

டுர்வாக்கே சொலிச பரவன ஈவகை குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு

CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD

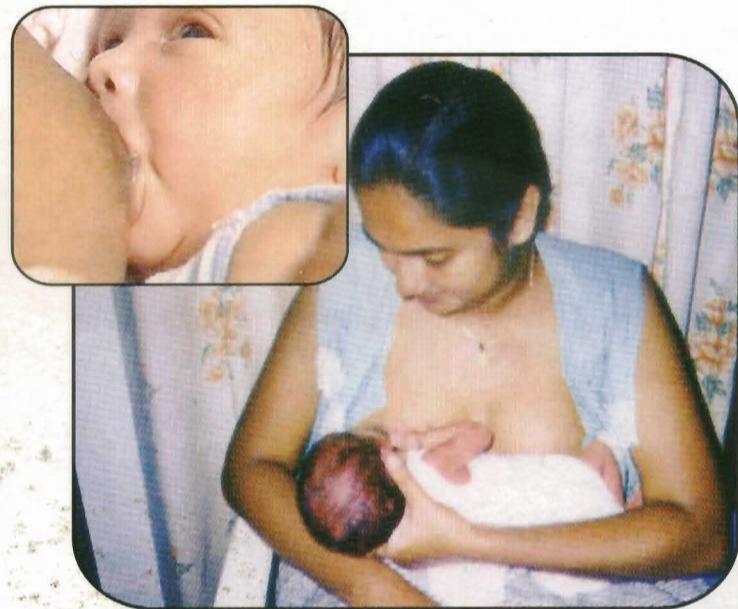


உக்கீல் பாதின்கே மூல அரமூடல் [யுனிஸெஃப்] கூட லேர்க் கொலிச கூங்கொலையே அனுஞ்சென் கொலிச மூலத்தாங்கேயே பலும் கொலிச கூர்யாங்கை விடின் நிகுந் கரன லடீ

சுகாதார அமைச்சின் குரும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் ஜக்கியநாரூகள் சீறுவர் நீதியம் உலகசுகாதார நீறுவனம் என்பவற்றின் உதவீயுடன் தயாரித்து வெளியிடப்பட்டது

Issued by the Family Health Bureau of the Ministry of Health in collaboration with UNICEF and WHO

பூஷ்டியேன் அது நிவாரி ரீத வகும் பூட்டுக்கேயே அலுவல் கோவில் செய்வா திலைரினியே டைனி என்று. பிரசவத்தின் பின்னர் வீடு சென்றுடனேயே தயவு செய்து உங்கள் பகுதி கு.ந.உ அறிவிக்கவும்.



அய விவே நிவாரி பலேன் வில வை ஦ர்லி பரிசுத்திர அவை உபகே வெ என் அதே.

அவர் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து, உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுவரைகளை வழங்குவார்.



மிக 7 அர்மினே சிவ லீ கிரி கலிக அமிதர் அஹர் டீலீ பதின் ஏந்து. 7வது மாதத்தின் நொடக்கத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.

உபதே சிவ மிக கீல பிரேந்தரை மீதிரி அலூகை டீ விவுதி டூப்பூடி. குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் நிறைவெட்டும் வரைக்கும், தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுப்பதே மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.



அர்மினே சிவ அஹர் டீ உணவையே டீ ஦ர்லையே பூஷ்டி விரிவாக ஒலித்து வே.

பிள்ளையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே தடிப்பான தன்மையுள்ள உணவை வழங்குதல் மிகவும் நன்மைதரக் கூடியதாகும்.



஦ர்லி விவேநிவீரி என அஹருல் உணவைக் கூட பூலூலை ஓலிகேதி வெநிக்கர் அவிரட்டு விவு விவு அஹர் வெலு தூரை கிரந்து.

பிள்ளை வளரும் போது உணவின் அளவினையும், தன்மையையும் மாற்றுவதுடன், ஒரு வயதாகும் போது குடும்ப உணவை வழங்கவும்.

ஸோ: வே: தி: கோ சு. வை. அ பிரிவு	ப: ஸோ: சே: தி: கோ கு. ந. உ பிரிவு	ஒ: அங்கை அடையாள இலக்கம்
உரவு நம குழந்தையின் பெயர்		இ: ப அங்கை ப: இலக்கம்
உரவு உபன் இநை குழந்தையின் பிறந்த திகதி	ம வ மா தி	இ: ப கல இநை பதிவு செய்த திகதி
உரவு நம தாயின் பெயர்		ம வ மா தி
முகவரி		வயக் வயது

அன்றை உபத்தி நிலையம்

அப்பு கங்களில்
அப்கார் அட்டவணை

1 நிமி	5 நிமி	10 நிமி

உபத்தி வர (கிடை)

பிறப்பு நிறை(கி.கி)

சிக்களின் சுகாதாரப் பரிசோதனை

உபத்தி கிடை வர புமானை உபத்தி உரவு (கே:மி) இடை (கே:மி)
பிறக்கும் போது தலையின் கற்றளவு பிறக்கும் போது நீளம்(செமி)

--

--

--

அன்றை உபத்தி நிலையம் கொலை நிலை

காலாநாய் சாதாரணம்

நிரைக் கலை நிலை நிலை வீசேட் பராமரிப்புத்தேவை

வீரன் K
விற்கிள் K

லை இடை
கொடுக்கப்பட்டது

நிலை
இல்லை

மலிகிரி இடம்
தாய்ப்பாலுடல்

ஓரையில் தாயின் அரவணைப்பு நிலை
சமிக்கிய மார்புடன் குழந்தையின் இணைப்பு நிலை

திவரட்டிக்
சரியான முறை

வீரட்டிக்
பிழையான முறை

விண்ணப்பங்கள் கைவிலை நீண்ட நேர

விசேட அவதானத்திற்குரிய காரணம்

	<input checked="" type="checkbox"/> கலங்கு கர்த்தன என்று குறிப்பிடுக	இநை திகதி
நோமீரை உரவு உபத்தி முதிர்ச்சியடைய முன் பிறத்தல்		
அடிக் கலை வர பிறப்பு நிறைக்குறைவு		
நிலை கங்கலதா சிகவில் ஏற்பட்ட சிக்கல் கள்		
கங்கலதை அவாட பிறப்புக் குறைபாடு		
பூஷினியை படிக் கலை நிலை பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்க்கு கடும் சுகயீனம்		
பலம் மாக 6 ஒழுட் பிரிகிரி இடம் முதல் 6 மாதங்களில் புட்டிப்பால் கொடுத்தல்		
வர்வெனை அவிலை வளர்ச்சி குன்றிக் காணப்படல்		
மலிகிரி/அஹார இலை அபக்குறை தாய்ப்பால்/உணவு ஊட்டுவதில் பிரச்சனைகள்		
உரவு நம தாய் அல்லது தந்தையின் இறப்பு		
உரவு நம தாய் அல்லது தந்தையின் இறப்பு		
வேறு ஏதாவது		

අලුත උපන දරුවාගේ කොටස සහන

සිස්වීන් සකාතාරප්පත්වෙශු

(පහු පූජා ගමන්වලදී ප්‍රධාන කොටස සේවා තිබු බැවිල විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)
(පිරිසවත්තීන් පින් ව්‍යුත් තාරියිස්පින්පොතු ගුදුම්ප නළ ඉත්තියොකත්තරාල් තියැපැහු නිර්පාපාල වෙස්සුම්)

	උපනේ සිට පැවතු දින 10 තුළ පිශ්චතු මුතල් 10 නාලිල්		දින 11-28 11-28 නාල්		දින 42 ආක්‍රිතව ගුරුත්තාම් 42 නාල්	
	දිනය තීක්‍රි	දිනය තීක්‍රි	දිනය තීක්‍රි	දිනය තීක්‍රි	දිනය තීක්‍රි	දිනය තීක්‍රි
කමේ පැහැදිය සරුමත්තීන් නිර්ම						
අයේ කණ්						
පෙකෙනියේ ස්වභාවය තොප්පුල් කොටු						
මධ්‍යිකිරී පමණක් දීම තාය්ප්පාල් මට්ටුම් කොටුත්තල්						
මධ්‍යිකිරී දීමේ තාය්ප්පාලුටාල්	ඉරියටිව අරවණීපු නිලෙව					
	සම්බන්ධය මාර්පකත්තුන් இகணීපු නිලෙව					
වෙනත් වෙறු						

**සායනයට පැමිණිය ගුරු දිනයන්
පිශ්චා ආශ්‍ය නිලෙයත්තිර්ගු අඩුත්තු බරවෙණ්ඩිය තීක්‍රි**

දරුවාගේ බර ප්‍රකාරය ක්‍රුංත්තයින් නිරෙකකාන බරපු

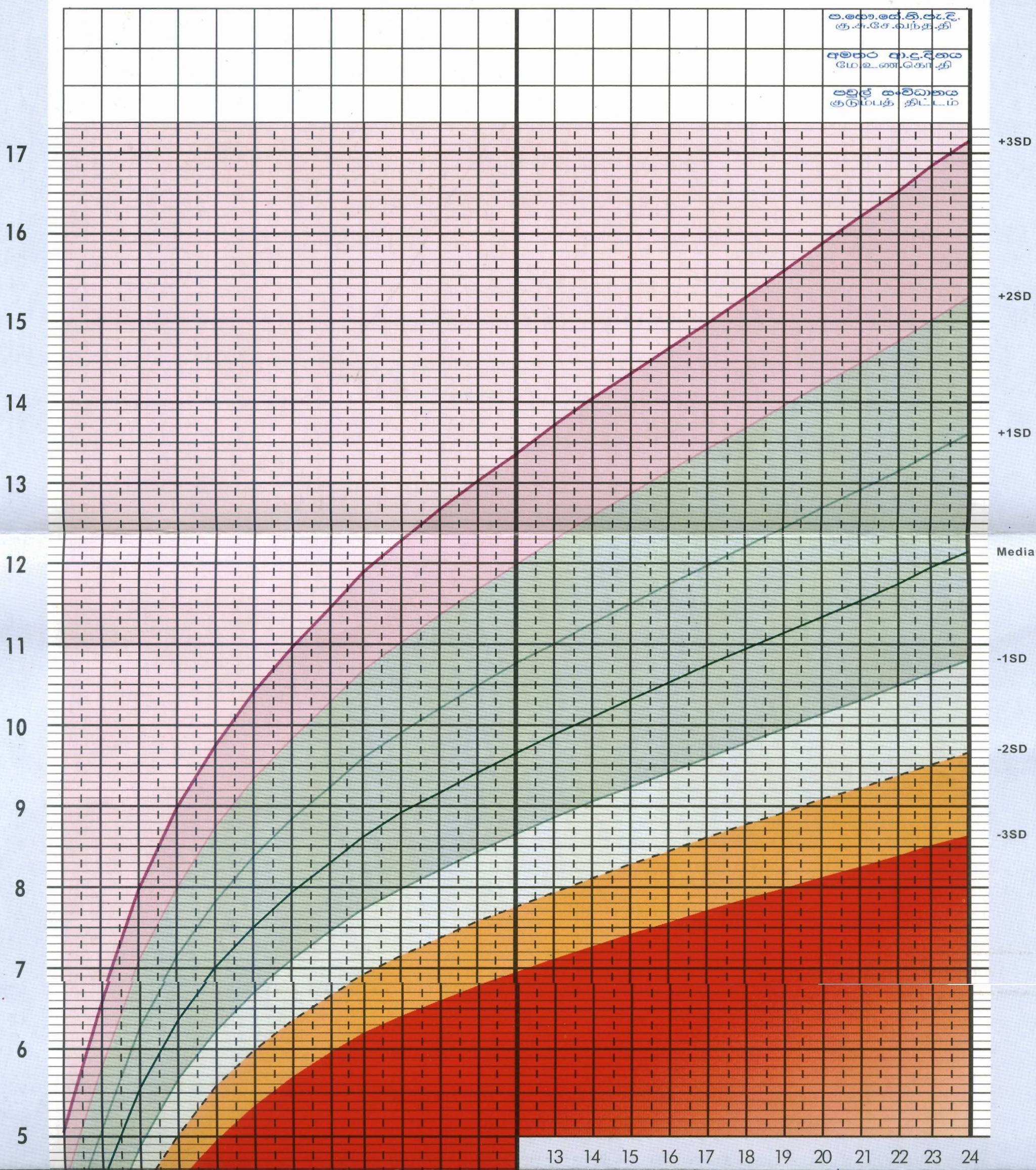
(WHO Child Growth Standards)

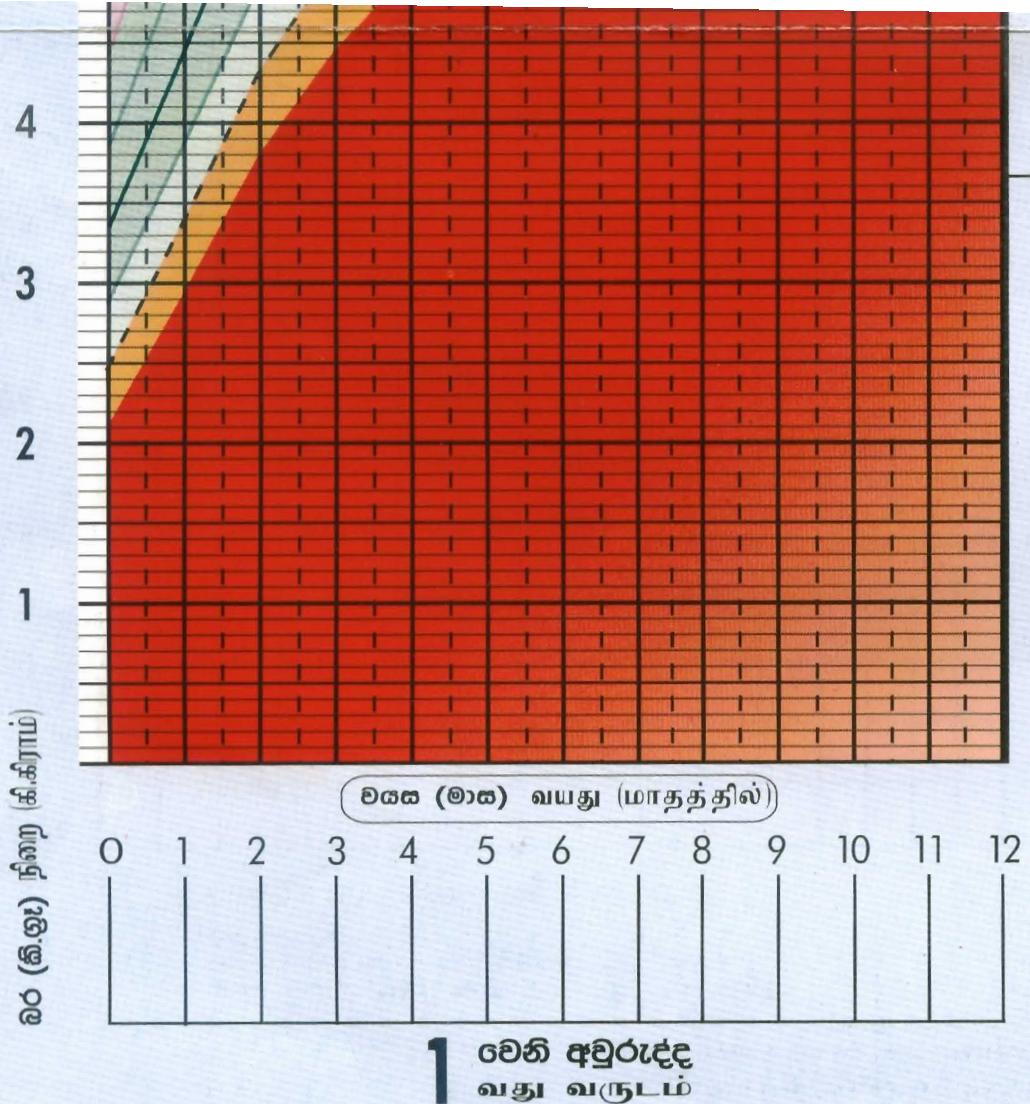
එකේ දරුවා නොදින් වැඩි දැයි දැනගැනීමට
අඟ කරල සහ පහසු කුමානුකළව බර
කිරා බැලුම

- උපතේ සිට අවශ්‍ය දැක්වා - මසකට වරක

ඉංකන් ක්‍රුංත්තයින් බෝර්ස්‌ස් න්‍යාක ඉංඛාතාවෙන අර්ථවත්තු,
එසිමයාරාන තිළකුවාන මුත්‍ර ක්‍රුංත්තයින් නිරෙකයෙක් කිරීමාක
ඇංත්තලාකුම්.

