්‍රවර්ධනය කිරිමෙන් පැතිරීම වලක්වා ගැනිමට ඕනෑම අයෙකුට දායක විය හැකිය. චාර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කර ගනිමින් යහපත් චාර්යා සංවර්ධනය කර ගැනීමත් එසේ යහපත් චාර්යා සඳහා තම හිතමිතුරන් ද සහාය කර ගැනීමත් ව්‍යාප්තිය

පාලනයට හේතු වේ. එසේ ම HIV/AIDS පිළිබඳ අවශ්‍ය දැනුම හා නිපුණතා ලබා ගැනීමට හා අන් අයට ලබා දීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම මෙහි දී වැදගත් වේ.

**A** -Acquired
**I**- Immune
**D**- Deficiency
**S**-Syndrome

## AIDS යනු කුමක්ද?

නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහ ලක්ෂණයයි. Acquired ImmuneDeficiency Syndrome. මෙහි සහලක්ෂණ යන්නෙන් අදහස් වන්නේ විවිධ රෝගාබාධවල ලක්ෂණ සමූහයක් ඇතිවිය හැකි බවය. HIVආසාදනයෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවධිය AIDS වන අතර මේ තත්ත්වය උදාවන අවස්ථාව වන විට HIV වලින් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කර තිබේ. මේ නිසා ප්‍රතිශක්තිය හීන වීමෙන් ඉක්මනින් ඕනෑම රෝගයකට ගොදුරු වේ. ලෝකයේ පළමු වරට AIDS රෝගියෙකු වාර්තා වූයේ 1981දීය.

වයස, ආගම, කුලය, සමාජ තරාතිරම හෝ ආර්ථික තත්ත්වය වැනි කුමන සාධකයකවත් බලපෑමක් නොමැතිව ඕනෑම අයෙකු මෙම තත්ත්වයට පත්විය හැකි ය.

## HIV වන්නේ කෙසේද?

- ලිංගික සබදතා-
  HIV ආසාදිතයෙකුගේ ශුක්‍ර තරල හෝ යෝනි තරල නිරෝගි පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුලු විය හැකි පරිදි ඇති කර ගනු ලබන මුඛ, ගුද හෝ යෝනි මාර්ග සබදතා මගින් HIV නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට ඇතුලු වේ. මෙය විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර හෝ හා සම ලිංගික ඇසුර යන දෙයාකාරයම මගින් සිදු වේ. HIVසම්ප්‍රේෂනය වන ප්‍රධානම ආකාරය මෙය යි.
- රුධිර පාරවිලනය

  ආසාදිතයකු සමග ජීවානුහරණය නොකළ කටු හෝ සිරිංජර හවුලේ භාවිත කිරීම හෝ පරීක්ෂාවට භාංනය නොවූ ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන පාරවිලනයෙන් කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුට HIV සම්ප්‍රේෂණය වේ. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාවේ රෝගීන්ට ලබා දෙන රුධිරය හෝ රුධිර නිස්පාදන HIV නොමැති බවට පරික්ෂා කර ගනිමින් උපරිම ආරක්ෂාව සැලසීමට කටයුතු යොදා තිබේ.
  එහෙත් HIVවෛරසය පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ගත වූ අවස්ථාවේ සිට හඳුනාගත හැකි ප්‍රමාණවලින් ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සඳහා සති6ක් මාස 3ක් වැනි කාලයක් ගත වේ. මෙම කාලය තුල දී ලේ පරීක්ෂා කළ නමුත් වෛරසය පවතින බව හෙළිදරව් නොවිය හැකි ය. මෙම කාලය “කවුලු සමය” ලෙස හඳුන්වයි. එහෙත් මේ අවස්ථාවට අයත් රුධිරය මගින් වෙනත් පුද්ගලයකුට HIV සම්ප්‍රේෂණය වීමට ඉඩකඩ පවතී. රුධිරය දන් දීමේ දී අසන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දීම හා තමාගේ හැසිරීම පිළිබඳ සැක පවතින විට රුධිරය ලබා දීමෙන් වැලැකිමෙන් දෙද අවදානම අවම කර ගත හැකි ය.
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට

  අවස්ථා කිහිපයක දී ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට වෛරසය සම්ප්‍රේෂනය වීම සිදුවේ. ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට HIVආසාදනය වීමට 15%-45% ප්‍රවණතාවක් තිබේ. ගර්භනී අවස්ථාවේ දී 5%- 10% ක් ද දරු උපතේ දී 10%-20% ක් ද මව්කිරි ලබා දීමේ දී 10%-20% ක් ද HIV ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවයක් පවතී.

