අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

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

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

சுற்றிக்கை எண் 34/2023

சகல மாகாணக் கல்விச் செயலாளர்கள்
சகல மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
சகல வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
சகல அதிபர்களுக்கும்

<u>பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு மாதம் - -"சுக வாழ்வும் மகிழ்வான மனதும்" செயற்றிட்டம்</u>

குழந்தைகள் தங்கள் கல்வி சாதனை மட்டத்தை எட்டுவதற்குத் தேவையான பணிகளை மேற்கொள்வதற்கு தேவைப்படுவது நல்ல ஆரோக்கியமாகும். தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் பல்வேறு எதிர்மறையான விளைவுகளை எதிர்கொள்ளும் போது, ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது ஒரு நல்ல கல்வியை வழங்குவதற்கு சமமான முக்கியமான பணியாகும என்பதுடன் அது நாட்டின் மானிட மூலதனத்தின் வளர்ச்சிக்கு பங்களிக்கின்றது.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான தலைமுறையை உருவாக்க, பாடசாலை குழந்தைகள் சௌபாக்கியமாக இருப்பதிலும் தங்கள் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிப்பதற்கு பெறப்பட்டுள்ள கல்வி வாய்ப்புகளின் அதிகபட்ச பயனைப் பெறுவதற்கும் இடமளிப்பதை ஒரு செயல்பாடாக கருதி பாடசாலை வளாகத்தை மாணவர்களின் பூரணமான சுகாரார ஊக்குவிப்பு இடமாக மாற்றுவதற்கு பாடசாலை சமூகத்தின் முழுக்கவனமும் செலுத்தப்பட்டு செயல்பாடுகளை ஊக்குவிப்பது பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு செயற்றிட்டத்தின் நோக்கமாகும். பாடசாலை குழந்தைகள் மற்றும் பாடசாலை பணிக்குழுவினர் உட்பட பாடசாலை சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு முழு நிறுவன பலத்துடன் செயல்படும் பாடசாலை "சுகாதார மேம்பாட்டு பாடசாலை" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பள்ளி சுகாதார மேம்பாட்டுத் செயற்றிட்டம் உலக சுகாதார அமைப்பின் அளவுகோல்களின்படி தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன், கல்வி அமைச்சினால் சுகாதார அமைச்சின் ஆதரவுடன் 2007 ஆம் ஆண்டு முதல் பாடசாலைகளில் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் கல்வி மற்றும் சுகாதார அமைச்சர்களுக்கான 2021 இல் நடைபெற்ற தென்கிழக்கு ஆசிய பிராந்திய மாநாட்டில், 2025 ஆம் ஆண்டளவில் ஒவ்வொரு பாடசாலையையும் சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு இலங்கை ஒப்புக்கொண்டுள்ளது. அந்தப் பணியை வெற்றிகரமாகச் செய்யும் நோக்கத்துடன் பாடசாலை சமூகத்தை அறிவுறுத்துவதற்காக 2023 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு மாதமாக பெயரிடப்பட்டுள்ளது. கல்வி அமைச்சு மற்றும் சுகாதார அமைச்சின் ஒருங்கிணைந்த திட்டமாக பாடசாலைகளில் இத்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆரம்ப மற்றும் இடைநிலைத் துறைகளில் மாணவர்களுக்கு ஏற்ற செயல்பாடுகளைக் கண்டறிந்து செயல்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

அதன் பிரசாரம் 2023 அக்டோபர் 2 முதல் அக்டோபர் 31, வரையிலான காலத்திற்குள் வாரத்திற்கு ஒரு தலைப்பு வீதம் அந்த தலைப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுத் திட்டங்களைச் செயல்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பாடசாலையின் இயல்பான பணிகளுக்கு இடையூறு ஏற்படாத வகையில் இத்திட்டங்களை ஒழுங்கமைத்து நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு அதிபர் தலைமையிலான பாடசாலை நிர்வாக சபைக்கு பொறுப்பளிக்கப்படுகின்றது. இதன் கீழ், அந்த வாரம் தொடர்பான தலைப்புகளின் ஊடாக விசேட திட்டங்களை செயல்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இத்திட்டங்களை

நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு சுகாதார அமைச்சு தனது பூரண பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளதுடன் பாடசாலை மட்டத்தில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகத்தின் ஆதரவைப் பெறுவதற்கு அதிபரினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.

