අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. ED/01/21/06/06/7/2023
ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref.
දිනය / திகதி / Date 2023.09.20

චක්‍රලේඛ අංක 34/2023

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම විදුහල්පතිවරුන් වෙත

<u>පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මාසය - "සුව දිවියයි සතුටු සිතයි" වැඩසටහන</u>

ළමයින්ගේ අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම් කරා ළඟාවීම සඳහා අවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ යහපත් සෞඛ්‍යයයි. පුද්ගල සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන්නා වූ විවිධාකාර අයහපත් බලපෑම් හමුවේ සෞඛ්‍යමත් දරුවකු දැයට බිහි කිරීම, හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම හා සමාන වැදගත් කර්තව්‍යයක් වන අතර එය රටේ මානව ප්‍රාග්ධන සංවර්ධනයට දායක වේ.

නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් බිහිකිරීම වෙනුවෙන් පාසල් දරුවන් සෞභාග්‍යවත් වීම සඳහාත්, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහාත් අවශ්‍ය නිපුණතාවන්ගේ බලවත්ත කිරීම මඟින් ලැබී ඇති අධ්‍යාපන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සැලසීම මෙන්ම සෞඛ්‍යවත් කොට ගෙන, පාසල් පරිශ්‍රය සිසුන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වන ආකාරයේ ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම සඳහා පාසල් ප්‍රජාවගේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරමින් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනේ අරමුණ වේ. පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක්' ලෙස හැඳින්වේ.

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්ණායක අනුව සකස් කර ඇති අතර අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සහයෝගය ඇතිව 2007 වර්ෂයේ සිට පාසල්වල ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් අධ්‍යාපන හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යවරුන් සඳහා 2021 වසරේදී පැවැත්වූන අග්නිදිග ආසියානු කලාපීය සමුළුවේ දී, 2025 වර්ෂය වනවිට සෑම පාසලක්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් බවට පත් කිරීමට ශ්‍රී ලංකාව එකඟ වී ඇත. එම කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීමේ අරමුණින් පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා 2023 වර්ෂයේ ඔක්තෝම්බර් මාසය පාසල් **"සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මාසය"** ලෙස නම් කර ඇත. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ඒකාබද්ධ වැඩසටහනක් ලෙස ප්‍රාථමික අංශයේ හා ද්විතීයික අංශයේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා සුදුසු පරිදි ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගෙන මෙම වැඩසටහන පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිතය.

ඒ අනුව **2023 ඔක්තෝම්බර් 02 සිට ඔක්තෝම්බර් 31 දක්වා** කාලය තුළ සතියකට එක් තේමාව බැගින් එම තේමාවට අදාළ දැනුවත් කිරීමේ සහ කුසලතා සංවර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. මෙම වැඩසටහන් පාසලේ සාමාන්‍ය වැඩකටයුතුවලට බාධාවක් නොවන ආකාරයට සුදුසු පරිදි සංවිධානය කර ගනිමින් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම විදුහල්පති ප්‍රමුඛ පාසල් කළමනාකරණ මණ්ඩලයට පැවරේ. මේ යටතේ පාසල විසින් ඒ, ඒ සතියට අදාළ තේමාවන් ඔස්සේ විශේෂ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පූර්ණ දායකත්වය ලබා දී ඇති අතර පාසල් මට්ටමින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට විදුහල්පති විසින් කටයුතු කළ යුතුය.

පළමු සතිය :- තේමාව - සුව සවියට - පෙළ ගැසෙමු

පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ගැලගැන්වීම

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති අංක 02/2019 දරණ 2019.01.22 දිනැති සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන චක්‍රලේඛයට වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් එහි සඳහන් පරිදි පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපදේශන කමිටුව හා පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ යාවත්කාලීන කරමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීම සඳහා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ. ඒ සඳහා පහත කරුණු ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