## HIV ශරීරගත ව ඇති බව දැන ගන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා ඇති එකම ක්‍රමය රුධිර පරීක්ෂාවයි. HIV ආසාදිත තත්ත්වය තහවුරු කිරීම සඳහා පරීක්ෂන දෙකක් පවති.

1. එලයිසා රුධිර පරීක්ෂාව - HIV ආසාදන හඳුනා ගැනීමට
2. වෙස්ටර්න් බ්ලොට් පරීක්ෂාව- HIVආසාදන තත්ත්වය තහවුරු කර ගැනීමට

ශ්‍රී ලංකාවේ මහ රෝහල් ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇති සියලුම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයන්ගෙන් හා ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග මර්දන මධ්‍යස්ථානයෙන් රුධිර පරීක්ෂාව නොමිලේ සිදු කර ගත හැකි ය. වෛද්‍යවරයෙකුගේ යොමු කිරීමක් අවශය නොවන අතර රෝගියාගේ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරයි.

## AIDSරෝග ලක්ෂණ

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

- ශරීරයේ බර අඩු වීම
- පැහැදිලි හේතු නොමැතිව මසකට වැඩි කාලයක් පවතින පාචනය, උණ
- නියුමෝසිස්ටිස් කැරනියයි නියුමෝනියාව නැමැති පෙනහලුවල ඇති වන ආසාදනය
- ස්නායු පද්ධතියේ ඇතිවන රෝග තත්ත්වය
- මුඛය හා අන්නස්‍රෝතයෙහි ඇති වන උල්ලෝගම් නැමැති දිලීර ආසාදනය

**සුලු රෝග ලක්ෂණ**

අධික තෙහෙට්ටුව.

කාලයක් පවතින පපුවේ හතිය සහ කැස්ස.

වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම. විශේෂයෙන් බෙල්ලේ සහ කිහිලි යට ග්‍රන්ථි ඉදිමීම.

මුඛය තුළ උල්ලෝගම් නම් සුදු ලප විශේෂයක් ඇති වීම.

සමේ රෝග, සමේ කුෂ්ඨ, වන සහ දම් පැහැ ලප පැල්ලම් ඇති වීම.

ආහාර අරුචිය

අධික දහදිය දැමීම. විශේෂයෙන් ම රාත්‍රියේ දී අධිකව දහදිය දැමීම.

## HIV සම්ප්‍රේෂණය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

- විවාහයට පෙර ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- විවාහයෙන් පසුව ද තම ස්ථිර සහකරු හෝ සහකාරිය සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- ගණිකා වෘත්තියේ යෙදෙන කාන්තාවන් හා පිරිමින් සමග ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
- රුධිරය පාරවිලනය සිදුවන අවස්ථා අවම කර ගැනීම.උදා- රිය අනතුරු වළක්වා ගැනීම
- රුධිරය දන් දීමේ දී අසන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදිව පිළිතුරු දීම.
- තමාගේ ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳ සැක සහිත නම් ලේ දන් දීමෙන් වැළැකී සිටීම.
- රුධිරය ලබා ගැනීමේ දී HIV සඳහා පරීක්ෂා කර ඇති බවට සැක හැර දැන ගැනීම.
- ආසාදිත කාන්තාවක හෝ පිරිමියෙකු දරුවෙකු අපේක්සා කරන්නේ නම් ගැබ් ගැනීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම. මෙයින් ආසාදිත දරුවකු බිහිවීමට ඇති අවදානම අඩු කළ හැකිය.
- ආසාදිත කාන්තාවන් ගර්භනී වූ විට ඒ පිළිබඳ ව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

## HIV/AIDS බෝ නොවන ක්‍රම

- HIV/ AIDS කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීමට නම් ශරීර තරල තුළ අධික වෛරස් ප්‍රමාණයක් පැවැතිය යුතු ය. එබැවින් කෙළ, මුත්‍රා, අසූචි, දහදිය වැනි තරලවල වෛරසය අඩංගු ව ඇත්තේ සම්ප්‍රේෂණය වීමට තරම් වූ ප්‍රමාණයක් නොවන බැවින් මේවා මගින් බෝ වීම සිදු නොවේ.

- ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග එකට නෑමෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග එකට සිප වැලඳ ගැනීමෙන්
- ආසාදිතයෙකු භාවිත කරන පිඟන් කෝප්ප, තුවා හා දුරකථන ආදීය භාවිතයෙන්
- ආසාදිතයෙකු සමග සෙල්ලම් කිරීමෙන්

- ආසාදිතයෙකු සමග එකම නිවසේ සිටීමෙන්
- ආහාර හෝ ජලය මගින්
- මදුරුවන්/කෘමීන්/මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්
- ඇඳුම් හවුලේ භාවිතයෙන් හෝ එකට සේදීමෙන්
- වැසිකිලි අසුන් මගින් බෝ නොවේ.

  මේ නිසා සාමාන්‍ය හැසිරීම්වල දී ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග ක්‍රියා කිරීමට බිය විය යුතු නැත. වෙනස් කොට සැලකීමට හෝ නකාන් තිරීමට අවශ්‍ය ද නැත.

  එහෙත්,

  HIV/ AIDS රෝගයට ගොදුරු වන්නේ වැඩිපුර ම ලිංගික ව සක්‍රීය වයසේ පසුවන තරුණ හා මැදිවියේ පුද්ගලයන් බැවින් සිදුවිය යුත්තේ අවදානම් චාර්යාවන්වලින් ඉවත් ව කටයුතු කිරීම ය.

**ක්‍රියාකාරකම 02-**

- කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න.
- පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

1. ලිංගික සම්ප්‍රෙෂණය වල රෝගවලට ගොදුරු වීම වැළැක්වීමට කළ හැකි දෑ හඳුනා ගන්න.
2. මනෝ සමාජයීය නිපුණතා සංවර්ධනය තුළින් මේ සඳහා කළ හැකි මෙහෙය කුමක්ද?
3. සදාචාර සමාජයක් ගොඩ නැගීමට පාසල සතු කාර්යභාරය හා ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අවදානම් චාර්යාවලින් වළක්වා ගැනීමට පාසල් දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයාගේ කාර්ය භාරය සමාලෝචනය කරන්න.

## පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ඇගයීම් පත්‍රිකාව

| නිර්නායකය | දර්ශකය | ඇගයීම් මට්ටම | ලබාගත් ලකුණු | ප්‍රභවය |
|---|---|---|---|---|
| 1. පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටුව | 1. කමිටුවක් ඇත. ක්‍රියාත්මක ය.<br>2. කමිටුවක් ඇත. ක්‍රියාත්මක නැත.<br>3. කමිටුවක් නැත. | 2<br>1 | | කමිටු නාමාවලිය හා රැස්වීම් වාර්තා අත්සන් පත්‍ර |
| 2. ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සංගමය | 1. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය 100% පවතී. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදේ. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත.<br>2. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය 50% පමණි. ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදේ. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත.<br>3. සංගමයක් ඇත. ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය ප්‍රමාණවත් ව නැත. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම ප්‍රමාණවත් නැත. වාර්ෂික සැලැස්මක් ඇත. | 3<br>2<br>1 | | ශිෂ්‍ය සංගම් වාර්තා |
| 3. ප්‍රථමාධාර ලබා දීම | 1. ශිෂ්‍යයන් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ක්‍රියාමාර්ග පවතී. ප්‍රථමාධාර ඒකකයක් ඇත. හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර උපකරණ පවතී. පුහුණුව ලත් ගුරුවරු හා සිසුහු සිටිති.<br>2. පහසුකම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවතී. ක්‍රියාමාර්ග පවතී.<br>3. එවැනි පහසුකම් නොමැත. | 3<br>2<br>0 | | ප්‍රථමාධාර උපකරණ ප්‍රතිකාර ලබාදීම පිළිබඳ වාර්තා / ලේඛනය |
| 4. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණය | 1. පසුගිය වර්ෂයේ පවත්වා ඇත. අදාළ සියලුම සිසුන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජන කර ඇත.<br>2. SMI සිදුකර ඇත්තේ සිසුන් 100% - 80% පමණි.<br>3. SMI සිදුකර ඇත්තේ සිසුන් 80% - 50% පමණි.<br>4. වාර්ෂික ව SMI සිදු කර නැත. | 3<br>2<br>1<br>0 | | SMI කාඩ්පත්<br>MoH ගේ ලොග් සටහන |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් හඳුනා ගත් ගැටළු සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම. | 1. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් සිදු කර ඇත. ඒ පිළිබඳව සොයා බලා ක්‍රියා කරයි.<br>2. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් ඇත. එහෙත් ඒ පිළිබඳව සොයා නොබලයි.<br>3. හඳුනා ගත් සිසු ගැටළු සඳහා ප්‍රතිකර්ම වැඩසටහන් නැත. එහෙත් අනාවරණ පිළිබඳ තොරතුරු පවතී.<br>4. අනාවරණ ගැටළු පිළිබඳ නොදනී. | 3<br>2<br>1<br>0 | | සෞඛ්‍ය ගැටළු සටහන් පත්‍ර<br>H 456 සටහන් පත්‍ර |
| 6. පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් පිළිබඳ ප්‍රජා දායකත්වය | 1. ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී.( 60%) පාසල් වාරයකට එක් ක්‍රියාකාරකමක්වත් සිදු කර ඇත.<br>2. සහභාගිත්වය අඩුය. ( 30%)<br>3. සහභාගිත්වයක් නැත. | 3<br>1<br>0 | | වැඩසටහන් සඳහා පැමිණි ප්‍රතිශතය |
| 7. පාසල විසින් සිදුකරන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් | 1. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 3 කට වඩා සිදු කර ඇත.<br>2. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 2 කට වඩා සිදු කර ඇත.<br>3. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් 1 කට වඩා සිදු කර ඇත.<br>4. වාර්ෂික ව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කර නැත. | 5<br>3<br>2<br>0 | | වාර්තා සටහන් |
| 8. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සැපයීම | 1. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට හා ගුරු සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් පරිදි භාවිත කළ<br>හැකි පහසුකම් පවතී.<br>2. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවතින නමුත් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ( 80%)<br>3. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවතින නමුත් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ( 50%)<br>4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් නොමැත. | 6<br>3<br>2<br>0 | | ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට සාපේක්ෂව පවතින සනීපාරක්ෂක පහසුකම් |
| 9.සනීපාරක්ෂක පහසුකම් හා ඒවායේ පවිත්‍රතාව | 1.ක්‍රමවත් ව සැලසුම් කර ඇත. ( ඉදිකර ඇත.) පිරිසිදු ව පවත්වා ගෙන යයි. අඛණ්ඩව ජල පහසුකම් සැපයේ.<br>2. පිරිසිදුව පවතී. එහෙත් අඛණ්ඩ වැඩ පිළිවෙළක් නැත. ජල සැපයුම ඇත.<br>3. පිරිසිදු ව ඇත. ජල සැපයුම නැත.<br>4.පිරිසිදු කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළක් නැත. | 6<br>4<br>2<br>0 | | සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවත්වාගෙන යාමේ මට්ටම |