முதல் வாரம் :- தலைப்பு - ஆரோக்கியத்திற்காக கூடுவோம் பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பை வலுப்படுத்துதல்

02/2019 ஆம் இலக்க மற்றும் **22.01.2019** ஆம் திகதிய ED/1/21/6/4 ஆம் இலக்க சுகாதார ஊக்குவிப்பு சுற்றறிக்கை குறித்து மேலதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு ஆலோசனைக் குழு மற்றும் பாடசாலை சுகாதார சமூகத்தை இற்றைப்படுத்தி பாடசாலை ஊக்குவிப்பு பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு பாடசாலை சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பை பெறுவதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அதற்காக பின்வரும் செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

- பாடசாலையில் சுகாதார ஊக்குவிப்பு சுற்றறிக்கையின் பிரகாரம் பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு ஆலோசனை குழுவை அமைத்தல் மற்றும் அமைக்கப்பட்டுள்ள குழுவை செயல்படுத்தி கூட்டங்களை நடத்துதல்
- பாடசாலை சுகாதார சமூகத்தை செயல்படுத்தல் அல்லது பாடசாலை சுகாதார சமூகத்தை அமைத்தல்
- பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு மதிப்பீட்டு ஆவணத்தை பயன்படுத்தி பாடசாலையில் நிலவும் சுகாதார பிரச்சினைகளை இனங்காணுதல்
- இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைகளை சரிசெய்வதை நோக்காகக் கொண்டு பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு தொடர்பான கொள்கையை தயாரித்தல்
- தயாரிக்கப்பட்ட கொள்கையை தழுவி பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு வருடாந்த திட்டம் ஒன்றை தயாரித்தல்
- அந்த வருடாந்திர திட்டத்தில்பாடசாலை மற்றும் சமூகங்களுக்கிடையிலான ஆதரவை வலுவூட்டும் செயற்றிட்டங்களை உள்ளடக்குதல்
- பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு செயற்றிட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் திட்டங்களின் ஒழுங்குமுறைக்காக பாடசாலை உள்ளக ஒழுங்குமுறைகளை தயாரித்தல் மற்றும் தற்போது நிலவும் முறைமைகளை வலுவூட்டுதல்
- பாடசாலை சுகாதார ஊக்குவிப்பு மதிப்பீட்டு ஆவணத்தை பயன்படுத்தி பாடசாலையில் தற்போது நடைமுறைப்படுத்தும் சுகாதார ஊக்குவிப்பு செயற்றிட்டத்தை மதிப்பீடுவதற்கு மற்றும் அதன் அறிக்கையை வலயக் கல்வி அலுவலகத்திற்கு முன்னிலைப்படுத்தல்.

இரண்டாவது வாரம் :- தலைப்பு – போஷாக்கு - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

ஊட்டச்சத்து விழிப்புணர்வு மற்றும் பிற நடவடிக்கைகள்

பாடசாலை குழந்தைகளை நல்ல உணவுப் பழக்கத்திற்கு பழக்கப்படுத்தவும், தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகள் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதலை இந்த வாரத்திற்குள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

குறிப்பிடப்பட்ட நடவடிக்கைகள் இந்த வாரத்தில் கட்டாயமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டியதுடன், பின்வரும் செயல்பாடுகள் நிலவும் காலத்தின் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுத்து செயல்படுத்தலாம்.

- நல்ல உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல் மற்றும் உள்ளூர் உணவு கலாச்சாரத்தை அறிமுகப்படுத்துதல்
- பாடசாலை குழந்தைகளின் போஷாக்கு பிரச்சனைகளை (குறுகிய தன்மை, எடை குறைவு, அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன்) கண்டறிந்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்
- உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) மூலம் பாடசாலை மாணவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களின்போஷாக்கு நிலையை மதிப்பிடுவதற்கான வாய்ப்பை வழங்குதல்.
- நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை ஊக்குவிக்கும் நடவடிக்கைகளை கண்டறிந்து செயல்படுத்தவும்
- தொற்றாத நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு
- கல்வி அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட 2015.12.31 ஆம் திகதிய சுற்றறிக்கை இலக்கம் **35/2015** இன் பிரகாரம் பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலைகளை

முறைப்படுத்துதல் (இதற்காக பாடசாலை உள்ள பகுதியின் பொது சுகாதார பரிசோதகரை இணைத்துக்கொள்வது நல்லது)

- பாடசாலையின் தற்போதைய நீர் மற்றும் சுகாதார வசதிகள் எவ்வாறு தேசிய தரத்தின்படி பராமரிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் பராமரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் கண்டறிதல்.