- පිළුප්පිලිරුන්තු 2 බයතු බර - ඉව්බොරු මාතමුම්





நிரோகில் வேலென் முறையில் பிரபு கொட்டுவது வருடத்தின் பார்த்து வருடம் என்று கூறுகிறோம்.

2 வெளி அவுரட்டு வது வருடம்

வர சுவை நிறைக்கான பதிவுகள்

(>+2SD)	அடிவர்	அதிகளடை
Median		
(+2SD to -1SD)	நியமித வர	சாதாரண நிறை
(-1SD to -2SD)	அவி வருட அவுடனம்	நிறைக்குறைவு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து
(-2SD to -3SD)	அவி வர	நிறைக்குறைவு
(<-3SD)	மே அவி வர	பாரதூரமான நிறைக்குறைவு

எப்பன் டீநை பிறந்த திகதி

ஓ. வ.	ஓ). மா.	டி. தி.

எப்பன் வர பிறப்பு நிறை

(கி.ஞ)	குழு கிராம்

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

දරුවාගේ බර ප්‍රසාරය ගුමුන්තෙයින් නිශ්චකකාන බරපු

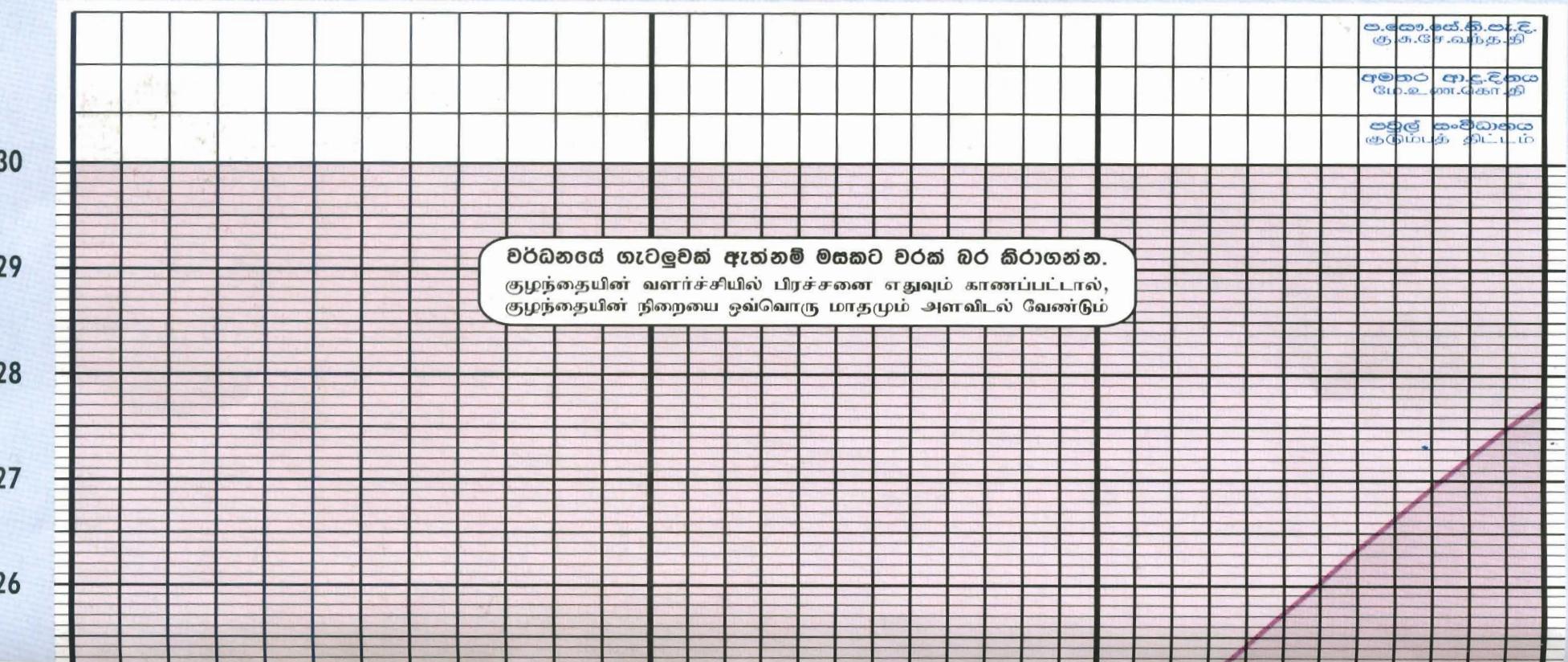
(WHO Child Growth Standards)

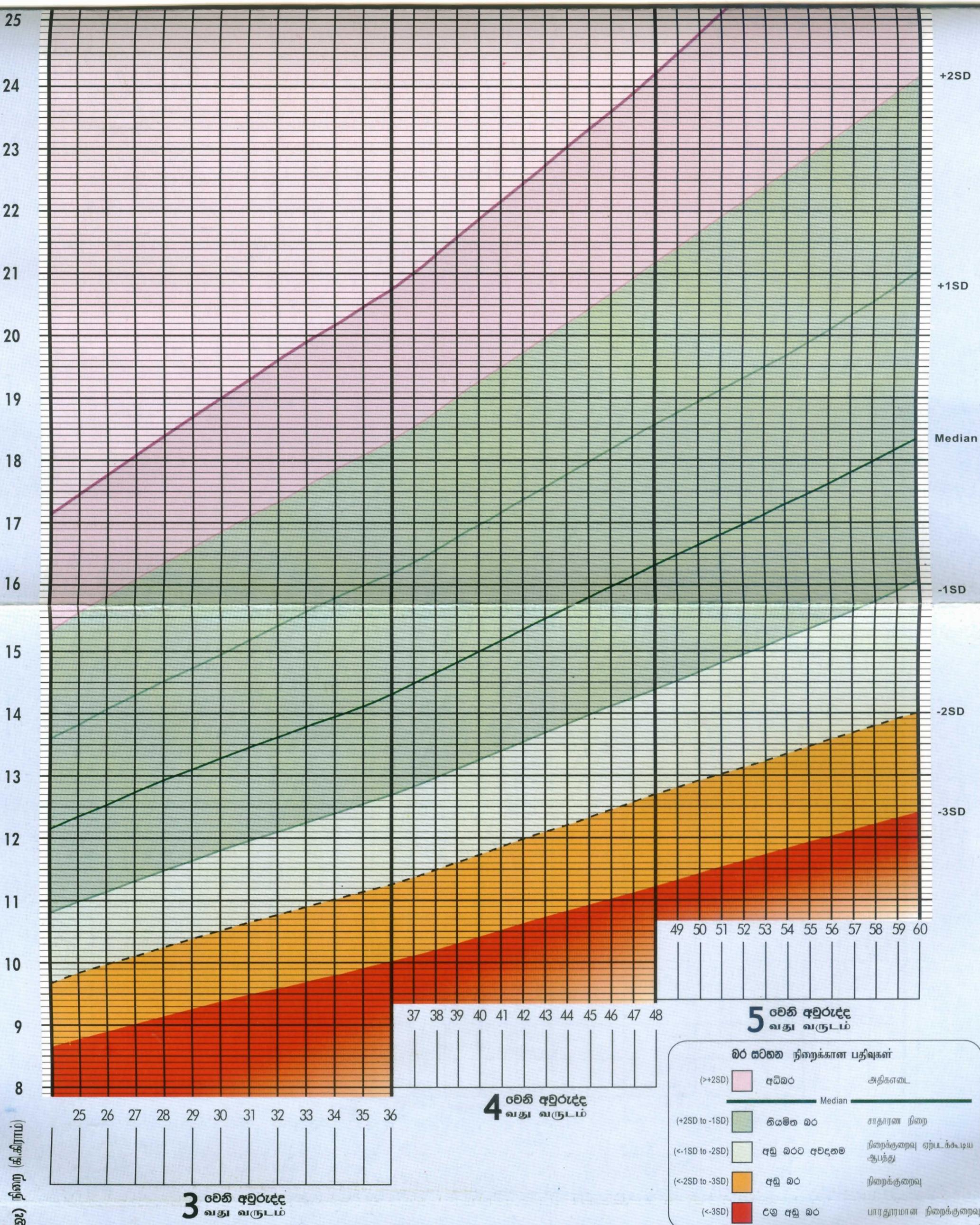
ඉඩේ දරුවා නොදින් වැඩේ දැයි දැනගැනීමට අඟි කරල සහ පහසු තුමයකි තුමානුකූලව බර කිරා බැලුම

- අවු 2 සිට 5 දුක්වා - මාස බුනකට වරක

ඉඩක්ස් ගුමුන්තෙයින් බෙල්ස්ස් නීත්‍යාක මෙන්තාවෙන අරිබතරුව්, එගිලෝයාන තුළකුවාන මුත්‍ර ගුමුන්තෙයින් නිශ්චයෙක් කිරීමාක අභ්‍යන්තරාකුම්.

- 2 බයතු 5 බයතු බර - යුතු මාත්‍ත්තිරුව ඉගු තුළකුවායුම්

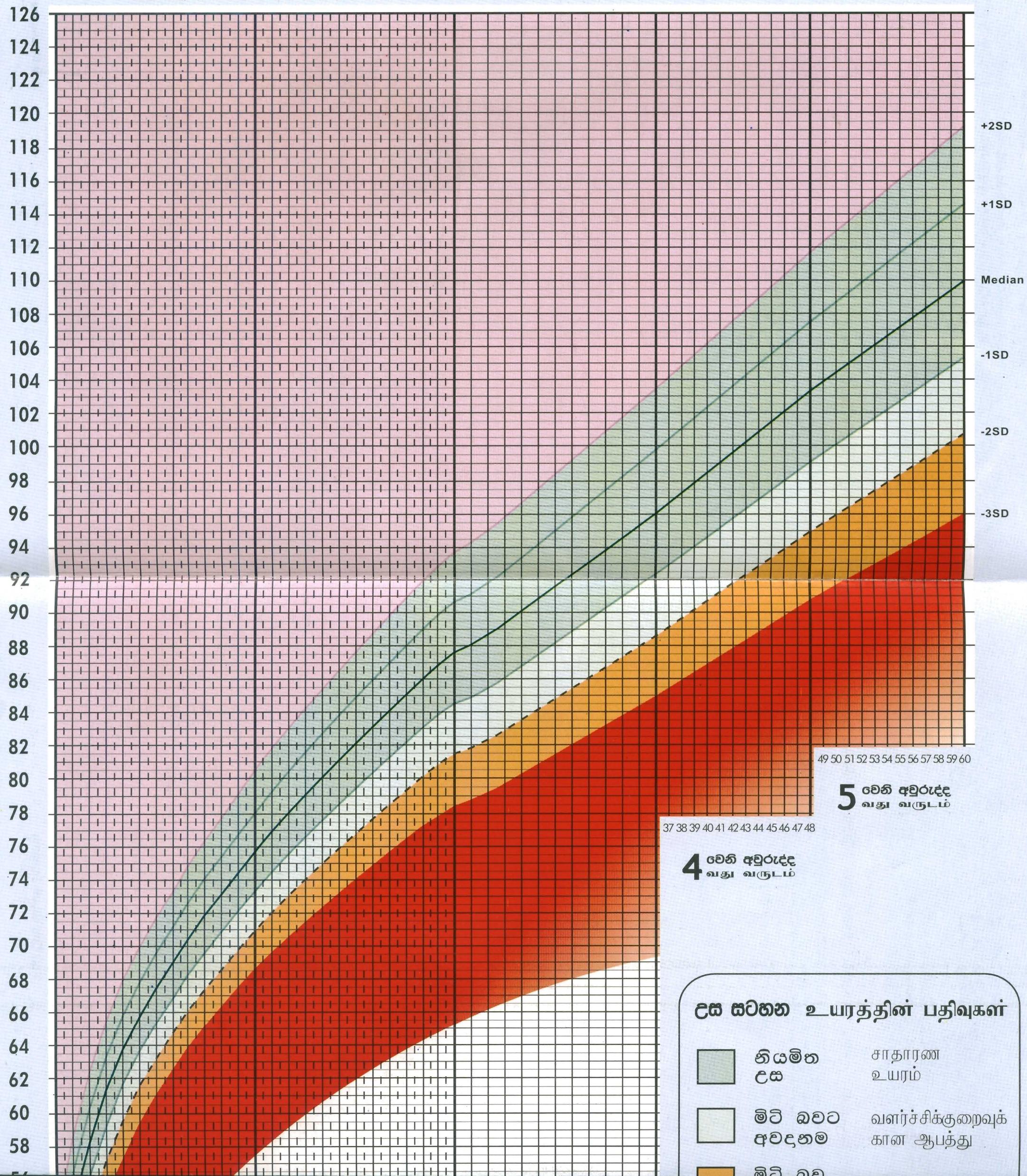


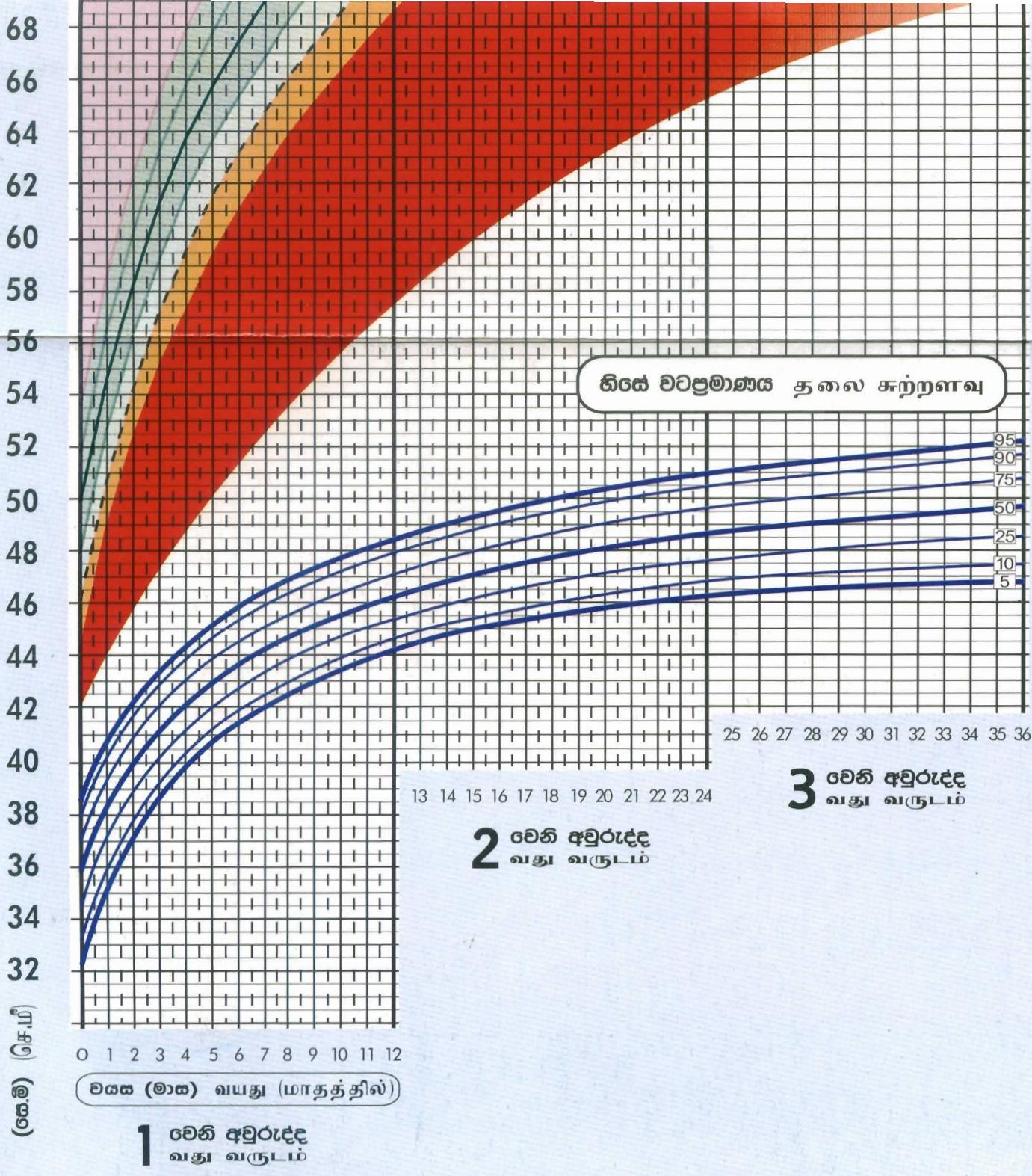


ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுன் சமாந்தரமாக செல்லவில் வேண்டும்.

