සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනගමු

11 ශ්‍රේණිය

ඒකකය - 01

U.M.N.W.Bandara
Gamini n.s
Nuwanra eliya

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යය යනු

- කායික
- මානසික
- සාමාජීය
- අධ්‍යාත්මික

යහ පැවැත්මය

සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක

- ආරමය සාධක
- පරිසරය
- ජීවන රටා
- සමාජ ආර්ථික තත්ත්ව
- සෞඛ්‍යයට අදාළ සේවා

හිතකර තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් සිදුවේ

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩසටහන

SCHOOL HEALTH PROMOTION PROGRAMME

INTRODUCTION

හැඳින්වීම

පාසල් දරුවන් හා ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තම පූර්ණ සංවිධානාත්මක ශක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින්වේ.

A school utilizing it’s maximum ability for the sake of promotion of Health of the school community including school children and the teaching staff will be known as Health Promotion school.

VISION

නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරුපරපුරක්

HEALTHY AND ACTIVE YOUNGER GENERATION

අරමුණ

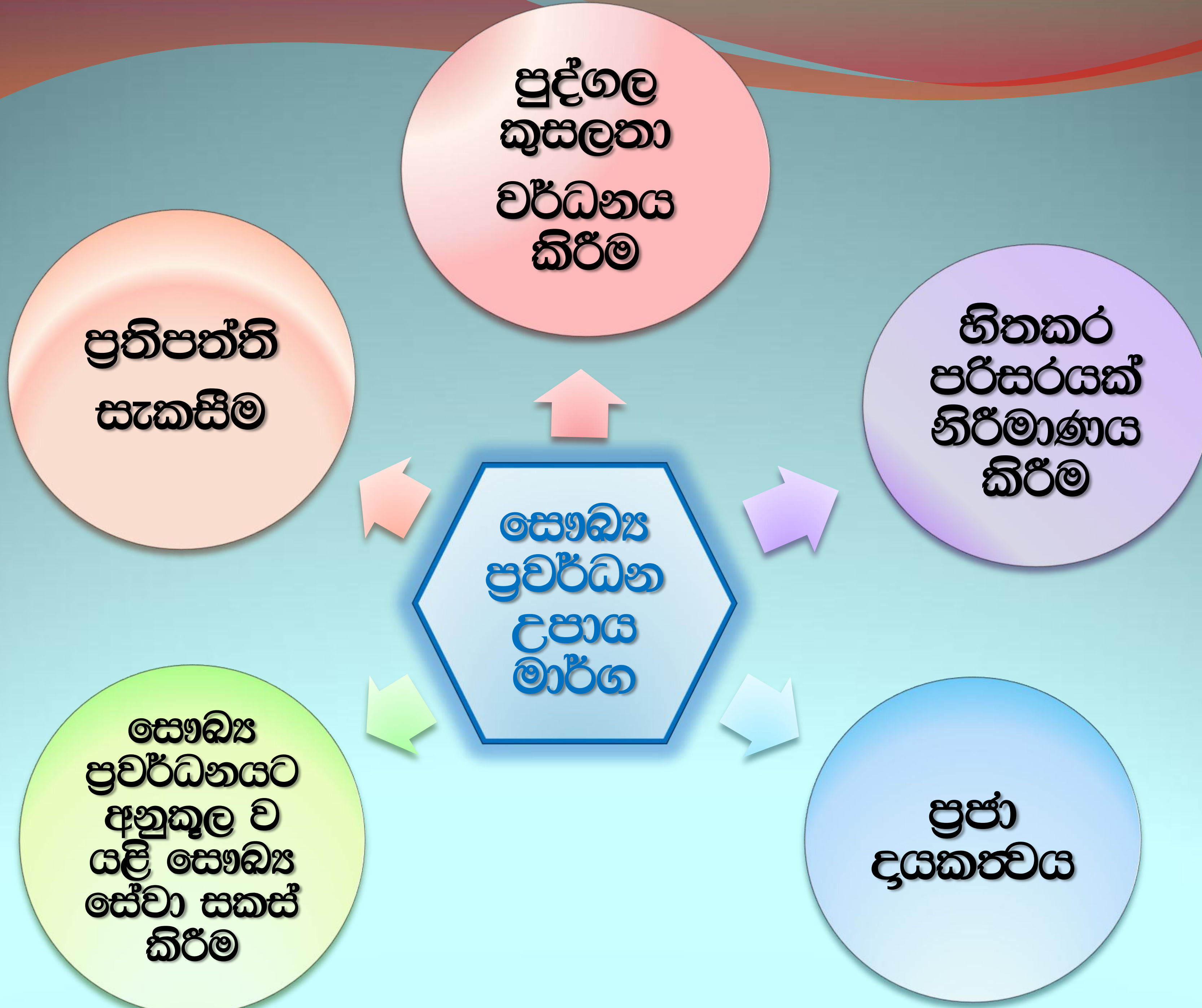
OBJECTIVE

පාසල් ළමුන් සෞඛ්‍යවත් කිරීම, තමන්ගේ, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලවත්ත කිරීම හා ලැබී ඇති අධ්‍යාපනික අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට සැලැස්වීමයි.

To make the school children to be healthy,to empower them to be persons having self ability for the promotion of their health of their family and the community Make provisions for obtaining maximum benefits from the available educational opportunities.

ප්‍රධාන අංග.

MAIN FEATURES


සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග
පුද්ගල කුසලතා වර්ධනය කිරීම
හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
ප්‍රජා දයකත්වය
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුකූල ව යළි සෞඛ්‍ය සේවා සකස් කිරීම
ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පුද්ගලයාගේ මෙන්ම සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සහ පාලනය කිරීමය.

1.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

Create Health Promotion Policy.

ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

1

2

3

4

5

පුද්ගලයා

- මම දුම් පානය දිවිහිමිනෙක් නො කරමි
- දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වෙමි

පාසල

- සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
- ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මl lsrSu

ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී SMART මූලධර්මය අනුගමනය කිරීම සුදුසු බව

S – Specificity - සුවිශේෂී වීම

M – Measurable - මැනිය හැකි වීම

A - Achievable - ළගාකරගත හැකි වීම

R – Realistic - යථාර්ථවාදී වීම

T - Time - නිශ්චිත කාලයක් තිබීම

-කුණුකසල බැහැර කිරීමේ ක්‍රමවත් වැඩ පිළිවෙලක් ඇත.වර්ග කර ඉවත දැමීම සිදු කරයි. කොම්පෝස්ට් පොහොර සකස් කරයි.

-පරිසරය තුළ පොලිතින් භාවිතා නොකරයි.

-සෑම දරුවෙකුටම බීමට සුදුසු ජලය ලබාදෙයි.

-සනිපාරක්ෂක පහසුකම් පවිත්‍රව පවත්වා යාමේ වැඩ පිළිවෙලක් ඇත.

-සිසු පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගැනිමේ ක්‍රමවේද ඇත.

-විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරයි.

-සියලුම සිසුන්ට ක්‍රීඩාකිරීමට පහසුකම් සපයා ඇත.

-පෝෂ්‍යදායි ආහාර පාසල තුළදි ලබාගැනිමේ ක්‍රමවේද පවති.

-පෝෂණයට හානිකර ආහාර පාසල තුළ අලෙවි නොකරයි.

-හිංසනයෙන් තොර ප්‍රිතිමත් පාසල් පරිසරයක් පවති.

3.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම

Create an appropriate environment for Health Promotion

- භෞතික පරිසරය
- මානසික පරිසරය
- සමාජීය පරිසරය

හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

පරිසරය

භෞතික

- පිරිසිදු පාසල් වත්තක් පවත්වා ගැනීම
- නිසිපරිදි කැළි කසල ඉවත් කිරීම

මනෝ සාමාජීය

- දඬුවම් කිරීමෙන් වැළකීම
- උපදේශන සේවාවන් පවත්වාගෙන යාම

සෞඛ්‍යමත් හා ආරක්ෂිත පාසල් සිසුන්ට හිතකාමී පාසල් වතාවරණයක් ඇති කරන්නේ කෙසේද?

