සුවෙන් පෙරට e ඉගෙනුම් පියස මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය		ZEOM කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட Zonal Education Office - Minuwangoda
වාරය - පළමු වාරය		
ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.

කාර්යය පත්‍රිකා -01

නිපුණතා මට්ටම : 1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු ,

සෞඛ්‍යට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන යනු ,

සෞඛ්‍යට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

<u>තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍ය ගැටලු</u>

1) පරිසර දූෂණය
2) බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග
3) මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය
4) අනතුරු හා ආපදා
5) අපචාර හා අපයෝජන

1) <u>පරිසර දූෂණය</u> යනු ,

අප ජීවත් වන වටපිටාව මිනිසාගේ මෙන්ම සත්වයන්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීමයි.

පරිසර දූෂණය ලක්වන පරිසර අංග නම් කරන්න.

- වායු දූෂණය
- ජල දූෂණය
- භූමිය / පස දූෂණය
- ශබ්ද දූෂණය

පරිසර දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංග	යනු	සිදුවීමට බලපාන හේතු	අවම කිරීමට හිතකර යෝජනා	මිනිසාට ඇතිවිය හැකි රෝග
*වායු දූෂණය	අහිතකර විෂ සහිත සංඝටක වලින් වායුගෝලයේ සංයුතිය වෙනස් වීමයි	*කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිටවන විවිධ වායු ඇතුළත් දුම *වාහන වලින් පිටවන දුම *දුම් පානය නිසා පිටවන දුම *ශීතකරණ මගින් පිටවන (C.F.C)ක්ලෝරෝෆ්ලුවරෝ වායුව	*දිරාපත්වන ද්‍රව්‍ය පිලිස්සීමෙන් තොරව කොම්පෝස්ට් පොහොර සෑදීම * කසල කළමනාකරණය කිරීම (3R සංකල්පය) *වාහන නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීම	*ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග * ඇදුම *චර්මරෝග *පිළිකා
*ජල දූෂණය	විෂ සහිත හෝ හානිකර ද්‍රව්‍ය එක් වීමෙන් භාවිතයට ගත නොහැකි ලෙස ජලයේ සාමාන්‍යය ස්වභාවය වෙනස් වීමයි.	*ජලයට අපද්‍රව්‍ය එක්වීම. *ජලයට විෂ සහිත ලෝහ එකතු වීම. *ගංගා පෙදෙස්වල වැලි ගොඩ දැමීම *පලිබෝධනාශක එකතු වීම.	*ජලය බැස යාමට කානු පද්ධති සැකසීම. *ජලයට අපද්‍රව්‍ය එක් නොකිරීම. *ජලය එක තැන පල් වීමෙන් වැළක්වීම.	*ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග *පිළිකා *කොලරාව *පාචනය *වකුගඩු රෝග
*භූමි දූෂණය	භූමියේ ස්වභාවික තත්ත්වය වෙනස් වී භූමිය පරිහරණයට ගැනීමට නොහැකි අන්දමට වෙනස් වීමයි.	*කෘෂිකාර්මික කටයුතු වලදී රසායනියක ද්‍රව්‍ය බහුලව යොදා ගැනීම. *අක්‍රමවත් ලෙස වගා කටයුතු සඳහා භූමිය භාවිතයට ගැනීම *සැලසුමකට අනුව ඉදිකිරීම් කටයුතු නොකිරීම	*කෘෂිකාර්මික කටයුතු වලදී කාබනික පොහොර භාවිතය. *පස සෝදා යාම වැළක්වීම සඳහා ගස් කොළන් නිසි පරිදි වැවීම *ගොඩනැගිලි ප්‍රමිතියකින් යුතුව ඉදිකිරීම .	* මැසි මදුරුවන් බෝවීම * පසේ සාරවත් බව අඩු වීම. * නායයෑම් ඇතිවීම.
*ශබ්ද දූෂණය	මිනිසාගේ කනට දැරිය නොහැකි තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව ශබ්දය නිකුත් කිරීමයි.	*කර්මාන්තශාලා වල යන්ත්‍ර සූත්‍ර වලින් නැගෙන අධික ශබ්දය *රථවාහන වලින් නැගෙන අධික ශබ්දය * යුද්ධ වලදී නැගෙන අදික ශබ්දය	*රථවාහනවල අනවශ්‍ය ලෙස අධික ශබ්දය පිටවන උපකරණ සවිකිරීම වැලැක්වීම. * අවශ්‍ය ස්ථානවලදී පමණක් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතයට උපදෙස් දීම.	*ශ්‍රවණාබාධ ඇතිවීම. * පරිසරයේ නිස්කලංක බව නැතිවීම. *අවධානය බිඳීයාම.