| 10. ජල පහසුකම් සැපයීම | 1.ජල පහසුකම් ඇත. අඛන්ඩ ව නඩත්තු කරයි. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත කරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත.<br>2.ජල පහසුකම්ඇත.නඩත්තු පරිසරයක් පවතී. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත.<br>3.ජල පහසුකම්ඇත.නඩත්තු පරිසරයක් නොමැත. පිරිමැසුම් | 6<br>4<br>2 | | පවතින ජල පහසුකම් හා පවත්වාගෙන යාම |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය ඇත.<br>4.ජල පහසුකම් ඇත. නඩත්තු පරිසරයක් නොමැත. පිරිමැසුම් ක්‍රම භාවිත නොකරයි. බීමට සුදුසු ජලය නැත.<br>5.ජල පහසුකම් නැත. | 1<br><br>0 | | |
| 11. ශිෂ්‍ය පැමිණීම | 1. පසුගිය වර්ෂයේ සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% වැඩි ය.<br>2.සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% - 80% අතරය.<br>3. සාමාන්‍ය පැමිණීම 80% - 70% අතරය.<br>. | 5<br>3<br>1 | | පැමිණීමේ ලේඛනය |
| 12. ගුරු පැමිණීම | 1. සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% වැඩි ය.<br>2. සාමාන්‍ය පැමිණීම 90% - 80% අතරය.<br>3. සාමාන්‍ය පැමිණීම 80% - 70% අතරය. | 5<br>3<br>1 | | පැමිණීමේ ලේඛනය / නිවාඩු වාර්තා |
| 13. පන්ති කාමර පරිසරය | 1.සෑම පන්ති කාමරයක් ම ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය<br>හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී. ඒ සඳහා ක්‍රමවේද ඇත.<br>2.පන්ති කාමර වලින් 80% ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය<br>හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී.<br>3. පන්ති කාමර වලින් 50% ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය<br>හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පවතී.<br>4. පන්ති කාමර ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව මනා ආලෝකය<br>හා වාතාශ්‍රය සහිත ව පැවතීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. | 5<br>3<br>2<br>0 | | භෞතික පරිසරය |
| 14. පාසල් පරිසරය | 1. ක්‍රමවත් ව පිරිසිදු ව අනතුරු සහිත ස්ථාන නොමැතිව අලංකාර ව පවත්වා ගෙන යයි. ක්‍රීඩා කිරීමේ ඉඩකඩ පවතී. (පවතින තත්ත්වය අනුව ලකුණු 1 – 5 අතර ලබා දිය යුතු ය.) | 5 | | භෞතික පරිසරය |
| 15. පෝෂණ ගැටළු අවම කිරීම | 1. හඳුනා ගැනීම සිදු කරයි. වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක වේ.<br>2. හඳුනා ගැනීම සිදු කරයි. දැනුවත් කිරීම සිදුකරයි.<br>3. හඳුනා ගැනීම සිදු කරන නමුත් ක්‍රියාකාරකම් නොමැත. | 4<br>2<br>1 | | වැඩසටහන් පිළිබඳ වාර්තා |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ දැනුම හා<br>නිපුණතා ලබා දීම | 1. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 3 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත.<br>2. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 2 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත.<br>3. වාර්ෂික ව වැඩ සටහන් 1 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. | 6<br>4<br>2 | | වාර්තා සටහන් |
| 17. ශිෂ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව | 1. සිසුන්ගෙන් 90% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී.<br>2. සිසුන්ගෙන් 90% - 75% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී.<br>3. සිසුන්ගෙන් 75% - 65% ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවතී. | 10<br>6<br>4 | | ශිෂ්‍ය යෝග්‍යතා සටහන් |
| 18. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන් | 1. අඛණ්ඩ වැඩපිළිවෙලක් ඇත. සෑම ශිෂ්‍යයෙකුගේම සහභාගිත්වය පවතී.<br>2. අඛණ්ඩ වැඩපිළිවෙලක් ඇත. සෑම ශිෂ්‍යයෙකුගේම සහභාගිත්වය නොපවතී.<br>3. අහඹු ලෙස සිදු කරයි. | 6<br>4<br>0 | | වැඩ සටහන තුළින් සිසුන්ගේ තොරතුරු ලබා ගැනීම. |
| 19. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව | 1. අඛණ්ඩ සොයා බලයි. යොමු කිරීමක් ඇත.<br>2. සොයා බලයි. යොමු කිරීමක් නැත.<br>3. සොයා බැලීමක් නැත. | 4<br>2<br>0 | | ශිෂ්‍යවාර්තා සටහන් |
| 20. ආපන ශාලාව පවත්වා ගෙන<br>යාම | 1. පිරිසිදු ව පවතී. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග නැත.<br>2. පිරිසිදු ව පවතී. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග ඇත.<br>3. පිරිසිදුකම පිළිබඳ සෑහීමකට පත් විය නොහැකිය. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකි ය. අහිතකර ආහාර වර්ග නැත. | 4<br>2<br>1 | | ආපන ශාලාවනිරීක්ෂණය කිරීම. |
| 21. මනෝ සමාජයීය පරිසරයක් | 1. නුසුදුසු දඬුවම් නොමැති මිතුරු පරිසරයක් ඇත. ළමයින්ට උදව් කරන ක්‍රියා මාර්ග ඇත.<br>2. දඬුවම් සමහරක් පවතී. මිතුරු පරිසරයක් ඇත. | 3<br>2 | | නිරීක්ෂණ මගින් |
| 22. උපදේශනය හා<br>මාර්ගෝපදේශනය | 1. ගුරුවරයෙක් ඇත. යොමු වීම සඳහා අවස්ථාව ඇත. ස්ථානයක් ඇත. ක්‍රියා මාර්ග ගෙන තිබේ. 1- 3 විහිදේ. | 3 | | වාර්තා සටහන්<br>නිරීක්ෂණ |