අවමානයට ලක්වන හා ආරක්ෂාවට හානි වන දඬුවම් වැලැක්වීම.

සිසු උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය අවශ්‍ය අවස්ථාවලදි ලබාදිම.

පාසලට ප්‍රමාද වි පැමිණෙන සිසුන් ගේට්ටුවෙන් පිටත තැබීම නුසුදුසු බැවින් ඔවුන්ගේ ප්‍රමාද වීමට හේතු සොයා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරිම.

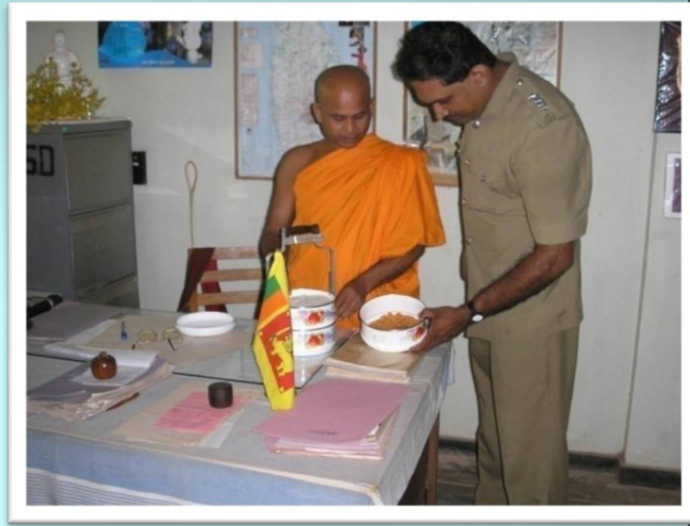
පාසල තුල හිංසනය වැළැක්වීම.

සියලුම දරුවන්ට සමානව සැලකිම.

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට අවස්ථා ලබාදිම වැදගත් වන අතර උග්‍ර තරගකාරි වාතාවරණ වැලැක්වීම.

2.පාසල් ළමුන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන දැනුම හා නිපුණතා ඇති කිරීම

Create knowledge and skills on Health Promotion among school children.



wod< mdrAYajhkaf.a l=i,;d jrAOkh

- ආත්මාවබෝධය - Self Awareness
- විචාරශීලී චින්තනය - Critical Thinking
- නිර්මාණශීලී චින්තනය - Creative Thinking
- අනුවේදනය - Empathy
- සඵලමත් සන්නිවේදනය - Effective Communication
- අන්තර්පුද්ගල සබඳතාව - Inter personal relationship
- ක්ලමථ පාලනය - Coping with Stress
- චිත්තවේග සමතුලිතතාව - Copying with Emotions
- තීරණ ගැනීම - Decision Making
- ගැටලු විසදීම - Problem Solving

4.පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල් ළමුන්ගේ හා ප්‍රජාවගේ සහභාගිත්වය

Involvement of students and the community on School Health Promotion.

- පාසලෙන් ප්‍රජාවට
- ප්‍රජාවගෙන් පාසලට

–ප්‍රජා සහභාගීත්වය ලබා ගැනීම

:ශ්‍රම දාන

–ඩෙංගු මර්ධන ව්‍යාපාර

–වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

5.පාසල් සෞඛ්‍ය කටයුතු ප්‍රති සංවිධානය කිරිම

Re Organization of School Health activities.