- පාසල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන චක්‍රලේඛයට අනුව පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපදේශන කමිටු පිහිටුවීම සහ පිහිටුවා ඇති කමිටු සක්‍රීය කර රැස්වීම් පැවැත්වීම
- පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජය සක්‍රීය කිරීම හෝ පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ පිහිටුවීම
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඇගයීම් පත්‍රිකාව භාවිත කරමින් පාසල තුළ පවතින සෞඛ්‍ය ගැටළු හඳුනා ගැනීම
- හඳුනාගත් ගැටළු නිවැරදි කිරීම අරමුණු කරගෙන, පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් සකස් කිරීම
- සකස් කරන ලද ප්‍රතිපත්ති මාලාව ආවරණය කරමින්, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වාර්ෂික සැලැස්මක් සකස් කිරීම
- එම වාර්ෂික සැලැස්ම තුළ පාසල සහ ප්‍රජාව අතර සහයෝගය ශක්තිමත් වන ආකාරයේ වැඩසටහන් ඇතුළත් කර තිබීම
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන යටතේ ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් නියාමනය සඳහා පාසල් අභ්‍යන්තර නියාමන ක්‍රමවේදයන් සකස් කිරීම හා දැනටමත් පවතින ක්‍රමවේදයන් ශක්තිමත් කිරීම
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඇගයීම් පත්‍රිකාව භාවිත කරමින්, පාසලේ දැනට ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ඇගයීමට ලක් කිරීම හා එහි වාර්තාව කලාප කාර්යාලයට යොමු කිරීම

දෙවන සතිය :- තේමාව - පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

පෝෂණය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සහ අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්

පාසල් දරුවා යහපත් ආහාර චර්යාවන්වලට හුරු කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා වැරදි ආහාර චර්යා මගින් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම මෙම සතිය තුළදී අපේක්ෂා කෙරේ.

- ගුරුවරුන්ගේ හා සිසුන්ගේ උස සහ බර මැන, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සහ ස්වකීය පෝෂණ මට්ටම තක්සේරු කිරීම (මෙම කාර්යය සිසුන්ටම සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතුය)
- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා වයසට අනුව යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම

උක්ත ක්‍රියාකාරකම් මෙම සතිය තුළදී අනිවාර්යයෙන් ක්‍රියාත්මක කළයුතු අතර පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් පවතින කාලය මත තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

- යහපත් ආහාර පුරුදු ප්‍රවර්ධනය හා දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය හඳුන්වා දීම
- පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ ගැටළු හඳුනා ගැනීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම (මිටිබව, කෘෂ බව, අධිබර හා ස්ථුලතාව)
- පාසල් සිසුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සහ පෝෂණ මට්ටම තක්සේරු කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම

- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම
- බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති 2015.12.31 දිනැති 35/2015 දරණ චක්‍රලේඛය අනුව පාසල් ආපනශාලා විධිමත් කිරීම
- පාසලේ පවතින ජල හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ජාතික ප්‍රතිමානවලට අනුව පවතින තත්ත්වය, සෞඛ්‍යවත් ව පවත්වා ගැනීම, නඩත්තු කටයුතු සිදු කළ යුතු ආකාරය හඳුනා ගැනීම
- මාසය තුළ තමා විසින් පාසලට රැගෙන එන හා පරිභෝජනය කරන ආහාර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර සෞඛ්‍යයට හිතකර හා අහිතකර තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම හා එම තත්වයන් නිරාකරණය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සකස් කිරීම

තෙවන සතිය:- තේමාව - සුව දිවියකට ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා ලිංගිකත්ව අධ්‍යාපනය නිවැරදිව ලබාදීම

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය හා ලිංගිකත්ව අධ්‍යාපනය නිවැරදිව ලබා නොදීම නිසා සිසුන් විවිධ ගැටලු වලට මුහුණ දෙන අවස්ථාවන් වාර්තා වී ඇති බැවින්, වයසට අදාළව ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පාසල් සිසුන් සුදුසු පරිදි දැනුවත් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. මේ සඳහා පහත සඳහන් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සුදුසු වේ.

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක/ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය/ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවකා මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහයෝගය ඇතිව පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම හා අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් මුද්‍රණය කර පාසල් වෙත බෙදා හැර ඇති "16+ යෞවනයට ආමන්ත්‍රණයක්..." පොත ඇසුරෙන් අදාළ වයස් කාණ්ඩ අනුව සුදුසු පරිදි දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සිදුකිරීම

- ප්‍රාථමික අංශය සඳහා එම වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන්ට ගැලපෙන පරිදි සුදුසු පාර්ශව සම්බන්ධ කර ගනිමින් අපචාර, අපයෝජන වලින් වැලකීම හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

සිවුවන සතිය:- තේමාව - සිත සතුටෙන් - ඉගෙන ගනිමු

ගුරුවරුන්ගේ හා සිසුන්ගේ මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සම්බන්ධ වැඩසටහන

ගුරුවරුන්ගේ සහ සිසුන්ගේ මානසික ආතතිය දුරු කිරීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීමේ වැඩසටහන් / ක්‍රියාකාරකම් මෙම සතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. ආතතිය, හිංසනය, ප්‍රචණ්ඩත්වය, කායික දඬුවම් ආදී ඍණාත්මක ලක්ෂණ අවම වූත්, විනය, සතුට, පිළිගැනීම, අගය කිරීම බඳු ධනාත්මක ලක්ෂණ වලින් යුතු වූත් පාසල් ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම මෙහි බලාපොරොත්තුව යි.