දරුවාගේ උස ප්‍රකාරය
කුழන්තෙයින් ඉයර වරෙපු

(WHO Child Growth Standards)





உயர்த்தின் பதிவுகள்

	நியமிக்க உயரம்	சுதாரண உயரம்
	நியமிக்க உயரம்	வளர்ச்சிக்குறைவுக்கான ஆபத்து
	நியமிக்க உயரம்	வளர்ச்சிக்குறைவு

நிகே வெப்பமானங்கை

மேமே நிகே வெப்பமானங்கை தீவிரமாக உயிர்ப்பார்க்க கூடிய நிலை என்று கீழே கொடுக்கப்படுகிறது. இது நிகழ்வு நிலை என்று கூறப்படுகிறது. இது நிகழ்வு நிலை என்று கூறப்படுகிறது.

தலை சுற்றளவு

இந்த தலைச் சுற்றுவிற்கான வரைபு, வழிமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்குரியதன்று. இது வைத்தியர்களினால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் இனங்காணப்படும்போது பயன்படுத்துவதற்காகும்.

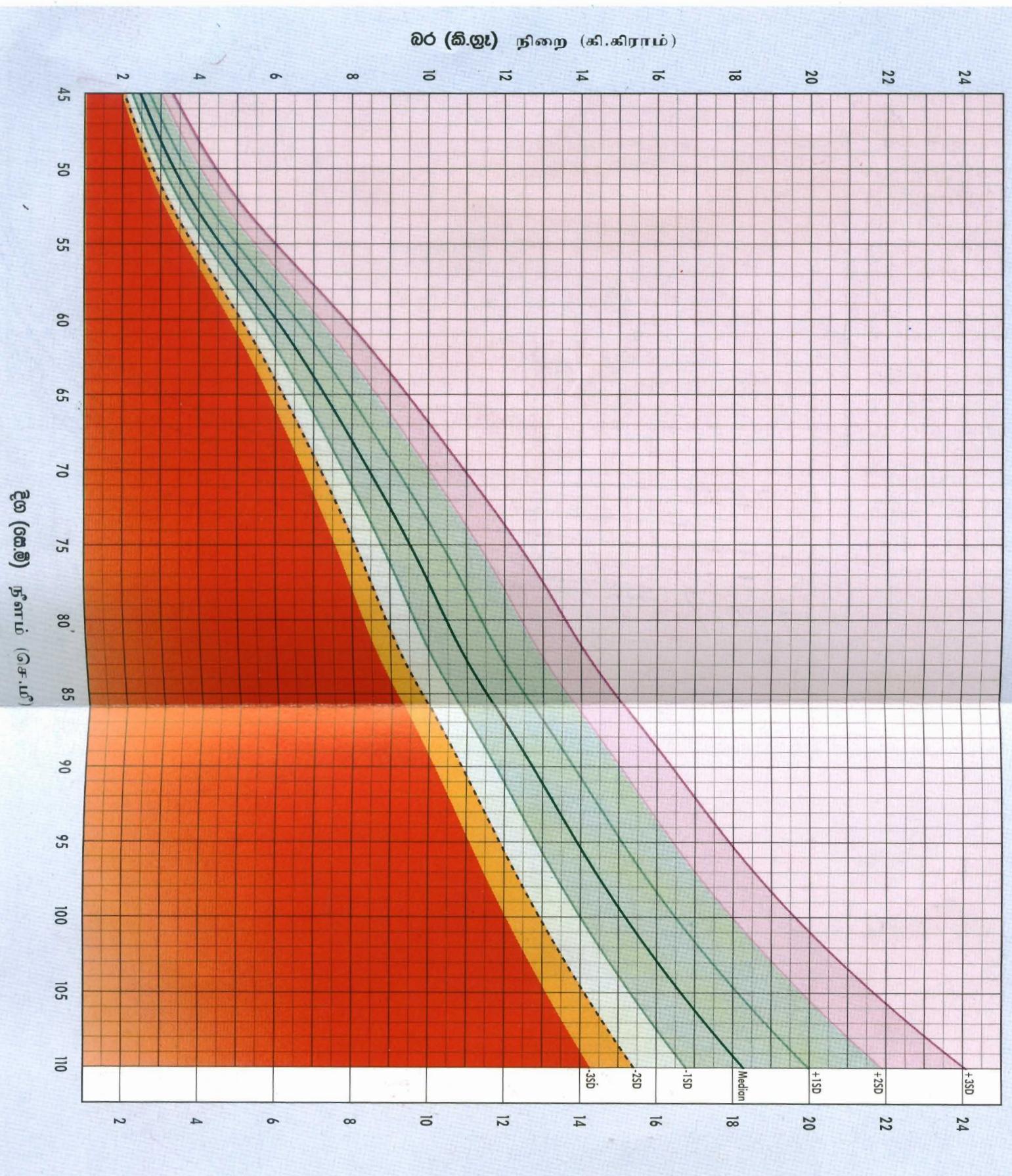
நிரேகிவ வெப்ப உயர்த்தின் உயரம், வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் உயரம், வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

දරවාගේ උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය

මෙම උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය සැපේනුයේ බර සිංහල වෘත්තී ලක්ශණවලන්ද හානියට තොටු ගැනී සහිත දරවාන් යොමු කළ මධ්‍යවාලය වෛද්‍ය නිලධානේන් ප්‍රයෝගනය සූදානා පමණි.

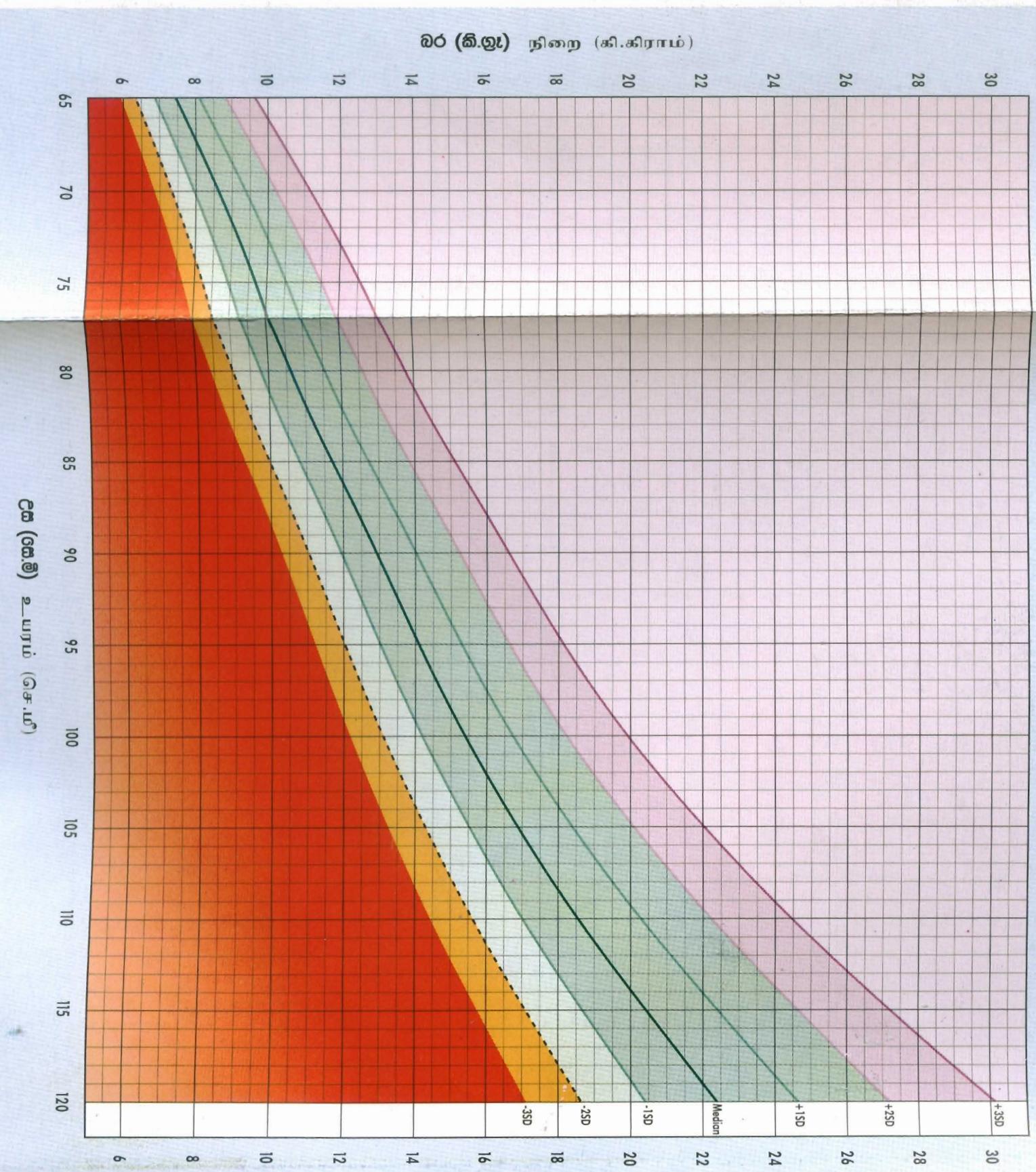
පෙනෙන සිට අවුරුදු දෙක දක්වා පිහුපැවිච්චනු 2 බයතු බාගා



சூழந்தையின் உயரத்திற்குமிய நிறை வளரபு

இந்த உயரத்திற்குமிய நிறை வளரபானது வழங்குமொன்று வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பத் திட்டத்திற்குமியதன்று. ஆனால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் மேலதிக் கீட்க்குமிக்க வருவாயில் கைத்தியர்களினால் பயன்படுத்துவதற்குமியதாகும்.

அனுரூட் 2 கிளி 5 முதல் 2 வயது தொடங்கி 5 வயது வரை



ருகின்றிகரண

தடுப்பு மருந்து அட்வணை

Immunization

சிரிக் காலை வூல்டி லோகங்களை கிடைத்த வேண்டும் என்று கீழே கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயது Age	சிறந்த வர்தா தடுப்புமருந்தின் வகை Type of vaccine	டிந்த திகதி Date		மாநில அங்கை தடுப்புமருந்தின் தொகுதி இலங்கு Batch No.	ருகின்றிகரணத் தாஷர் அமைச்சர் தடுப்பு மருந்தின் பின் யாசுவிளைவு Adverse effects following immunization	விசிரி வட்டம் பி.சி.ஆர். அடையாளம் B. C. G scar
		ம் வ Y	மூமா M	தி D		
போலெட் பிற்கால உடன் At Birth	விகிட பி. சி. ஜி. B. C. G					ஒதுக்கீடு /Present ஒதுக்கீடு இல்லை /Absent
	விகிட யேத மறுவு (மக 6 மாதிலே கலைக் கைகளில் உள்ள) பீட்டீ 2ம் முறை (வெது மாத்திலும் அடையாளம் இலவாவிடில் மாத்திலும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)					
2 மாதம் பூர்த்தியான மின் Months Completed	மூத்தி 1 முக்கூட்டு 1 DPT 1					
	போலேயி 1 போலியோ OPV 1					
	ஹெப்கெடிக் சி 1/மஞ்சள் காமாலை பி 1 Hepatitis B1					
4 மாதம் பூர்த்தியான மின் Months Completed	மூத்தி 2 முக்கூட்டு 2 DPT 2					
	போலேயி 2 போலியோ 2 OPV 2					
	ஹெப்கெடிக் சி 2/மஞ்சள் காமாலை பி 2 Hepatitis B2					
6 மாதம் பூர்த்தியான மின் Months Completed	மூத்தி 3 முக்கூட்டு 3 DPT 3					
	போலேயி 3 போலியோ 3 OPV 3					
	ஹெப்கெடிக் சி 3/மஞ்சள் காமாலை பி 3 Hepatitis B3					
9 மாதம் பூர்த்தியான மின் Months Completed	கருசில சின்னமுத்து Measles					
	விடமின் A விற்றுமின் A Vitamin A					
18 மாதம் பூர்த்தியான மின் Months Completed	மூத்தி 4 முக்கூட்டு 4 DPT 4					
	போலேயி 4 போலியோ 4 OPV 4					
	விடமின் A விற்றுமின் A Vitamin A					
3 ஆற்கால கலைக்கு உ விற் வயது பூர்த்தியான மின் Years Completed	கருசில ரைகெல்லு சின்னமுத்து ரூபெல்லா Measles & Rubella					
	விடமின் A விற்றுமின் A Vitamin A					
5 ஏற்கால கலைக்கு உ விற் வயது பூர்த்தியான மின் Years Completed	தீவிர திடு கூட்டு D.T					
	போலேயி 5 போலியோ 5 OPV 5					
10-14 ஏற்கால கலைக்கு உ விற் வயது பூர்த்தியான மின் Years Completed	ரைகெல்லு ரூபெல்லா Rubella					
	வைகிரி தீவையை கா சிர்கிரிய வயதுவந்தவர்களுக்கான இந்கூட்டு atd					
பலன் தீக்கிரப்பறுத்து யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் Japanese Encephalitis	ர.தி.ஜி 1 ய. மூ. 1 J E 1					
	ர.தி.ஜி 2 ய. மூ. 2 J E 2					
	ர.தி.ஜி 3 ய. மூ. 3 J E 3					
	ர.தி.ஜி 4 ய. மூ. 4 J E 4					
ஏனெந்த ஏனையை வேண்டும் Other						

**දරුවාගේ පෙනීම පරිත්‍යා කිරීම
පාර්ත්‍ය නිලධාරීයා පරිසොතිත්තල්**

(මෙම තොටි මව / ඩිගු / රැකඩූගණනා විධින් නිරීක්ෂණ දෙනුයි)
(නායු / තක්ස් / පරාමර්ප්පාර්ක්සාල් නිර්ප්ප්පාල් වෙළුම්)

ඉජි පළමු සතියේ සිට

**ඩ්‍රි නැහේ 1 බාරුම මුත්‍රල
ඇුම් ඩිල්ලේ**

ආලෝකය දෙසට එදුරුවා ඇස් යොමුකරනවාද?