- පවතින සේවා නිසි පරිදි භාවිතයට ගැනිම
- නව සේවා සැපයීම

විවිධ සේවා ප්‍රති සංවිධානය

- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය SMI
- පරිසර අධිකාරියේ දායකත්වය ලබා ගැනීම
- HIV/AIDS, STI නිවාරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දායකත්වය ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි

- මුදල් වැයවීම අවම වශයෙන් සිදුවේ
- කාලය ඵලදායී හා උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වේ
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වේ
- සෞඛ්‍යවත් පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක හිතකර වේ.
- පුද්ගලයා තුළ කායික මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහ පැවතුම් ඇති වේ
- මේ නිසා ආයතන තුළ සහනශීලී බවක් ඇති වේ

ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී අනුගමනය කළයුතු කරුණු

පාසල තුල ඇති ගැටලුව හඳුනා ගැනීම

එම ගැටලුව විසඳාගැනීමට ඇති විකල්ප හඳුනා ගැනීම

ඒ අතුරින් හොඳ ම විකල්පය තෝරා ගැනීම

ඊට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම

IMPLEMENTATION OF THE PROGRAMME

මේ සඳහා ජාතික මට්ටමේ පළාත් මට්ටමේ කලාප මට්ටමේ සහ පාසල් මට්ටමේ කමිටු පත් කර ඇත.

Implementation of the programme done by National level, Provincial level, Zonal level and School level committees.

පාසල් මට්ටමේ කමිටු (School level committees)

උපදේශන කමිටුව- Advisory Committee

ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමාජ - Student Health Club

වැඩසටහන ඇගයීම

Evaluation of the Programme

කලාප මට්ටමින් සහ ජාතික මට්ටමින් පත් කරන ලද කමිටු මගින් ඇගයීම සිදු කරයි.
Evaluation done by Zonal level & National level committees.

නිර්ණායක Criteria

පාසල් සෞඛ්‍ය කමිටුව
School Health Committee

ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සංගමය
Student Health Association

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
Supply of First Aid

නිර්ණායක (Criteria)

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණය
Health Medical Examination

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් හඳුනාගත් ගැටලු සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම
Adopting procedures relating to problems revealed in the Health Medical examination

පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් පිළිබඳ ප්‍රජා දායකත්වය
Contribution for school health programs

නිර්ණායක (Criteria)

පාසල විසින් සිදු කරන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්

Community health programs conducted by the school

සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සැපයීම

Provision of sanitary facilities.

සනීපාරක්ෂක පහසුකම් හා ඒවායේ පවිත්‍රතාවය

Sanitary facilities and their cleanliness

නිර්ණායක (Criteria)

ජල පහසුකම් සැපයීම

Supply of water facilities

ශිෂ්‍ය පැමිණීම

Attendance of students

ගුරු පැමිණීම

Teachers' attendance

පන්ති කාමර පරිසරය

Classroom atmosphere

පාසල් පරිසරය

School atmosphere

නිර්ණායක (Criteria)

ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
Physical fitness programs

පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම
Minimizing Nutrition Problems

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ දැනුම හා නිපුනතා ලබා දීම
Providing health and Nutrition knowledge and skills

ශිෂ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව
Students' physical Fitness

නිර්ණායක (Criteria)

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
Personal Hygine

ආපනශාලාව පවත්වාගෙන යාම
Maintenance of canteen

මනෝ සමාජයීය පරිසරය
A Psycho-social environment

උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය
Counseling and Guidance

සහතික ප්‍රදානය

Awarding Cirtificates

,කුණු 100-80 අතර ලබා ගන්නා පාසල් සඳහා රන් සම්මාන සහතිකය

For the schools obtain marks between 100-80
Golden award certificate

ලකුණු 79-70 අතර ලබා ගන්නා පාසල් සඳහා රිදී සම්මාන සහතිකය

For the schools obtain marks between 79-70
Silver award certificate

ලකණු 69-60 අතර ලබා ගන්නා පාසල් සඳහා ලෝකඩ සම්මාන සහතිකයලක

For the schools obtain marks between 69-60
Bronze award certificate

ලකුණු 80 ත් ඉහළ ගන්නා පාසල් ජාතික මට්ටමේ ඇගයීමකට ඇතුලත් කර ජාතික මට්ටමේ ඇගයීම් සහතිකයක් පිරිනමනු ලැබේ.

Schools obtaining over 80 marks will be included to the National level evaluation & award national level certificates.

ස්තූතියි