

සවියෙත් පෙරට - අපි එකට
 e - ඉගෙනුම් පාසල
 හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

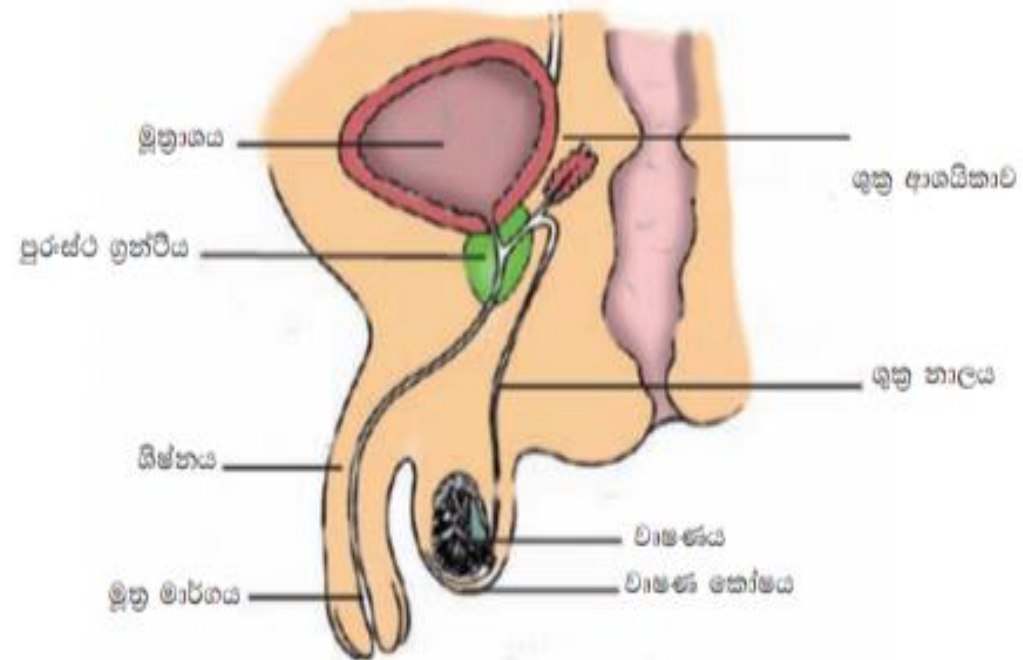
| ශ්‍රේණිය | විෂයය | වාරය | ඒකකය |
|----------|------------------------------|--------|---------|
| 08 | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 2 වාරය | 11 ඒකකය |

සැකසුම - ඩබ්.ඩී.පී.කරුණාතිලක
 බප/හො/රමුක්කන විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය
 බණ්ඩාරගම



- තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයෙකුගේම ලක්ෂණයකි.
- මනුෂ්‍ය වර්ගයා බෝ කිරීම මගින් මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය



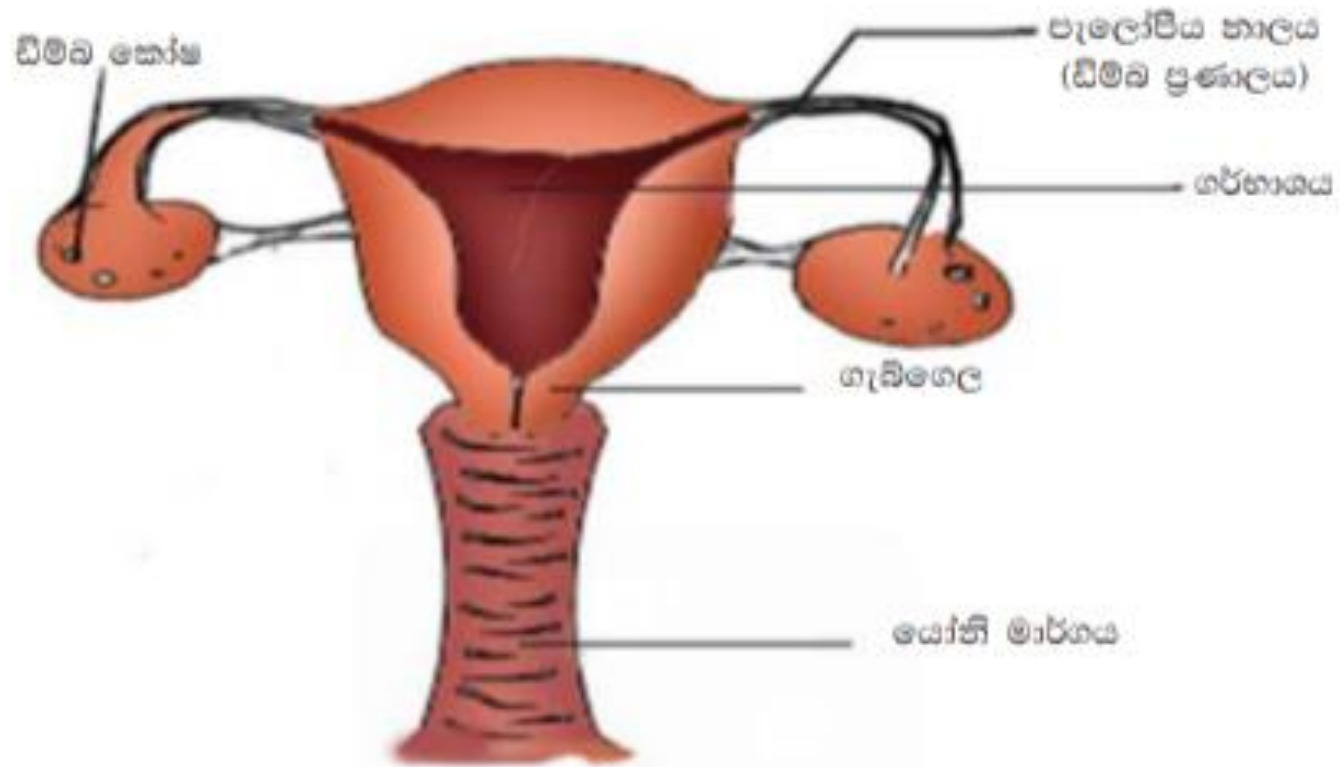
11.1 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

• පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය -

- වෘෂණ කෝෂ තුළ පිහිටි ශුක්‍රාණු නිපදවෙන වෘෂණ දෙකකින්ද
- ශුක්‍ර තරලය නිපදවීමට දායක වන පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය හා ශුක්‍ර ආශයිකාවෙන්ද
- ශුක්‍ර නාලය හා ශිශ්‍නයෙන්ද සමන්විත වේ.

- ✓ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරට විවෘත වන්නේ මුත්‍ර මාර්ගය හරහායි.
- ✓ පිරිමි දරුවකු නව යොවුන් වියට පැමිණිවිටදී වෘෂණ මගින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වේ.
- ✓ ශුක්‍රාණු යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය පිතෘ සෛලයි.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



11.2 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

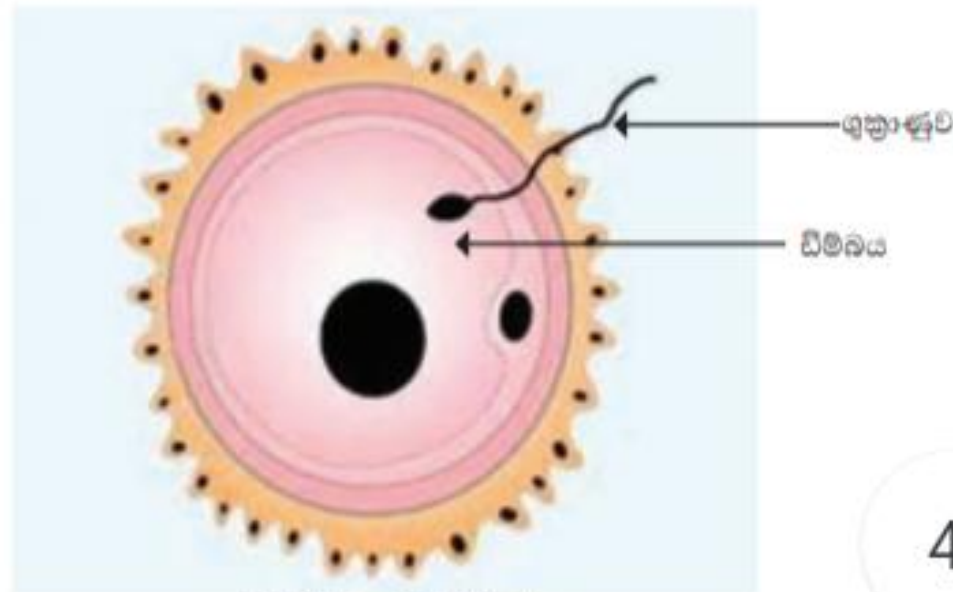
- ස්ත්‍රීයකගේ උකුල් ප්‍රදේශයේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියේ අවයව පිහිටා ඇත.
- ඩිම්බ කෝෂ දෙකකින් ද ගර්භාෂය නම් පේශිමය අවයවය හා එයට විවෘතවන පැලෝපිය නාල දෙකකින්ද ගැඹි ගෙල හරහා පිටතට සම්බන්ධ කරන යෝනි මාර්ගයෙන්ද සමන්විත වේ.