ගුழන්තෙ ඉඩියා නොක්කින් කණ්කතෙන්තු තිරුප්ප්‍රකිර්තා?

එදුරුවා ඔබේ මුහුණ දෙස නොඳින් බලනවාද?

ඉංකගුණුතෙය මුකත්තෙ ගුழන්තෙ පාර්ක්කිර්තා?

මාස දෙක වන විට

ඔබ මුහුණ දෙපැන්තට හැරවීමේදී ඔබ දෙසම බලා දරුවා ප්‍රතිචාරාන්මකව සිනාසෙනවාද?

ඉංකගුණුතෙය මුකත්තෙ ගුழන්තෙ පාර්ත්තු න්‍යාක්කාන් තහලයා තිරුප්ප්‍රම්තිසෑකක්කෙරුප තිරුම්පියුණ්නාකකකිර්තා?

එවිට දරුවාගේ ඇස් දෙකම එකට වලනය වේද?

ගුழන්තෙයින් තුරුන් නු කණ්කගුරු සෙර්න්තු අසැසකින්රනවා?

මාස 6 වන විට

දරුවා විමකිල්ලෙන් අවට බලන්නේද?

ගුழන්තෙ ආත දික් කර යමක් ඇල්ලමට උත්සාහ කරන්නේද?

ඉංකගුණුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා?

දරුවාට වපරයක් ඇති බවට ඔබ සැක කරනවාද?

ඉංකගුණුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා?

මාස 10 දී

දරුවාට මාපටැනිල්ල හා දබර ඇනිල්ල ආධාරයෙන් තුළා දුවිජ අනුලා ගැනීමට හැකියාවක් ඇතේද?

ගුඩ්නොත්තු සිරුපාරුට්කාණ පෙරුවිරාල්, සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

මාස 12 දී

ඔබේ දරුවා නොයෙක් දේවල් දෙසට අත දිගු නොට එළා ඉල්ලනවාද?

10 මාතම් අළාවිල්

ගුඩ්නොත්තු සිරුපාරුට්කාණ පෙරුවිරාල්, සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

හඳුනන ප්‍රදේශීලින් දුටුවිට ඔවුන් දරුවාට කට්ටා කිරීමට පෙරම දරුවා ඔවුන් ව හඳුනාගන්නවාද?

අභ්‍යාච්චු අරුකුම් තෙරින්තවර්කාණ අවර්කාන් පොෂ මුණ්නාර් අරින්තු කොළුකිර්තා?

ඔබේ දරුවාගේ පෙනීම ප්‍රාලිඛ්‍ර යම් සකයක් ඇත්තේම්/දරුවාට වපරයක් ඇතැයි පෙනී යන්නේ නම් හෝ මුළු ඇතෙක් ප්‍රාග්න වලින් එකකට හෝ ඔවුන් යැයි ප්‍රාලිඛ්‍ර දීමට නොහැකි නම් ඔබේ ප්‍රදේශීලියේ ප්‍රවූල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා තිරුප්ප්‍රකිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

ඉංක්කානුතෙය ගුඩ්නොත්තු පාර්ක්කිර්තා න්‍යාක්කාන් සිරුපාරුට්කාණ සුංඛු ඩිල්ලාල් පිශ්ච්චු එනුකිර්තා?

**දරුවාගේ අයිම පරීක්ෂා කිරීම
කොට්ඨල නිශ්චලයෙහි පරිසෞතිත්තල**

(මෙම කොට්ඨල මධ්‍ය / රියා / යක්මලාගත්තන් එකිනෙක පරිවිත සඳහා)

(තායි / තකප්පන් / පරාමාර්ප්පවර්ක්සාල් නිරප්පයාප්තල් වෙෙනුම්)

උපතෙන ඉඩී වේලාවකට පත්‍ර

හඳුනී විගාල ගබේයක් අසුනු විට (අන්ප්‍රඩ් ගැකීම, දොරක් ගබේ නාග වැකීම වැනි) ඔබේ දරුවා තිගස්කී ඇස් පිළුවන් ගසනවාද? නැතිනම් ඇස් විගාල කර බලනවාද?

මාස 1 වන විට

හඳුනීයේ අයිවන හෝ දිගටම පවතින (වාහනයකින් පිටවන ගබේ වැනි) ගබේ හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට නිශ්චිත සාවදානව කිහිපිව පටන් ගන්නවාද?

ඡ්‍රී නැග පිහුන්තු සිරිතු නොත්තින් පින්නරා ආුම ඩිල්ලෙ

කෙක තැට්ඨුත්ල අල්ලතු කතව අඟපූත්ල පොණු පෙරිය සත්තන්කුන්කු කුම්ඛන්තා තිඹු කුරු රු කණ් තිමත් තැල් අල්ලතු කණ්කගෙන අකලත්තිරුත්තල්.

මාස 4 සිට

තම මව හෝ රැකුබලාගත්තන් පෙනීමට නොකිරීයන් ඔවුන්ගේ කට හඩ අසුනු විට නිශ්චිතව සිටිනවාද? නැතිනම් මද සිනා පානවාද?

පැහැදිහින් හෝ ප්‍රුප්ප සිට මව /රැකුබලාගත්තන් කරා කළ විට ඒ දෙසට හිස හෝ ඇස් හරවනවාද?

1 මාතම් අණවිල්

වාකන්තින් ඉව් පොණු තොට්ටර්ස්සියාන් අල්ලතු ත්ම් සත්තන්කාලා අවතානික්කත් තොට්න්කුත්තල්.

මාස 7 සිට

කරා කළ වානුම මව/රැකුබලාගත්තන් දෙසට හැරෙනවාද?

4 මාතම් අණවිල්

තායි අල්ලතු පරාමාර්ප්පාලාර් කුරාලෙ කොට්ඨුවුන් අවරෝක් කාණාමලේ අමෙත් අභ්‍යන්තර් / පුන්නගෙ පුරිතල්.

තායි අල්ලතු පරාමාර්ප්පාලාර් පින්නාල් අල්ලතු පක්කත්තිල් තිරුන්තු කුරාල් ගුම්ප්පුම පොතු අවර් තිරුකුම තීසේ තොක්කිත්තලායෙත්තිරුප්පාත්තල්.

මාස 9 වන විට

දිනපතා අයෙනි භුරු පුරුදු ගබේ වලට සාවදානව අසුම් කන් දෙනවාද?

7 මාතම් අණවිල්

තායි / පරාමාර්ප්පාලාර් කතෙක්කුම පොතු ඉංජියාකත්තිරුම්ප්පාත්තල්.

තමාට නොපෙනෙන තැනෙක සිට කරන ගබේ ගෙන සොයා බලනවාද?

මෙල්ලිය ඉවිකාලා නාචිස් ජෙල්ලුත්තල්.

ගබේ නාග තාලයකට කනා කරන විට එය ප්‍රිය කරනවාද?

ඩිසේයුත්ත් ඉවිකාලා ගුම්ප්පුම පොතු කුම්ඛන්තා මකිෂ්ව්‍යාප්ත්තල්.

මාස 12 වන විට

තමාගේ නමට හා අනෙකුත් භුරු පුරුදු ගබේ වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

12 මාතම් අණවිල්

පෙයර් අල්ලතු යුම්කාමාන ඉවිකාලුන්කු පතිල් කුරා මුෂ්ප්පාත්තල්.

නැ, වටා වැනි වෘත්තවලට රට අදාළ හියාව නොකළන් ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

ඩිල්ලෙ, පාය පොණු ඉවිකාල් අංක අසැවුකාල් තින්ම් ගුම්ප්පුම්ප්පාත්තල්. අවර්ත්තික්කු පතිල් අභික්ක මුෂ්ප්පාත්තල්.

ඔබට ඔබේ දරුවාගේ අයිම පිළිබඳ යම් සැකයක් අන්නම් හෝ ඉහත ප්‍රේක්න එකකට හෝ ඡ්‍රී යැයි පිළිනුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ ප්‍රවුල් සොබඩ සේවා නිලධාරීනිය/සොබඩ වෙද්දන නිලධාරී/වෙනත් වෙළඳුවරයෙකු හමුවන්න.

ඉංකාල් කුම්ඛන්තාකුකු කොට්ඨාල් කුරුපාඕ තිරුප්පතාක සන්නේකිප්පින් අල්ලතු මෙර්කුත්ත ඩිනාක්කාලිල් එත්ත්කාවතු ආුම එන පතිල් අභික්ක මුජ්යාවිඩ්න් ඉංකාලුන්තාය කුම්ඛන්තා කුම්ඛන්තා නැංවා මුෂ්ප්පාත්තල්. අතිකාරියා/කුම්ඛන්තා මුෂ්ප්පාත්තල්.

எப்பேறு கிடா அவுரட்டு 5 மூலக் வகை/கண்வர்஧னக் கிடாவுடு பிரதி (அபேக்ஷித கண்வர்஧னக் கிடா) பிறப்பு முதல் 5 வயது வரையான விருத்திப் படிநிலைகள் (எதிர்பார்க்கும் விருத்தி)

கணக்கு	* கிடாவுடு விவரம் / கண்வர்஧னக் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு	** கிடாவுடு விவரம் / கண்வர்஧னக் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு	கிடாவுடு விவரம் / கண்வர்஧னக் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு	வயது
க்கி 6 கிடா மாக் 3 மூலக்				6 கிழமை - 3 மாதம் வரை
1 முதின் அதா வகை கிடாவுடு விவரம் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்தல்.
2 சிக் கிடாவுடு விவரம் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				2. ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு அசையும் பொருளால் கண்களால் தொடர்தல்.
3 கிடாவுடு விவரம் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				3. பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
4 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				4. தூண்டலுக்கு ஆஆ ஒழு ஈ போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
5 மாக் கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				5. தாயைக் கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூக புன்னகை).
மாக் 3 கிடா 6 மூலக்				3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதம் வரை
1 முதின் அதா வகை கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையையும் மாற்றப்படும் உயர்த்துதல்.
2 அகிலி வகை மாக் குறிப்பு.				2. விரல்களை பின்னுதல் கைகளால் விளையாடுதல்.
3 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				3. பொருட்களைப் பற்றிப் பிடித்தல்.
4 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				4. ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
5 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				5. காடா ரா பா போன்ற சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
6 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				6. பலமாகச்சிரித்தல்.
கணக்கு 6 கிடா 9 மூலக்				6 மாதம் தொடக்கம் 9 மாதம் வரை
1 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				1. முதுகுப்புறமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.
2 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				2. உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல்.
3 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				3. ஒரு கையிலிருந்து மற்றுக்கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
4 கிடாவுடு வகை மாக் குறிப்பு.				4. டாடா, ராரா, லாலா, பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

* (மேல் கோவிட மீ / சிகா / ரகவிலாஞ்சன் விகின் கிரவிம் கட்டாக)

* (தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

** (பலுல் கோவிட கோவிட விகின் கிரவிம் கிரவிம் கட்டாக)

** (குடும்ப நல் உத்தியோகத்தர் குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

வயக் மாத 9 சிபி 12 டிக்லி			9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 மூலி நாளில் கிடைக்கி.			1. உதவியின்றி இருத்தல்.
2 நிலவும் ஆல்லாகேன கிடைக்கி.			2. தாணாக எழுந்து நிற்றல்.
3 மகபு அகிள்ள கூ டீவர் அகிள்ள அடாரயேங் குவி ஢ேவல் அல்லா காகி.			3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 வெடு அனுகரங்கை கரடி.			4. ஒலிகளை மீஸ் சொல்லுதல்.
5 நதி வானி குவீவாரங்கை கரடி. நேர்மேக் அதி வெடு பிர கரடி.			5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் சூழ்புதல்.
6 கால குபைக் கேர்மே காகி டீடு : அத்பூவி கைமோ, அத வகீம். (கமு கைமேடு)			6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
மாத 12 சிபி 18 டிக்லி			12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை
1 மூலி அதில் அவீடிகி.			1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 அவும் காலை வானி 2-3 க் வான் கிமே பூலுவன டீடு : ஢ேந்ன, அர.			2. குறைந்தது 2-3 வினைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 குரு குருடை ஢ேவல் காகி அகூ வீவு அத டீகை கர பேங்குகி.			3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 குவி வேலைக் கேரலிய காகி.			4. சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
5 அவும் வகையை லக் கெரு அவுயவைக் கூன் கால்கா காகி காகி.			5. உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந் திருத்தல்.
மாத 18 சிபி அவுரட்டு 2 டிக்லி			18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை
1 மூலி நாளில் அவீடிமே பூலுவன.			1. உதவியின்றி நடத்தல்.
2 மூலி அதில் அவிபேலக் காலை பூலுவன.			2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 விலோக்க் 2-3 க் கோடுகை குலுங்க் கூட்டுமே காகி.			3. 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
4 நிலவும் கூம் கைமே காகியை அதை.			4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 வானி 10 க் பமனு கரு கிரீமே பூலுவன. அவும் காலை வானி 2 க் காலை வகையைக் கூன் கரு கிரீமே காகிய டீடு : தாத்தா லின் கார்ய ஢ேந்ன.			5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 கிப கைமே கோல் கூல் கூல் கரடி.			6. முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.
அவுரட்டு 2 சிபி 3 டிக்லி			2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை
1 வைவேந்னே நாளில் கீலை காகியை அதை.			1. விழாமல் ஒடுதல்.
2 வைவேந்னே நாளில் அவிபேல கீலே ஒன்று பகல யோல காகிய.			2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 ரவுமைக் / வானி காலை ரைபைக் கூட்டுமே பூலுவன.			3. வட்டம், நேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 வானி 3 க் கோ ரெ வைவி காலை வகையைக் கோவி காலை பூலுவன.			4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.

