

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය**

**සෞඛ්‍යවත් සමාජයක්  
ගොඩනගමු**



**මද්‍යසංක සමරවීර**

විද්‍යාවේදී (විශේෂ) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා  
කළමනාකරණය (SUSL)

ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය 3-1 (අ)

## පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව)

රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.



World Health  
Organization



2

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (සෞඛ්‍ය) ක්‍රියා විද්‍යා හා සෞඛ්‍යානුකූලය (SUSL)



# පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක

## සෞඛ්‍ය සේවා

උදා -

- රෝහල්, වෛද්‍යවරුන් සහ වෙනත් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්
- මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය සේවා
- වෙනත් විශේෂ සෞඛ්‍ය සේවා යන අංශ ප්‍රමාණවත්ව හා ගුණාත්මකව ඉහළ ගැටීම

## භෞතික පරිසරය

උදා -

- යහපත් කාලගුණය
- පිරිසිදු ජලය
- පිරිසිදු වාතය
- සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය
- කසළ කළමනාකරණය

## පුර්ණ සෞඛ්‍යය

## සමාජීය සහ ආර්ථික වටපිටාව

උදා -

- යහපත් ආර්ථික තත්වය
- අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ වීම
- මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැලකීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- මානසික ආතතියෙන් තොර වීම
- ගැටුම්කාරී තත්වයන් අවම වීම

## ජාන සංයුතිය

උදා -

- රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවට හේතු වන ජාන අවම වීම.
- ශ්‍රෝණි විවාහ වැළැක්වීම

## පුද්ගලයාගේ චර්යාවත්

උදා -

- යහපත් ආහාර පුරුදු
- නින්දා, විවේකය සහ ව්‍යායාම නිසි පරිදි ලැබීම
- මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය නාවීමෙන් වැලකීම
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැළකීම

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

රජයේ සේවය

3.40SL



## පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා

### 1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යමාංශ සමරවීර - විද්‍යාවේදී ලිංගික ශ්‍රීතිය විද්‍යා හා සෞඛ්‍යාගාරණය (SUSL)

## 2. ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම සහ ව්‍යායාම



5

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම සමරවිර - විද්‍යාච්ඡි ලිංගික ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා නිවැරදිකරණය (SUSL)



### 3. වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$



#### 4. නින්ද සහ විවේකය



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යමාස සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය ලිංගික ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා සෞඛ්‍යසේවා (SUSL)



## 5. සරල දිවි පැවැත්ම



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම සමුදාය - විද්‍යාත්මක විද්‍යා හා සෞඛ්‍යාධ්‍ය (SUSL)



## 6. ආතතිය කළමනාකරණය



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මධ්‍යස්ථාන - විද්‍යාත්මක පාලන ක්‍රියා විද්‍යා හා කළමනාකරණය (SUSL)

## 7. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යාන සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය ලියන ලද පොත හා නිවැරදිකරු (SUSL)



## 8. සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මණ්ඩලය (SUSL)

## පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග

### 1. ආර්ථිකය සහ අධ්‍යාපන මට්ටම



12

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමිටුව - විද්‍යාත්මක පිටපත් කිරීමේ ක්‍රියා විද්‍යා හා නව්‍යීකරණය (SUSL)



## 2. සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මද්‍යසාල සමරවිර - විද්‍යාවේදී ලිංගික ශ්‍රීත ව්‍යාප්ත හා සෞඛ්‍යානුකූල (SUSL)



### 3. සුධම්ම තත්වයන් / ස්වාභාවික ආපදා අවතැන්වීම්



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

ප්‍රධාන කාරණා - වැසියන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ජීවිතයට හානි සිදු වීම (SUSL)



#### 4. තරගකාරී ජීවන රටාව හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මණ්ඩලය - විද්‍යාත්මක විද්‍යා හා සෞඛ්‍ය (SUSL)

## 5. තාක්ෂණයේ දියුණුව



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පරිමිත - විද්‍යාත්මක විද්‍යා හා තාක්ෂණය (SUSL)



## 6. මාධ්‍ය බලපෑම සහ විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය



17

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මණ්ඩලය - විද්‍යාත්මක පාලන ක්‍රියා විද්‍යා හා නව්‍යීකරණ (SUSL)



## 7. සංචාරක ව්‍යාපාරයේ බලපෑම්



18

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මණ්ඩලය - විද්‍යාත්මක විද්‍යා හා සෞඛ්‍ය සේවා (SUSL)



## 8. ජනගහන සනත්වය



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලිංගික ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා සමාජානුකූල (SUSL)

## පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග ජය ගැනීම

1. ජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නැංවීම
2. සෞඛ්‍ය සේවයේ නිවාරණය සහ ප්‍රතිකාර යන අංශ දෙකම ශක්තිමත් කිරීම
3. ජනතාවගේ ආර්ථික තත්වය ඉහළ නැංවීම
4. ජන සහත්වය වැඩිවීම සමග සෞඛ්‍ය සේවා ඉහළ නැංවීම
5. අවතැන්වූ ජනතාවගේ ශ්‍රවණාධින මට්ටම ඉහළ නැංවීම
6. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට වැදගත් රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හා සැලසුම් ඇති කිරීම





## අභ්‍යාස

1. පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න
2. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා තුනක් ලියා දක්වන්න
3. වර්තමානයේ සෞඛ්‍යට බලපාන අභියෝග හතරක් දක්වන්න
4. එම එක් එක් අභියෝග පිය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් ලියා දක්වන්න



# සතුතියි