- ගුරුවරුන්ගේ සහ සිසුන්ගේ මානසික ආතතියට බලපාන කරුණු හඳුනා ගැනීම හා යහපත් චර්යා සාකච්ඡා කිරීම
- දෛනික චර්යාවේ කොටසක් ලෙස භාවනාව හා සතිමත් ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු කිරීම
- උගත්කම මෙන්ම ගුණවත්කම දරුවකුට අත්‍යාවශ්‍ය බව ඒත්තු ගැන්වෙන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම
- නව යොවුන් වියේ දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටලු හා අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමේදී දරුවන් මුහුණ දෙන අන්තරායකාරී අවස්ථාවන්ගෙන් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සම්බන්ධව සුදුසු සම්පත් දායකයින් සම්බන්ධ කර ගනිමින් දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන සම්බන්ධව ලබා දී ඇති තේමාවන් පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර 'පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සම්බන්ධ චක්‍රලේඛය හා උපදෙස් සංග්‍රහයේ' ඇතුළත් වී ඇති අතර අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් සෑම පාසලකටම මෙම උපදෙස් සංග්‍රහය ලබා දී ඇත. තවද මෙම උපදෙස් සංග්‍රහයේ මෘදු පිටපත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ වෙබ් අඩවිය තුළින්ද බාගත කර ගත හැකිය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, මනෝසමාජයීය සංවර්ධනය සහ දෙමව්පියභාවය පිළිබඳ බොහෝ තොරතුරු අධ්‍යාපන සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයන් ඒකාබද්ධව සකස් කළ, https://schoolhealthfhb.health.gov.lk වෙබ්අඩවිය සහ LMS හරහා ද, 'සිහින පාසල' වාර්තාමය චිත්‍රපටය තුලින් හා 'පාසල් දරුවන්ගේ මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය', 'අපිරිමත් දෙමව්පිය - රකී නව යෞවනය' සහ 'ජීවන නිපුණතා' යන පොත් තුලින් ද ලබා ගත හැකිය. මෙම පොත් හා වීඩියෝපට පාසල් සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයන් වෙතින් ද ලබාගත හැකිය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මාසයට අදාළව ක්‍රියාත්මක කළයුතු උක්ත වැඩසටහන් පෙළගැස්ම පාසලේ අවශ්‍යතාවය හා පවතින සම්පත් ප්‍රමාණය මත වෙනස් කරගත හැක. එමෙන්ම මෙම තේමා සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් (වීදි නාට්‍ය, පෝස්ටර්, ප්‍රශ්නෝත්තර වැඩසටහන්, කඳවුරු පැවැත්වීම) ආශ්‍රයෙන් වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීමට කටයුතු කළ යුතු අතර අදාළ ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම පාසලේ වගකීමකි.

මෙම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මාසය තුළ සිදුකරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල සාරාංශ වාර්තාවක් 2023.11.15 දිනට පෙර කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ වෙත ලබා දිය යුතුය. තව ද පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මට්ටම පිළිබඳ අභ්‍යන්තර ඇගයීම් වාර්තාව සඳහා මාර්ගගතව තොරතුරු ඇතුළත් කළයුතු අතර ඊට අදාළ සබැඳිය මේ වන විට සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු වෙත ලබා දී ඇත. මෙම වැඩසටහනට අදාළව පාසල් මට්ටමෙන් සිදුවන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ නියාමනය කිරීම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්ගෙන් හා කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඒ අනුව සෑම පාසලකම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මාසය සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර මෙම මාසය තුළ ආරම්භ කරන වැඩසටහන් අඛණ්ඩව ඉදිරියටත් පවත්වා ගනිමින් තම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කර ගැනීම සෑම විදුහල්පතිවරයෙකුගේම වගකීමක් වේ.

එම්. එන්. රණසිංහ
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිටපත්: 1.ලේකම්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය - කරු. දැ.ගැ.ස.

2.සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන් - කරු. දැ.ගැ.ස.

3.අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂක (ජාතික පාසල්), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - කරු. දැ.ගැ.ස.