அவிரட்டு 3 கீலி 4 டிக்லி			3 வயது தொடக்கம் 4 வயது வரை
1 நனி கங்களென் கீට கெடி.			1. ஒரு காலில் நிற்றல்.
2 பவியகின் பைகிமே ஹைகிய.			2. பாடியிலிருந்து பாய்தல்.
3 சுபத்து டுமீம ஹ அடிமி அடை கெனிம கல ஹகை. (வோத்துமி டுமா) கெனிம ஹர)			3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் யூட்ட முடிவதில்லை).
4 வசந்த ஹ ரவு பீவுபத் கரடி.			4. வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக்கீறுதல்.
5 தூநு கஷ்ண் கரடி.			5. 3 வரை எண்ணுதல்.
6 அடிம நரமின் ருவி-யு லகு-ட்ரு வதீ அடு ஦ேக்கிவத் துதி.			6. மேல்-கீழ், கிட்ட-தூர என நிலை சம் பந் தமாக குறைந் தது 2 சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல்.
7 சுமிழுர்ணு வாக்ஸ ஹ சுங்கிர்ணு வாக்ஸ அவு ஹாவினு கல ஹகைய.			7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
அவிரட்டு 4 கீலி 5 டிக்லி			4 வயது தொடக்கம் 5 வயது வரை
1 நனி கங்களென் பைகிமே ஹகை.			1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 நதிவும் அடிமி அடைகெடி.			2. தானாக உடைகளை அணிதல்.
3 நதிவும் ஆஹார கெடி.			3. தானாக உணவுறுந்துதல்.
4 சுரல் தினிச் ரை அடிமே ஹகையும் ஆதே.			4. மனித உறுவங்களை வரைதல்.
5 கேஸ்லுமி கர்ன வீர வகீலோகல் டுரேவன் ஹ சுபநயேங்கேன் கியு கரடி.			5. வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 கியு அடய, அதிந, வர்த்துலான சுக அநாகத கூல வலவு அனுவ நிவேர்ட்து ஹாவினு கரமின் பின்துரயக் கீக்கர கல ஹகை.			6. வினைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 நம சுமிழுர்ணு நம சுக வயக ஆகாய கல ஹகை.			7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

ଓମା କେବିନ କୁମର
ଶିଖିବାର କାହାରପତିଷ୍ଠିତ

(වර්ධනය : නියමිත බර = N, අධි බර = OW, වර්ධනය අඩුල = O, අඩුබර = X, උගු අඩුබර = XX අන් සියලුම තත්ත්වයන් සඳහා ආබාධ ඇත්තේම් X ලකුණුද නැතිනම් O ලකුණුද යොදාන්න)

නියමිත උය = NH, මේට් බව = S

(வளர்ச்சி : சாதாரண நிறை = N, அதிக எடை = OW, வளர்ச்சிவீதம்·வீழ்ச்சியடைதல் = O, நிறைக்குறைவு = X, பாரதுராமான நிறைக்குறைவு = XX, ஏனைய சகல நிலைமைகளுக்கு, பிரச்சனை இருப்பின் X எனவும், பிரச்சனை இல்லாதிருப்பின் O எனவும் குறிப்பிடுக)

சாதாரண உயரம் = NH, வளர்ச்சிக் குறைவு = S

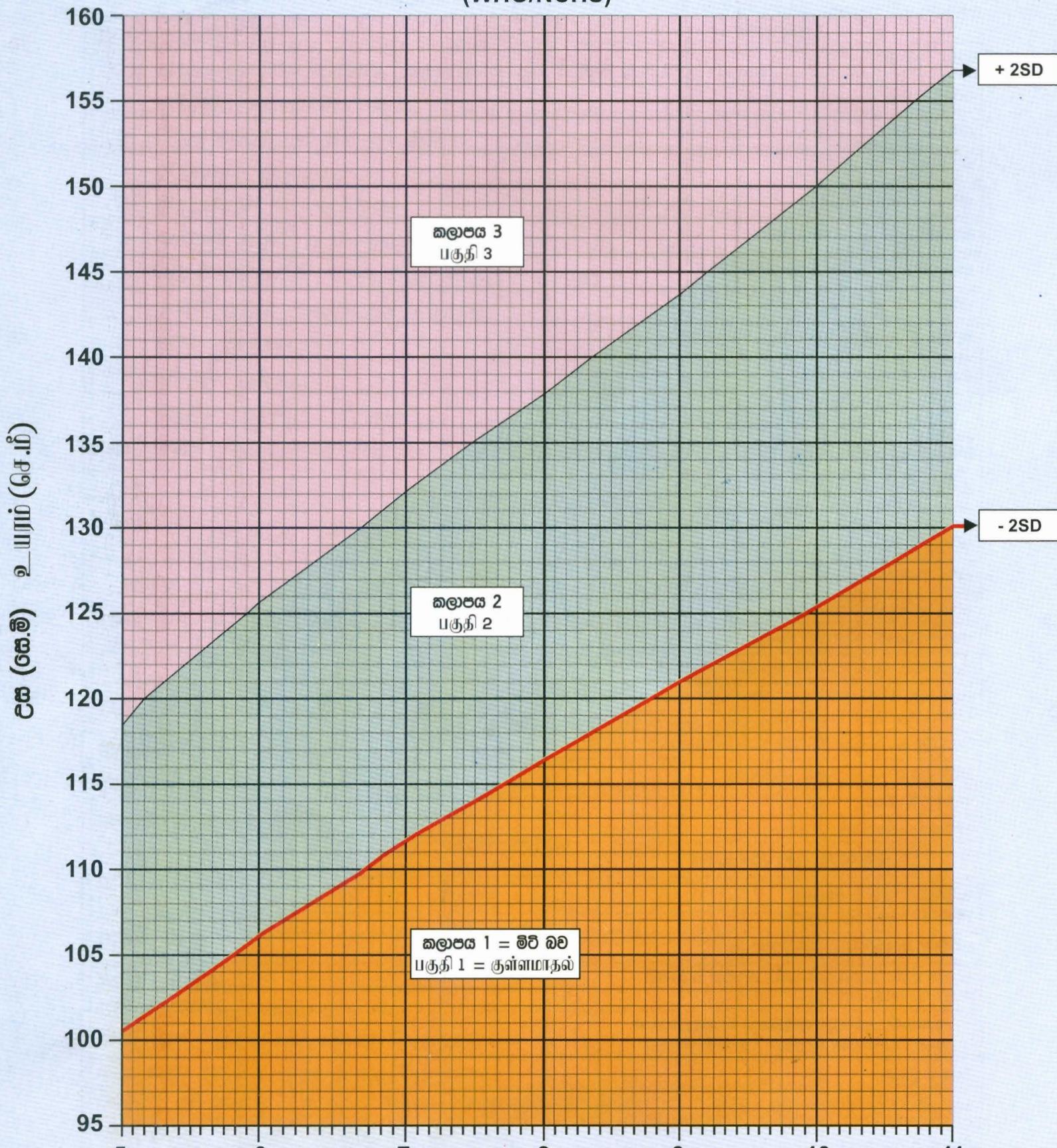
		1	2	3
தினாண் திகதி				
வயல் வயது				
பேர் பாட்டு பாலிகாவிலே நிர்க்கும் முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவதானிப்புகள்				
1	பாலினில் பிள்ளையின் வரவு			
2	நிவாச தங்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலை			
3	பிரதிடிகள் துப்பரவு			
4	ஶ்ரீகார்த்தி செயற்பாடுகள்			
5	ஷாகிர்தீ வைலி நடத்தையில் பிரச்சனைகள்			
6	கிருா கிருா வைலி பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்			
7	ஷாகிர்தீ வைலி கேட்டல் குறைபாடுகள்			
8	ஷாகிர்தீ முச்சடைப்பு			
9	ஷாகிர்தீ வலிப்பு			
10	மாநகிக கால்வர்வினால் விருத்தி			
கலைஞர் கேட்டு / பதிவு செய்யும் முறை (1-4)		1 ஒது நோட்டீஸ் / மிகச்சிறந்தது	2 கால்வர்வினால் / திருப்திகரமானது	
		3 கலாங்காடு / ஓரளவு திருப்தியானது	4 கால்வர்வினால் / திருப்தியற்றது,	
(5-10) அவாட அகை / குறைபாடு இருப்பின் X, நால் / இல்லையாயின் O				
விரலாமை நிலைமை	வர (கி.ஒ) நிறை (கி.கி)			
	தியங்க வர / அடி வர / அடிக்கு வர / உரு அடி வர சாதாரண நிறை / அதிக எடை / நிறைக்குறைவு / பாரதுரமான நிறைக்குறைவு			
	விரலாமை அகை வீல் வளர்ச்சி வீத வீழ்ச்சி			
	உயிர் (கே.மி) உயரம் (செ.மி) உயிர் தங்கள் உயர வளர்ச்சியின் தன்மை			
விவரிக்கப்படும் விற்றியின் ஏ குறைபாடு		ஏது அந்தநாலை மாலைக்கண்		
		விலே உப பெற்றோவின் புள்ளிகள்		
நிர்க்கீர்த்தி கிரத்தச்சோகை				
கலைஞர் கீர்த்தி பேர்மேஷன்				
விரலாமை நிலைமை	விரலாமை வாக்குக்கண்	மல் இடது		
		டிகிணு வலது		
பேர்மேஷன் பார்வை		மல் இடது		
		டிகிணு வலது		
ஷாகிர்தீ கேட்டல்		மல் இடது		
		டிகிணு வலது		
கலைஞர் பேச்சு				
ஒன்று விசைநாய் பற்குத் த்தை				
ஒன்று மேற்கூரை தாடைகள் சரிவரப் பொருந்தாமை				
கிறை, நூடங்கள், உருடை, காது, மூக்கு, தொண்டை				
அகங்கலீடு, உப கலை உணர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டுகள்				
அகரி அலை எலும்பு சம்பந்தமான குறைபாடு				
கலைஞர் இதயம்				
பேர்மேஷன் சுவாசப்பைகள்				
வேநால் அலை வேறு குறைபாடுகள் (கலைஞர் கர்ந்தன்)	வேநால் அலை வேறு குறைபாடுகள் (குறிப்பிடுக)			
பரிசுகளைக் கொடுத்தவர் பெயர்				
அந்தநாலை கையெழுத்து				
தொழிற் பதவி				

கிழங்க செயல்கள் படித்துத் தொடர்பு விடை
பாடசாலைக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட பின்னர்

வேலை பரித்திய : அவை அன - X, நகை - O
 வைத்திய பரிசோதனை : குறைபாடு இருப்பின் - X,
 இல்லையாயின் - O

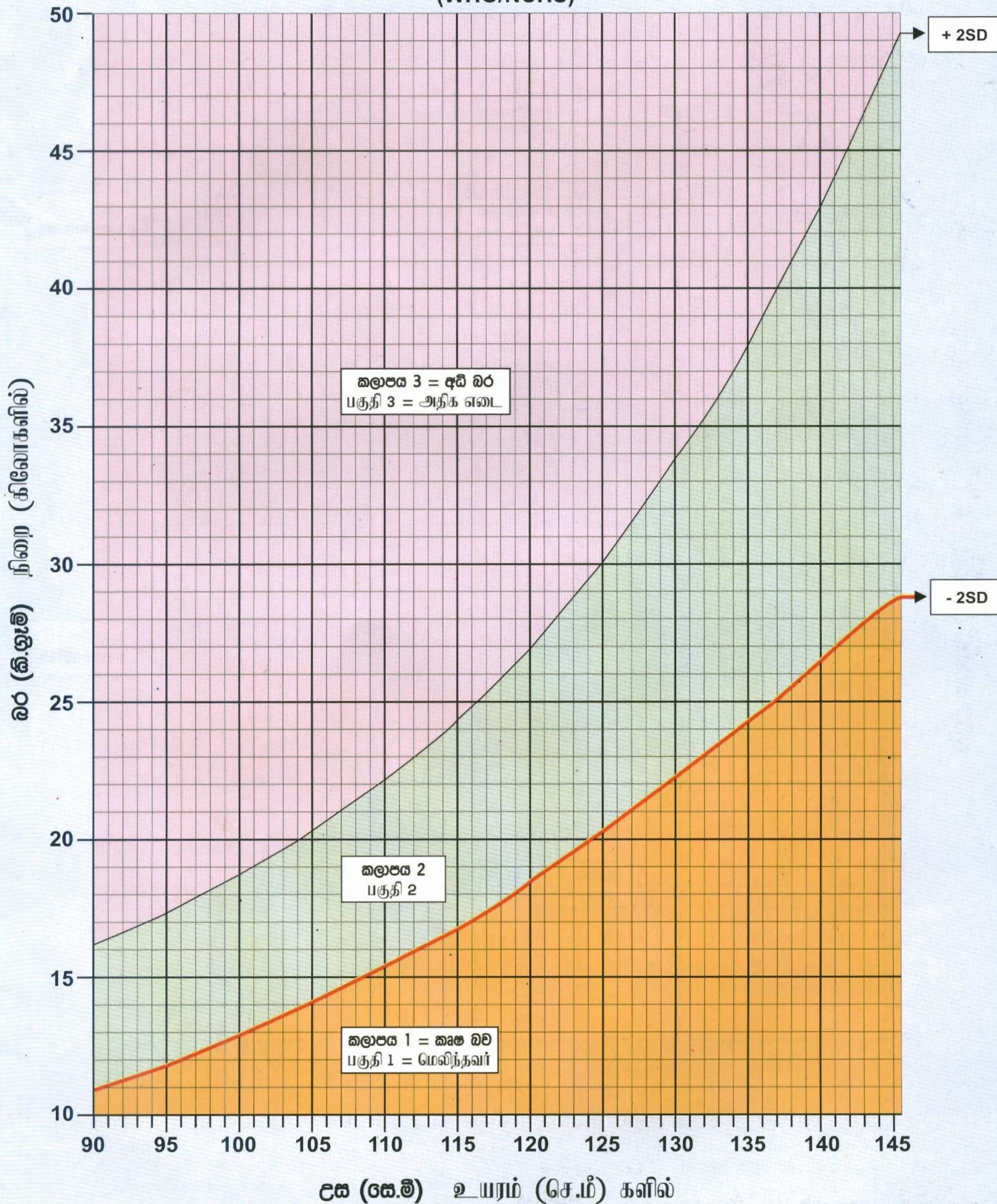
	குறிப்பு	வகுப்பு	குறிப்பு	குறிப்பு	குறிப்பு	குறிப்பு	குறிப்பு
கீழை திகதி							
வியக வயது							
உயக உயரம்							
வர நிறை							
கரெர சீகந்த மூர்க்கை உடற்றினிவுச்சுட்டி							
மீரி வை குட்டை							
கை வை மெலிவடைதல்							
அவி வர அதிக எடை							
விவரிதிக் கீழ் மூன்றாவது விற்றுமின் ஏ குறைபாடு							
கிரங்கிய இரத்தச்சோகை							
வழங்கல் / வாக்குக்கண்							
பேதிம - வாய் இடது பார்வை - ஒழுங்கு வலது							
அகிம - வாய் இடது கேட்டல் - ஒழுங்கு வலது							
கரையை பேச்சு							
உத்த வங்கநய பற்குத்தை							
உத்த ஸ்ரீ பற்களின் குறைபாடு							
ஸ்ரீஸ்ரீகையை புளோரின் படிவடைதல்							
கலங்குமை தொண்டையில் கழலை							
உறுபு, கன், நாகை அவை மூக்கு, காது, தொண்டையில் பிரச்சினை							
உகங்கிடி உப கலை நிறுமிகள் குறைவடைதல்							
அதீரி அவை எலும்புகளில் குறைபாடு							
கங்கை இருதயம்							
பேதங்களே சுவாசப்பை							
ஒரை கையை ஆசிரியரின் உதவி							
பல்லிம / 75% ஏ ஆவி நமி 75% பாடசாலைக்கு வருகை							
ஒத்திலே அபங்குதை படிப்பதில் கஷ்டம்							
வேந்தி அவை (ஞர்வர்ய) கலக கைகிளை கிரீலேனி வேறு ஏதாவது பிரச்சினை							
உகங்கிடி உத்த உடு பற்கு புதிதார கூ தழுடு பேதகை குடல் புழுதொற்று மருந்தும் / நூன்போசாக்கும்							
கீழை / திகதி							
பறு புதிகார குடல்புழுதொற்று மருந்து							
விவரிதிக் கீழ் அவி மானுவ விற்றுமின் ஏ (மேலதிகளை)							
கைகை / இரும்புச்சத்து							
கேள்விக் குலிய போலிக்கமிலம்							
வேந்தி / வேறு							
பரித்தியை அதிகம் / தைக்கு : பரிசோதித்தவர் பெயர் கையொப்பம் / பதவி :							

අඟ 5-11 වයසේ ප්‍රමුණගේ වයසට අනුව උස
 5-11 බයතු පිළිගෙකාලීන් බයතිර්කෝර්ඩ ඉයරම්
 (WHO/NCHS)