2) <u>බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග</u>

- බොවන රෝග යනු,

ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග වේ.

උදා: ඩෙංගු , මැලේරියා, පාචනය ,ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගය , ක්ෂය රෝගය ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

- බෝ නොවන රෝග යනු ,

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවීමක් සිදුනොවන රෝග වේ.

උදා: දියවැඩියාව , මානසික රෝග , පිළිකා , අධික රුධිර පීඩනය , ස්නායු රෝග.

3) <u>මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි</u>

භාවිතය නිසා හටගන්නා රෝග	භාවිතය පෙළඹීමට හේතු	භාවිතය වැළක්වීමට අදාළ හිතකර යෝජනා
*පිළිකා ඇතිවීම *හෘදය ආශ්‍රිත රෝග *ස්වසන අපහසුතා	*විවිධ නිශ්ඵල ප්‍රචාරණයන්ට හසුවීම. *නීතිගරුක නොවීම *අනුකරණයන්ට හසුවීම	*පොදු ස්ථානවල දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීම. * පාසල් අසල දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිය තහනම් කිරීම .

4) <u>අනතුරු හා ආපදා</u>

ස්වභාවික අනතුරු

*ගං වතුර , සුළි සුළං , අකුණු සැර වැදීම ,නායයෑම් ,සුනාමි

අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන හේතු

*නොසැලකිලිමත්බව හා නොදැනුවත්කම .

*අනාරක්ෂිත ස්ථාන තිබීම

*නීතිගරුක නොවීම.

5) <u>අපචාර හා අපයෝජන</u>

අපචාර හා අපයෝජන යනු,

සමාජයේ හොදැයි යැයි සම්මත දේවල් සහ සදාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියා කිරීම අපචාර වන අතර පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගනු ලැබීම අපයෝජන වේ.

<u>සමාජය තුළ දැකිය හැකි අපචාර හා අපයෝජන</u>

- ලිංගික අපංචාර
- බාලවයස්කාර දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- අසභ්‍ය වචන වලින් බැන වැදීම
- ශාරීරික හා මානසික වදහිංසා.

<u>පාසල් ළමයි අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක් වීමට හේතු</u>

- දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්වීම
- තනිව හුදකලාව නිවෙස් වල ගත කිරීම
- පාළු ස්ථාන වල තනියෙන් ගමන් කිරීම
- දරුවන් පිළිබඳව සොයා බැලීම අඩු වීම.

පැවරුම්

1. **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා 5 ක් නම් කරන්න.**
2. **තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු මොනවාද ?**
3. **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි 3 ක් නම් කරන්න.**
   සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා 5 සකස් කොට ඒවා ලෝකයේ රටවල් වෙත හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කුමන ආයතනය විසින්ද ?
4. **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා හඳුන්වා දුන් සංවිධානයේ කෙටි නාමය කුමක්ද?**

   W.H.O

   World Health Organization

5. **පරිසර දූෂණයට ලක්වන පරිසරය අංග නම් කරන්න.**
6. **ජල දූෂණය යනු කුමක්ද ?**
7. **වායු දූෂණය නිසා මිනිසාට ඇති විය හැකි රෝග 3 ක් ලියන්න .**
8. **භූමි දූෂණය පාලනයට හිතකර යෝජනා 3 ක් ලියන්න .**
9. **මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි වලට හෙතු වන කරුණු 3ක් ලියන්න .**
10. **නිවස ආශ්‍රිතව සිදුවිය හැකි අනතුරු 3 ක් ලියන්න .**
11. **බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග 2 බැගින් නම් කරන්න.**
12. **සමාජය තුළ දැකිය හැකි අපචාර හා අපයෝජන 3 ක් නම් කරන්න.**