□ ආර්තව චක්‍රය

- ගැහැණු දරුවකු නව යොවුන් වියට පැමිණීමෙන් පසුව ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත්වන ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාලය තුළට මුදා හරියි. මෙය ඩිම්බ මෝචනය නම්වේ.
- ඩිම්බයක් යනු දරුවකු පිළිසිදු ගැනීමට අවශ්‍ය මාතෘ සෛලයි.
- පිළිසිදු ගැනීමක් සිදු නොවූ විට ඩිම්බ මෝචනයෙන් දින 14කට පමණ පසු මෙම ආස්තරයේ පටක කොටස් කැඩී බිඳී රුධිරය සමඟ යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවේ මෙය ඔසප්වීම වේ.
- දින 28 වරක් ඩිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට ඩිම්බ මෝචනය සිදු වේ මෙය ආර්තව චක්‍රය ලෙස හැඳින්වේ
- ස්ත්‍රියකගේ ඔසප් වීම වයස අවුරුදු 45 සිට 55 දක්වා කාලයේදී නැවතේ

පිළිසිඳ ගැනීම

- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ ඩිම්බ මෝචනයෙන් පසු ඩිම්බය පැලෝපිය නාලය ඔස්සේ ගර්භාශය වෙත ගමන් කරයි.
- ස්ත්‍රීයකගේ යෝනි මාර්ගයට ඇතුළුවූ ශුක්‍ර කරලයේ ඇති ශුක්‍රාණු ගැබ් ගෙල හරහා ගර්භාශයට ඇතුළුවී පැලෝපිය නාලය වෙත ගමන් කරයි.
- පැලෝපිය නාලය තුළදී හමුවන ඩිම්බය ශුක්‍රාණුවක් සමග එක්වීම සංසේචනය වේ



11.3 රූපය- සංසේචනය

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේදී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍යවන ශාරීරික නිරෝගිකම යහපත් මානසික තත්වය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොදින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය වේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක

- ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම.
- නව යොවුන්වියේ ගැබ් ගැනීම.
- සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝග .

ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම.
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂනය වන රෝග වැළඳීම.
- මානසික බිඳ වැටීම්.
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම.
- සමාජ අවමානයට ලක්වීම.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගික එක්වීමක් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවලියක් මගින් බෝවන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂනය වන රෝගවේ.

- සුදු බිංදුම
- උපද්‍රවය
- ඒඩ්ස්
- හර්පිස්

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටලු

- ❑ මානසික පීඩනයට ලක්වීම.
- ❑ සමාජ අපවාදයට ලක්වීම.
- ❑ හෘදය මොළය හා ස්නායු වැනි අවයවවලට හානිවීම.
- ❑ ලිංගික අවයවවල කුඩාල කැසීම් හා වේදනා ඇතිවීම.
- ❑ නොමේරු දරුවන් ඇතිවීම.
- ❑ ප්‍රසූතියේදී මවගෙන් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණයවන ඇතැම් විෂබීජ නිසා දරුවන් අන්ධ භාවයට පත්වීම.



නොමේරු දරු උපන්

අක්ෂි රෝග

11.4 රූපය - ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග නිසා දරුවන්ට වන බලපෑම්

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වැදගත්වන සාධක

- ▶ නිවර්දි දැනුවත්වීම.
- ▶ සෞඛ්‍යවත් චර්යා අනුගමනය කිරීම.
- ▶ සමාජ වටිනාකම්වලට අනුව ජීවත්වීම.



ස්ත්‍රීතීයි