කළපය 1 = මධ්‍ය සහ උගු මිටි බව
 පැහැදි 1 = ගුරුවාණ මර්දුයා අතිකාශව කුස්සානිතෙල්

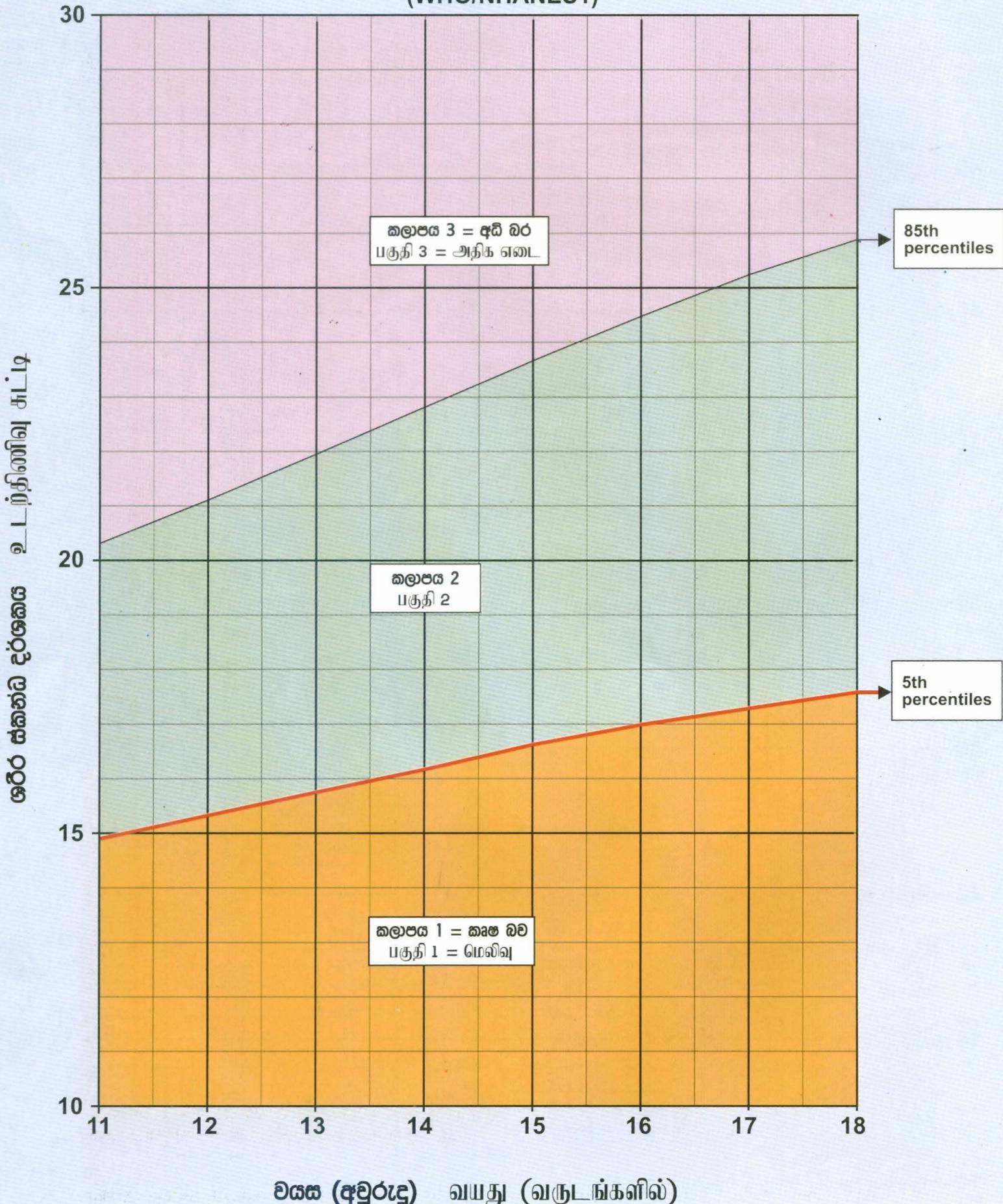
கே.மி. 90-145 அதர உசு குழந்தை உயர் ஆனலி வர
 90-145 செ.மி உயரமான பிள்ளைகளின் உயரத்திற்கான நிறை
 (WHO/NCHS)



கலாபக 1 = மீடிஜ் கண உரு கூற வில

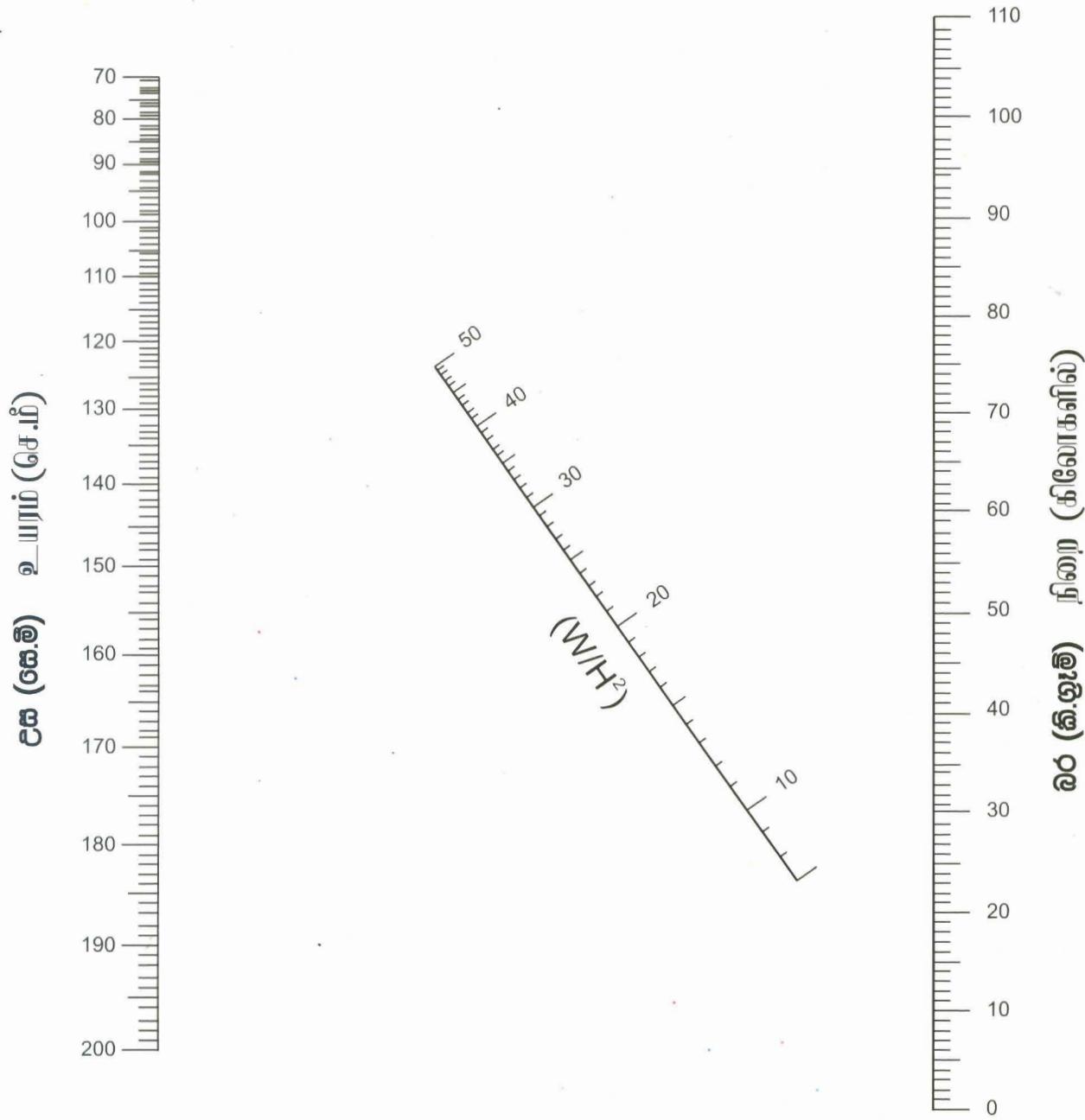
பகுதி 1 = ஓரளவான மற்றும் அதிகளவு நிறை இழப்பு

**අවු 11-18 වයසේ ලුමනගේ ශරීර ස්කන්ඩ දරුණුකාල
11-18 වයනුடය පිළිගෙනකළීන් වයතිර්කෝර්ඩ ඉ උර්තිගිවා කුට්ඩා
(WHO/NHANES1)**



කොළඹ 1 = කොළඹ බල
පැහැදිලි 1 = මෙලිඩු නිලධාරී

කොළඹ 3 = අධි බර
පැහැදිලි 3 = ආතික ගැටු



WHO 95129

ලපදිස් / අඩුවුත්තල්කள්

1. உமயாகே உழ வதி திருவேன் கோயாகன்ன. உவி கீர பகலுவ உழ வடிவேன அகாரயு திருவ சுக்கா அதை நபரின் உயரத்தை இடதுபக்க நிரவில் கண்டெடுக்கவும். இந்நிரவில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் ஏறு வரிசையில் செல்லும்.
 2. உமயாகே வர டக்ஷு திருவேன் கோயாகன்ன. உவி கீர பகலுவ வர அவிவேன அகாரயு திருவ சுக்கா அதை நபரின் நிறையை வலதுபக்க நிரவில் கண்டெடுக்கவும். இந்நிரவில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் இறங்குவரிசையிற் செல்லும்.
 3. அவி கேட்டுக் கொ கேலின் அதீ திருவக் காவினு கர ஒஹத லவாகன் சீர்வான ஢ெக யு வென கே நல்தீ. உயரம். நிறை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் இவ்விரு புள்ளிகளையும் தொடுமாறு அடிமட்ட மொன்றை வைக்குக் அல்லது நேர்கோடொன்றை இடுக.
 4. அவி கேட்டு (கொ கேலின் திருவ), மடை அதீ திருவ கைபேன சீர்வானயே அதீ கஂவிஜு கரீர சீக்கில் டர்கைய வே. இந்நேர்கோடு இருநிரல்களுக்குமிடையிலான சாய்ந்த கோட்டை குறுக்கிடும் இடத்தைக் குறிக்கவும். இதுவே உடற்தினிவுச்சுட்டி (Body Mass Index - BMI) ஆகும்.
 5. மேல் கரீர சீக்கில் டர்கைய (BMI) அடை காவினு கர பூசீரய மகின் பேஷனு நத்வய திருநூய கருத்தீ. நபரின் படிவத்தில் உடற்தினிவுச் சுட்டியைக் குறிப்பிடுக.

କେବି ଶିର୍ତ୍ତି

ଦୋହାରେଣ୍ଠ ଶିତ / ବିରାଟଳ ଯେହେ ତଳାଲୁଙ୍କେ
ଯୈତ୍ତିମ୍ପାଲୁଲୁଯିଲୁ ଅନ୍ଧାମନୀତିତଳୁ / ପାରକୁର୍ମାମାନ ନ୍ଦ୍ରାବି

අමුත උපන දරුවාගේ රිකවරණය

1. ප්‍රසුතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසුතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනීන් දරුවා මටි තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
 - පැය $\frac{1}{2}$ ත් පැයන් ඇතුළත මවිකිරී දීම ආරම්භ කිරීම ඉක්මන් වේ.
 - දරුවා උතුෂුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
 - දරුවා ලෙඛ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.
- රෝහලින් පිටවීමට පෙර
 - දරුවා හට බිංඩිලි විෂ්න්තාද
 - මවට විටමින් එම අධිමානුවද, රැබෙල්ලා වින්තන මෙනෙක් ලබා නොමැති නම් වියද ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවෙශදී දරුවා උතුෂුම්ව තබාගැනීමට

- දරුවා මටි තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිරිසිදුව හා උතුෂුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ගිහළ නම් උතුෂුම් පොරේනු වලින් දරුවා ආවරණය කර හිස සියුම් තොල්පියකින් ආවරණය කරන්න.
- දරුවාට පිරිසිදු වාතාග්‍රාය ලැබෙන්න සලස්වන්න.

නිවෙශට ගිය වහාම ප්‍රසුතිය පිළිබඳව ඔබ ප්‍රදේශයේ පැවුල සොඛන සේවා නිලධාරණීයට දැනවත්තා. අයේ නිවෙශට විත පලමු දින 10 අඟුල 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක වරක්ද, දින 42 ආක්‍රිතව එක වරක්ද ඔබ පරික්ෂා කර ඇතුළත් අවශ්‍ය උපදෙශ සහ සේවාවත් ලබා දෙනවා ඇති.

3. මවිකිරී දීම

- ඔබගේ දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂණ පදාර්ථ මවිකිරී වල ඇත.
- මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මටි කිරී පමණක්ම දෙන්න.
- (වෙනත් කිකිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
- ප්‍රසුතියෙන් පසු මුල් කිරී (කොලස්ට්‍රෝම්) බෝවන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කරයි.
- කිරී විරෝධී රහස්‍ය දරුවාට මවිකිරී වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
- දරුවාට අවශ්‍ය සැම විටම මවිකිරී දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙකිම)

4. පෙකනිය සාත්‍යවා

- පෙකනිය විවෘතව සහ වියලුව තබන්න.
- දරුවා නිරෝග නම් දිනපතා නාවා පිරිසිදු විවෘත දෙන්න.

5. අමුත උපන දරුවාගේ මානයික වර්ධනය වැඩි දිගුණු කිරීමට

- තුරුල් කර ගන්න.
- දරු නැලවීල ගි ගයන්න.
- සියුම්ව ගරීරය පිරී මදින්න.
- මවිකිරී දෙන විට අනුමත හැකි සැම විටම ප්‍රදාන ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- මවිකිරී දෙන විට අශ්‍ය ගැවෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බඩු අශ්‍ය ගැවෙන සේ තබන්න.

6. අනෙකු අශ්‍යවීම්

- අසාමාන්‍ය ලෙස නිහඹව සිටීම/වැඩිපුර හැසීම/කෙදිරී ගැම.
- නොදුන් කිරී උරා බිංචු දරුවා මවිකිරී බිම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු විම නො ග්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ගරීරය කහ පැහැවීම/කහ පැහැය සහි 2ව වබා වැඩි වීම.
- ගරීර උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගැස්සීම/වල්පුව.

- දුරුවාට සති 4ක් සම්පූර්ණ වූ විට පුදුරු ප්‍රමා කායනයට ගෙන ගොස් පරික්ෂා කරවා ගන්න.
- ඛබගේ දුරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි කිදුවේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් බර කිරී සටහන් කරවා ගන්න. වර්ධන රේඛාව යා යුතු මාර්ගයෙන් වෙනස් වෙන්නේ නම් ප්‍රමා කායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- පවුල් සංචිතය**
දුරුවාට සති කේ වන විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය/මහජන සෞඛ්‍ය හෙදී සෞඛ්‍යය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවේ ඔබ තෝරා ගත් පවුල් සංචිතය ක්‍රමය භාවිත කිරීම අරඹන්න. මෙමගින් ඛබට රුහුණ දරු උපන ප්‍රමා කිරීමෙන් මෙම දුරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කර ගත හැක.
- 10. ප්‍රතිඵත්තිකරණ ලේඛනය**

වයස (දුක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වූ විට දීමට)	වින්නත
උපතේදී	බී : කි : පි වින්නත
මාස 2 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ වින්නත, ත්‍රිත්ව වින්නත (ගලපවලය, පිටගස්ම හා සක්සල්කැස්ස්) හා හෙපටයිටිස් බී වින්නත
මාස 4 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ වින්නත, ත්‍රිත්ව වින්නත (ගලපවලය, පිටගස්ම හා සක්සල්කැස්ස්) හා හෙපටයිටිස් බී වින්නත
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ වින්නත, ත්‍රිත්ව වින්නත (ගලපවලය, පිටගස්ම හා සක්සල්කැස්ස්) හා හෙපටයිටිස් බී වින්නත
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	සරමිප හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ වින්නත, ත්‍රිත්ව වින්නත හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ විට	සරමිප, රැබෙල්ලා වින්නත් හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
අවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ වින්නත හා ද්විත්ව වින්නත (ගලපවලය, හා පිට ගස්ම)
(අවු 10-14)	ඒ රී බී වින්නත (වැඩිහිටි පිටගස්ම හා ගලපවලය වින්නත) රැබෙල්ලා
මෙය අදාළ වන්නේ ජපන් නිදිකර්පට්පූදහය සඳහා වින්නත් ලබා දෙන ප්‍රදේශ සඳහාය	
අවුරුදු 1 සම්පූර්ණ කළ විට	ජපන් නිදිකර්පට්පූදහය 1
1 මාත්‍රාවෙන් සති 2-4 ව පසු	ජපන් නිදිකර්පට්පූදහය 2
2 මාත්‍රාවෙන් අවුරුදුදකට පසු	ජපන් නිදිකර්පට්පූදහය 3
3 මාත්‍රාවෙන් අවුරුදු 3-4 ව පසු	ජපන් නිදිකර්පට්පූදහය 4
	වෙනත්

ඛබට සම් සෞඛ්‍ය ගැටුවුවක ඇත්තාම් ඩිනැම වේලාවක ඛබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාර හේ වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

ආහාර දීම

මෙහි සඳහන් වන්නේ කියලු දරවාට සඳහා පොදු උපදෙස් වන අතර ඒවා දරවාන්ගේ අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස් විය හැකි බව කරණාවෙන් සලකන්න. එක් ආහාර වේලකදී දරවාට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය සහ වේල් ගෙනනු, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකතු කළ යුතු තෙල් ප්‍රමාණයද දරවාගෙන් දරවාට වෙනස් විය හැක.

උපතේ සිට දරවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක්

- මවිකිරී පමණක්ම දෙන්න.
- දිවා රාත්‍රි දෙකෙකිදීම දරවා ඉල්ලන සැම විටකදීම මවිකිරී දෙන්න.
- දරවාට ලැබෙන කිරී ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇත්දයි දැනගැනීමට ඇති නොදුම ක්‍රමය දරවාගේ බර මාසයෙන් මාසයට කිරී වර්ධන සටහනේ සලකුණු කර බැලීමයි. තවද මවිකිරී පමණක් ලබන ප්‍රදරව්‍ය දිනකට වාර කේ වත් මුතා පහතිරීමද මවිකිරී ප්‍රමාණවත් බවට සාධකයකි.



දරවාට වයස මාස 7 ආරම්භයේ සිට

- දරවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට විනම් මාස 7 ආරම්භයේ සිට මවිකිරී වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට ප්‍රසුත නිවාතු නැතිනම්, දරවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදුනමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී මත් ගාගත් බත් තලපයට දොවාගෙන් මවිකිරී ස්වල්පයක් විකතු කර දරවාට බඩිනි වූ විට කවන්න. රට පසු වෙ කිරී ලබා දෙන්න.
- තේ හඳු 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 4-5ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිජ්‍ය වනි) විකතු කර මත් ගා කවන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ විළවලු හා කොළ වර්ගද, මාල්/ඩකුල් මස්/ඩකුවරගත් හාල් මයෙක්නා, පිකුද වනි යකඩ බහුල ආහාර ද හැකි ඉක්මනින් විකතු කරන්න.
- දරවාට වරකට වික අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දෙන්න. එයේ දින 3-4 ක් දුන් පසු ගැටළවක් නොමැති නම් තවත් අලුත් ආහාර වර්ගයක් වියට විකතු කරගන්න.
- පරිජ්‍ය, වට්ටක්කා), අලු කොසේල්, අර්තාපල්, කැරටි වනි විළවලු, තම්පල, සාරන, ගොටුකොල, මුකුනුවන්න වනි පලා වර්ගද මේ කාලයේදී හඳුන්වා දිය හැක.
- ද්‍රව්‍යට එක් වරක් පොදි කරගත් / සුරාගත් කොසේල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, (ඉදුනු කොදි අඩු අඩු) කොමඩු වනි පළතුරක් කවන්න.
- වේල් 2-3 ක් පමණ ලබා දෙන්න.
- කැම වේල් අතරට දරවාට අවශ්‍ය සැම විටම මවිකිරී ලබාදෙන්න.



දුරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

කිහිපිම් කැබලි අඩංගු වන සේ නොදුන් පොඩි කර ගත් බත්, එළවල්, ඇට වර්ගයක්, පලා සහ මාලු/කුඩාල් මස් හෝ කුඩාකරගත් භාල්මැස්සන් සමඟ කවත්න. ආහාර පිසිමට පොල්කිරී හෝ තෙල් තේ හැන්දක් පමණ එකතු කර ගත්න. පලතුරුදු දෙන්න. යකඩ සුලභ ආහාර දීම දුරුවාගේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර වේල් 2-3 ක් දෙන්න. අතරමැදුට මව් කිරී දෙන්න.

වරකට අඩු කේප්පයකින් තුන්කාලක් පමණ දෙන්න. විකිම භුරු කිරීමට ක්‍රමක්‍රමයෙන් කැබලි හඳුන්වා දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදුර වෙනම තනක් සුදුනම් කර ගත්න. පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගත්නා ආකාරය නිරික්ෂණය කිරීමට දුරුවාට අවස්ථාව සළඹ්වන්න.
- කවත ආහාර ගැන දුරුවා සමඟ කට්ටා කරන්න. රස ගැන කියන්න.
- ආහාරය කවත අතරතුම්දු ඔබ දුරුවාට ආදුරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දුරුවාට මාස 8-9 වන විට

- ප්‍රධාන ආහාරවලට අමතරව අතින් අල්ලා ගෙන කැමට යමක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබලි හඳුන්වා දිය හැක.
- දුරුවාට ආහාර බිලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වලකින්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3ක් (වරකට අඩු කේප්පයක් බැඩින්) සහ කේටි ආහාර වේල් 2ක් (පලතුරු/විස්කට්/යෝගට් වැනි).

මාස 12 සිට

- පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන වේල් 3ක් (වරකට සම්පූර්ණයෙන් පුරුවන ලද අඩු කේප්ප එකකට වඩා) සහ කේටි වේල් 2ක්.
- කිසිම අවස්ථාවක ආහාර ගැනීමට බල කිරීමෙන් වලකින්න. දුරුවාට නොදුන් බඩිනි වනතුරු සිට ආහාර දෙන්න. මේ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැය 2 කට පමණ පෙර සිට දුරුවාට ආහාර පාන (කිරී, විස්කේතු, පැනී රස කැම වැනි දේ) දීමෙන් වැළකි සිටින්න.
- දුරුවාට පැනී රස කැම දීම සිමා කරන්න. පැනීරස කැමෙන් පසු වහාම වතුරෙන් කට සේදු දුමන්න.

දුරුවෙකු රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ සාමාන්‍ය උපදෙස්

- රෝගී කාලයේදී දෙන ආහාර වේල් ගණන වැඩි කරන්න. රෝගය සුව වී සති දෙකක් යනතුරුවන් අඩුම තරමින් වැඩිපූර වික් ආහාර වේලක්වන් ලබාදෙන්න.
- දුරුවාගේ වර්ධනය අඩංගු වී ඇත්තාම් මෙම වැඩිපූර ආහාර වේල දුරුවාගේ බර වැඩිවී මාස 6 ක් යනතුරු වන් ලබාදිය යුතුය.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට තෙල් යොදා ගත්න. දුරුවාගේ වර්ධනය අනුව වික් දුරුවා සඳහා යොදාගත යුතු තෙල් ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැක.
- දුරුවාට පාවනය වැළදි අභ්‍යන්තර බිමට ගත්නා දියර ප්‍රමාණය වැඩිපූර අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපූර කැඳවතුර, පළතුරු යුතු, තේ හා පිවති බිමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරදා ලබාදෙන්න.

මෙවි දුරුවාට ලැබෙන ආහාරය ප්‍රමාණවත්දැයි බලාගැනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය නම් ක්‍රමානුකූලව බර කිරී ගැනීමය.

දුරුවාගේ මානසික වර්ධනය මැන බලීම

පොදු උපදෙස්

දුරුවාට පහත සඳහන් දැවලින් සමහරක් පමණක් කිරීමට නොහැකි නම් හෝ කිකිවක් කිරීමට නොහැකි නම් මව විසින් හැකි සැම විවක්දීම දුරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් (උන්නේෂනය) කළ යුතුයි. විසේ කිරීමෙන් මාසයකට පසුත් දියුණුවක් නැතිනම් තම ප්‍රදේශයේ සොබජ වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

දුරුවා සුදානම් විට පමණක් උන්නේෂනය ලබාදිය යුතු අතර ඒ සඳහා දුරුවා ආකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් බල කිරීමක් නොකළ යුතුය. විසේ බල කිරීමෙන් දුරුවාගේ සමය්න සංවර්ධනය අඩාල විය හැක.

දුරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපතේ සිට කළ හැකි දේ

- මධ්‍යිකර දෙන සැමවීමට දුරුවා ගේ අයේ ඔබේ අස්වලට හඳු කර ගන්න.
- මධ්‍යිකර දෙන අතරතුර ලදදුරුවාට ලයාත්වීනව කට්‍යා කරන්න/දුරු නැළවීල ගි ගයන්න.
- ලදදුරුවාට ආදරයෙන්, කියුම්ව පිරීමදින්න.
- ලදදුරුවා නොයන්සුන් වූ විට එයට හේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ලදදුරුවාගේ හික කෙළුන් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුතින් අතට තබන්න.
- දුරුවාට සිනාසිමට උනන්දු කරවීමට ඔහු / ඇයගේ සිනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොයෙක් ගබ්ද නහන දිප්තිමත් / කැපේ පෙනෙන පාට වලින් යුතු වෙනත් වෘත්තීය වන සැටි බැලීමට සලස්වන්න.

වයස සති 6 සිට මාස 3 දක්වා ප්‍රදාන උපය

- මුතින් අතට වැනිර සිටින විට හික විස්වීමට ප්‍රතුවන.
- එක් තනෙක සිට තවත් තනෙකට වෙනත් වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටීමට ප්‍රතුවන.
- හඳුනියේ අති වූ විශාල ගබ්දයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම ක්‍රියාකාරීත්වය නැවත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උන්නේෂනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස අ)---ඡ----ර ---වනි ගබ්ද නැගීමේ හැකියාව ඇතේ.
- මව හඳුනාගෙන සිනාසිමට ප්‍රතුවන.



දුරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කළ හැකි දේ

- ලදදුරුවා තුරුල් කරගත්ත, සිපගන්න. ඔහුට/ඇයට ඇසෙන සේ මඟ හඳුනි ගිත ගයන්න.
- ලදදුරුවාට කතා කිරීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු/ඇය නහන නොයෙක් ගබ්ද වෙළට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- ලදදුරුවාට මුතින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මුතින් අතට, උඩ අතට, පැන්තට සිටීන්න හරින්න.
- ලදදුරුවාට යම් හාන්ඩියක් තදින් අල්ලා ගැනීමට ඉගැන්වීම සඳහා ලදදුරුවාගේ අතට යම් හාන්ඩියක් දී එය අල්ලා ගත්පසු සෙමින් ඉවතට අදින්න.
- දුරුවාට අත දික් කර යමක් ගැනීමට නුරු කිරීමට අතේ දුරින් සෙල්ලම් බඩු තබා එවා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.



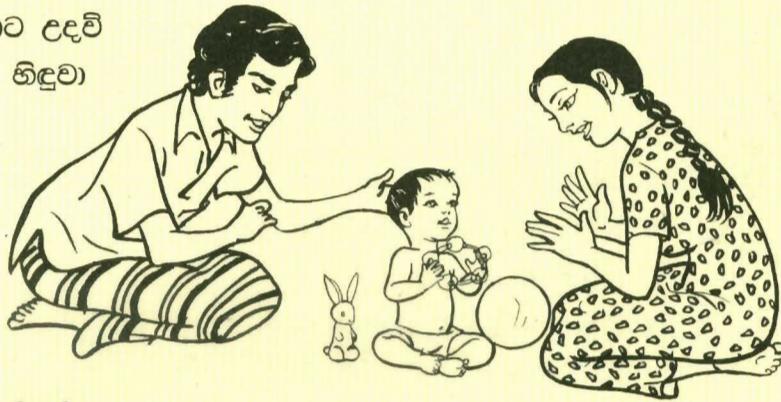
මාස 3 - 6 වයසැති දුරුවා

- මුතින් අතට සිටින විට හික හා ප්‍රාව ඉහළට ඔසවයි.
- අශේෂ එකිනෙක පවත්වා ගනීමින් තම අත් සමහ සෙල්ලම් කරයි.
- යම් දුවස දෙසට අත දිග කර මුළු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.
- ගබ්දයක් අසුළු දෙසට හික හරවයි.
- තනි අකුරේ ගබ්ද පිට කරයි ග)---ඡ----ර)----බ)---
- ගබ්ද නහා සිනාසියි.



මානයික වර්ධනය දිගුණු කිරීමට මාස 6 සිට කළ හැකි දේ

- තහිවම හිඳ ගැහීමට ලදුරුවාට උදුවී කරන්න. ආධාර ඇතුව දුරුවා හිඳවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- විකවර අත් දෙකින්ම හාන්ඩ අල්ල ගැහීමට උගෙන්වන්න.
- ලදුරුවාට අනුකරණය කළ හැකි හිත් අදාගන්න සුළු හඩකින් ඔහුට / අයට වචන අනුකරණය කිරීමට උගෙන්වන්න.
- ඔබේ මුහුණ රෝදුකින් වසමින් සහ අරීමින් දුරුවා සමග හැංගමුත්තන් සෙල්ලමි කරන්න.
- විකිනෙකට වෙනස් වූ ගබ්ද පිට කරන සෙල්ලමි බඩු ලදුරුවාට දෙන්න.
- ලදුරුවා විශිෂ්ටතාවට ගෙන ගොස් අවට පරිකරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර දොරේ කිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී දුරුවා සමඟ කතා කරන්න.



මාස 6 - 9 වයසැති දුරුවා

- බඩු අතට වැකිර සිටින විට හිස ඔසවයි.
- බඩු අතට සිට මුතින් අතටත්, මුතින් අතට සිට බඩු අතටත් හැරෙදි/පෙරලෙයි.
- වික් අතකින් අනික් අතට යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් හඩක් නැවත නැවත ගබ්ද කරයි - බා -- බා -- බාබා- වාවා--

දැනෙගත යුතු වැදගත් කරයු

දුරුවාට දක මක වූ ද සිට එවා තිරෝගිව තුඩාගන්න

- ද්‍රව්‍ය දෙවරක් දත් පිරිකිදු කරන්න. දත් බෙහෙන් අවශ්‍ය නොවේ.
- සමහර දුරුවන්ගේ මෙම වයස වන විටත් දත් නොතිබිය හැක. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. දත් පැමිණි පසු මාස කොට වරක් දත් පරික්ෂා කරවා ගන්න.

මානයික වර්ධනය දිගුණු කිරීමට මාස 9 සිට කළ හැකි දේ

- තද පැනලු මනුපිටක් මත සිට ගැහීමට ලදුරුවාට උදුවී කරන්න.
- හාජනයකට යම් උවස දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැහීමටත් ලදුරුවාට උගෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගැන දුරුවා සමඟ කට්ටා කරන්න.
- ලදුරුවාට නොයෙක් පින්තුර පෙන්වා ඒවායේ නම් උගෙන්වන්න.
- ලදුරුවා සමග සෙල්ලමි කරන්න.



වයස මාස 9 – 12 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් නැතිව හිඳ ගති.
- තනිවම අල්ලාගෙන සිට ගති.
- ගබේ අනුකරණය කරයි.
- තනි වවන උව්වාරණය කරයි. තේරුමක් අති ගබේ පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරුම් ගති. උදා: අත්ප්‍රධි ගසීම, අත වැනිම (සමු ගැනීමේදී).



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කළ හැකි දේ

- උදුරුවාට අවෝදීමට උගන්වන්න.
- නිවසේ අති භුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- උදුරුවාට. බෝලයක් පෙරලීමට උගන්වන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට උදුරුවා ද රට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කෑ හැකි ආහාර අනට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කැම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිහානකට දමා දෙන්න.
- එදිනෙදා ඔබ දැකින, කරන නොයෙක් දේ පිළිබඳව උරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- විවිධ දේ විස්තර කිරීමට නිවැරදි වවන පාවිච්ච කරන්න.



මාස 12 – 18 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් අතිව අවෝදීමට පූළුවන.
- අඩුම ගණනේ වවන 2-3 ක් වත් කිමට පූළුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- භුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසු විට අත දිග කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වශයෙන් ගරීරයේ වික කොටසක්වත් (නශය, කට, අසැ වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට අනිල්ල හා ද්බර අනිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අනුලා ගති.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කළ හැකි දේ

- උරුවාට පධි නැගීමට උගන්වන්න.
- විශාල බෝලයක් අල්ලන හා විසි කරන ආකාරය පෙන්වන්න.
- උරුවාට ගරීරයේ අවයව උගන්වන්න.
- උරුවාට තම ඇඳුම් ගැලවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අකන ප්‍රශ්න වලට සරල වවන හාවිනා කරමින් සැමවිටම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඔබ එදිනෙදා කරන, දැකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව උරුවා සමඟ කතා කරන්න.



මාස 18 – අවුරුදු 2 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් නැතිව අවෝදියි.
- උදුව් අතිව පධි නැගි.
- බෛලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුළුනක් සාදියි.
- වවන 10 ක් පමණ කට්ටා කරයි. අඩුම ගනනේ වවන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කට්ටා කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා වින්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට නොල් උල් කරයි.



මානසික වර්ධනය දැඟුණු කිරීමට මාස 6 සිට කළ හැකි දේ

- තතිවම හිද ගැනීමට පුදරුවාට උද්‍යෝග කරන්න. ආධාර ඇතුව දරුවා නිඳුව) තබේම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම හාන්ඩ අල්ලා ගැනීමට උගන්වන්න.
- පුදරුවාට අනුකරණය කළ හැකි හිත් ඇදගන්න)
- සුළු හඩකින් ඔහුට / ඇයට වවන අනුකරණය කිරීමට උගන්වන්න.
- ඔබේ මුහුණ රේද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමග හැංගමුන්නන් සෙල්ලම් කරන්න.
- එකිනෙකට වෙනස් වූ ගබ්ද පිට කරන සෙල්ලම් බඩු පුදරුවාට දෙන්න.
- පුදරුවා එළුමහනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර ලොරේ කිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී දරුවා සමඟ කතා කරන්න.



මාස 6 - 9 වයසකේ දරුවා

- උඩු අතට වැනිර සිටින විට හිස ඔසවයි.
- උඩු අතට සිට මුතින් අතටත්, මුතින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි/පෙරලෙයි.
- එක් අතකින් අතික් අතට යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් හඩක් නැවත නැවත ගබ්ද කරයි - බා -- බා -- බාබා- වාවා--

දැනෙගත ග්‍රිතු වැදගත් කරුණු

දරුවාට දත් මත වූ ද සිට එවා නිරෝගීව තුබාගන්න

- ද්‍රව්‍යට දෙවරක් දත් පිටිසිදු කරන්න. දත් බෙහෙන් අවශ්‍ය නොවේ.
- සමහර දරුවෙන්ගේ මෙම වයස වන විටන් දත් නොතිබිය හැක. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දත් පැමිණි පසු මාස කෙට වරක් දත් පරික්ෂා කරවා ගන්න.

මානසික වර්ධනය දැඟුණු කිරීමට මාස 9 සිට කළ හැකි දේ

- තද පැනලි මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට පුදරුවාට උද්‍යෝග කරන්න.
- හාජනයකට යම් දුවස දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් පුදරුවාට උගන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගෙන දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- පුදරුවාට නොයෙක් පින්තර පෙන්වා එවායේ නම් උගන්වන්න.
- පුදරුවා සමග සෙල්ලම් කරන්න.



වයස මාස 9 – 12 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් නැතිව තිඳ ගනී.
- තතිවම අල්ලාගෙන සිට ගනී.
- ගබ්ද අනුකරණය කරයි.
- තති වවන උවිවාරණය කරයි. තේරෑමක් ඇති ගබ්ද පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරෑමි ගනී. උදා: අත්ප්‍රධි ගකීම, අත වැනිම (සමු ගැනීමේදී).



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කළ හැකි දේ

- පුදුරුවාට අවෝදීමට උගෙන්වන්න.
- නිවයේ ඇති නුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- පුදුරුවාට බේලයක් පෙරලිමට උගෙන්වන්න.
- පවුල් සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට පුදුරුවා ද රට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තතිවම කෑ හැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තතිවම අතින් අරගෙන කැම සඳහා බන් ඇට කිහිපයක් පිහානකට දමා දෙන්න.
- විදිනෙදා ඔබ දැකින, කරන නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- ව්‍යවහාර දේ විස්තර කිරීමට නිවැරදි වවන පාවිච්ච කරන්න.

මාස 12 – 18 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් ඇතිව අවෝදීමට පුළුවන.
- අඩුම ගතුනේ වවන 2-3 ක් වත් කිමට පුළුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- නුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසු විට අත දිග කර පෙන්වයි.
- කුඩා බේලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වගයෙන් ගරීරයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, අසෙ වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇතිල්ල හා දබර ඇතිල්ල උපයෝගි කරගෙන කුඩා දේවල් අනුලා ගනී.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කළ හැකි දේ

- දරුවාට පැඩි නැගීමට උගෙන්වන්න.
- විගාල බේලයක් අල්ලන හා විසි කරන ආකාරය පෙන්වන්න.
- දරුවාට ගරීරයේ අවයව උගෙන්වන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් ගැලවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අසන ප්‍රශ්න වලට සරල වවන හාවිතා කරමින් සැමවීම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඔබ එදිනෙදා කරන, දැකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.



මාස 18 – අවුරුදු 2 වයසෙහි දරුවා

- උදුව් නැතිව අවෝදියි.
- උදුව් ඇතිව පැඩි නැති.
- බෛලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුළුනක් සාදයි.
- වවන 10 ක් පමණු කට්ටා කරයි. අඩුම ගතුනේ වවන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කට්ටා කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා වින්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට නොල් උල් කරයි.



මානසික වර්ධනය දැංශු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ගෙරීයේ සමබරතාවය රැකීමට දරවාට උගන්වන්න.
- දරවාට කවයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණුක් ඇඳීමට උගන්වන්න.
- දරවාට තම අත් දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට උගන්වන්න.
- මළ මුතා පහ කිරීමට වැකිකිල් හාවිතය උගන්වන්න-නමුත් බලකරන්න වපා).
- දරවාගේ දත් පිරිසිදුව නිරෝගිව තබන්න. මවගේ උදව් අභිව දත් මදින්න.



අවුරුදු 2 - 3 වයසෙහි දරවා

- වැටෙන්නේ නැඩිව දැවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන්නේ නැඩිව පඩිපෙළ දිගේ ඉහල පහල යාමට හැකිය.
- රුමක් / වකු සහිත රූපයක් ඇඳීමට පුළුවන.
- වචන 3 ක් හෝ රට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වාක්‍යයක් ගොඩ නැගීමට හැකියාව ඇත.

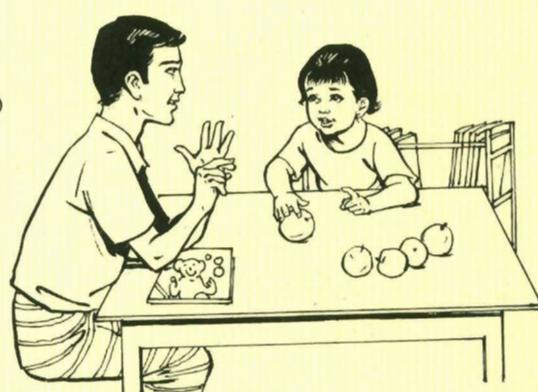
මානසික වර්ධනය දැංශු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් පැන යාමට උගන්වන්න.
- සෙල්ලම් බඩු එකට ගොඩ ගැකීමට හා කුමානුකළව අසුරා තබේමට උගන්වන්න.
- නොයෙක් රූප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට උගන්වන්න.
- තනිවම තම කකුල් කොදා පිශ ගැනීමට අවස්ථාව සලකා දෙන්න.



අවුරුදු 3 - 4 වයසෙහි දරවා

- තනි කකුලෙන් සිට ගනි.
- පඩියකින් පැනීමට හැකිය.
- සපන්තු දැමීම හා අඹුම් අඟු ගැනීම කළ හැක (බොත්තම් දමා ගැනීමට හැර).
- වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.
- තුනට ගණන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලණ-දුර වැඩි පද දෙකක්වන් දනි.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට සංකිර්ණ වාක්‍ය පවා හාවිත කළ හැකිය.



මානසික වර්ධනය දැඟුණු කිරීමට අවුරුදු 4 සිට කළ හැකි දේ

- දුරුවාට තනි කකුලෙන් පැහිම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තුර කපේමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දුරුවාට තම අදුම් වල බොත්තම් දාමා ගැහිමට උගන්වන්න.
- ස්තූතියි, කරණාකර වැනි හාවිනා කළ යුතු සමාජ ආචාර උගන්වන්න.
- දුරුවා අසන ප්‍රග්‍රහ වලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රග්‍රහවලට බොරු පිළිතුරු සැපයීම හෝ පිළිතුරු සැපයීම පමා කිරීම නොකරන්න.

- කඩ්ටි යාම, ආහාර පිසීම, සෙල්ලම් බඩු පිළිවෙළකට අසුරා ගැහිම වැනි පවුලේ ක්‍රියාකාරකම් වලට දුරුවා සහභාගි කරවාගන්න.



අවුරුදු 4 - 5 වයසෙහි දුරුවා

- තනි කකුලෙන් පැහිමට හැකිය.
- තනිවම අදුම් අදුගති.
- තනිවම ආහාර ගති.
- සරල මිනික් රුප අඩුමට හැකියාව ඇති.
- සෙල්ලම් කරන විට අන් දුරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- ක්‍රියා පදය, අතිත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව හාවිනා කරමින් පින්තුරයක් විස්තර කළ හැක.
- තම නම සහ වයස ප්‍රකාශ කළ හැක.





දරුවා තොඳීන් වැඩිනෙන් දැයි දැනගතීමට මසකට වරක් නොවරදාම බර කිරාගත්ත. පිළ්ලා නන්රාක බණුකින්රතාබෙන අර්ථත්ත්‍රා පිළ්ලායෙහි තවරාතු මාතන්තොරුම නිරුක්කවම්.



දරුවාගේ දිග/උස ද වරින් වර මහි බලු සටහන් කර ගැනීමද වැඩැගත්ත. පිළ්ලායින් න්‍යාම/ශ්‍යරත්තෙක් කාලත්තිරුම් කාලම අභ්‍යන්තු පත්‍රිව ජේත්තලුම මුක්කියමාකුම්.



ආදර්ය, සුරක්ෂිතගාවය හා අත්දැකීම් ලැබෙන තරමට ඔබේ දරුවා වහිත මුද්ධිම් වේ.

පෙරුවකොස්ට අස්ප්, පාතුකාප්පා, අනුපවම එස්පවර්ජ්‍රේප් පොරුත්තේ පිළ්ලායින් ප්‍රතිචාලිත්තනම් අමෙයුම්.

දරුවාට මතා රැකිවරණයක බොද්ධිමට ඔබේ ප්‍රවුල සැලසුම් බරගතීම් උපකාරී වේ.

පිළ්ලායින් සිරුන්ත පරාමරිප පිරි කාක තැගුන්ත ක්‍රූම්පක්කට් ගුප්පාට් නෑ. මෙර්කොස්වතු ඉත්තියාක අමෙයුම්.

- இவரே டர்லோகே கொவினா தன்மை, ஆதிர்க்கிறஞ்சை, வர்க்கநாய கூகு கூவர்க்கநாய பிலி஬டுவ ட
- வயக்க அனும டர்லோவ ரகைவரஞ்சை/ ஆகூர/ உத்தேஷ்ணாய லூ டி ம பிலி஬டுவ ட

விடைகள் தோற்றுவது அல்லது வீ

- உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி
- குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப எவ்வாறு உணவு ஊட்டுதல் / தூண்டுதல் / பராமரித்தல் போன்ற

முக்கிய தகவல்களைக்கொண்டுள்ளது

கிரண்மூகர் மேக தீர்க்குதிதல் தலைஞர்களுக்கு தயவுசெய்து இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

பகுதி கடநான் கூறுதல் விடைகளைக்கொண்டு மேம்பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

- மூடிரை மூடு கூயனா
- அலிலே வேலூங்களரை
- மூடிந் வேலூங்களரை
- மாகிர ரேஞ் அங்கை
- விரேங்கூடு வேலூங்களரை
- மூடிரை ரேஞ்கு கந் கிரன் வீர
- அங்கூடு வேலூங்களரை

பின்வரும் நிலையங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையைக் கொண்டு செல்லும் போது, ஒவ்வொரு தடவையும் தயவுசெய்து இந்தப்புத்தகத்தை எடுத்துசெல்லவும்

- குழந்தைகள் சிகிச்சை நிலையம்
- குடும்ப வைத்தியர்
- பல் வைத்தியர்
- வெளி நோயாளர் பிரிவு
- விசேட பினிஆய்வு நிலையத்திற்குச் செல்லும் போது
- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் போது
- பாடசாலை மருத்துவ பரிசோதனையின் போது

மேனி கடநான் வந்தே கிடைத்த டர்லைக் கடநா விட போடு உபடைக் கூலுவது வந் தார் டர்லோகை டர்லோவ தீவு வெந்துவிட தடை. இவே டர்லோ கே கொவினா பிலி஬டு கிஸியு கடநாக்கு அதேந்து கிரண்மூகர் இவரே பூட்டுக்கே புலி கொவினா கூவு நிலைர்வியை/ கொவினா வேலூங்கள் நிலைர்வார் கே வெந்து வேலூங்களை குறுவத்து.

இவை சகல குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான அறிவிறுத்தல்கள். குழந்தைக்கு குழந்தை சில வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் உங்கள் பகுதி குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை அல்லது சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை நாடுங்கள்.