- மாதத்திற்குள் தம்மால் பாடசாலைக்கு கொண்டு வரும் உணவையும், உட்கொள்ளும் உணவையும் ஆய்வு செய்து, ஆரோக்கியத்திற்கு சாதகமான மற்றும் பாதகமான சூழ்நிலைகளைக் கண்டறிந்து, அந்த நிலைமைகளைத் தீர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளைத் தயாரித்தல்

மூன்றாவது வாரம்:- தலைப்பு – ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம்

இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் பாலுணர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வு

முறையான இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் பாலுறவு கல்வியை வழங்காததால் மாணவர்கள் பல்வேறு பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதால், பாடசாலை மாணவர்களுக்கு அவர்களின் வயதுக்கு ஏற்ப பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் குறித்து உரிய முறையில் அறிவூட்ட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதற்காக, பின்வரும் திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படுவது பொருத்தமாகும்.

- சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் / பொதுச் சுகாதார ஆய்வாளர் / பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் செவிலியர்/ குடும்ப நல உதவியாளர் ஆகியோரின் ஆதரவுடன் பாடசாலைகளுக்கு, கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால் அச்சிடப்பட்டு பாடசாலைகளுக்கு விநியோகிக்கப்பட்ட "16 வயதுக்கு மேற்பட்ட இளைஞர்களுக்கான முகவரி" என்ற புத்தகத்தின் ஆதரவில் உரிய வயதுப்பிரிவுகளின்படி அறிவூட்டும் செயற்றிட்டங்களை மேற்கொள்ளுதல்

- ஆரம்ப பிரிவு தொடர்பாக அந்த வயதுனரின் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதாக பொருத்தமான தரப்பினரை இணைத்துக்கொண்டு துஷ்பிரயோகம், அவமானம் போன்றவற்றை தடுத்து மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பாக அறிவுறுத்தல்.

நான்காவது வாரம்:- தலைப்பு -மனமகிழ்ச்சியுடன் கற்போம்

ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களின் உளவியல் சமூக நலனை மேம்படுத்துவது தொடர்பான திட்டம்

ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தைக் இல்லாதொழிப்பதற்காக மனநல சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள்/செயற்றிட்டங்கள் / செயல்பாடுகள் இந்த கிழமைக்குள் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். மன அழுத்தம், துன்புறுத்தல்கள், வன்முறை, உடலளவிலான தண்டனை போன்ற எதிர்மறை பண்புகள் குறைவாக காணப்பட்டாலும், ஒழுக்கம், மகிழ்ச்சி, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், மதித்தல் போன்ற நேர்மறையான பண்புகளை கொண்டிருந்தாலும் பாடசாலை கற்றல் சூழலை உருவாக்குதல் இதன் எதிர்பார்ப்பாகும்.

- ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தை பாதிக்கும் விடயங்களை இனங்காணுதல் மற்றும் நன்நடத்தைகள் குறித்து கலந்துரையாடுகல்
- தினசரி வழக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக தியானம் மற்றும் உளவிழிப்புணர்வு செயல்பாடுகளை பயிற்றுவித்தல்
- கல்வியும் நல்லொழுக்கமும் ஒரு குழந்தைக்கு இன்றியமையாதது என்பதை குழந்தைக்கு உணர்த்தும் செயல்களைச் செய்தல்

- பதினம் வயதினர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் மற்றும் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களில் இருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பது தொடர்பாக உரிய ஆதாரவாளர்களை உள்ளடக்கிய பெற்றோர் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை செயல்படுத்துதல்.

சுகாதார ஊக்குவிப்பு மாதம் தொடர்பான வேலைத்திட்டங்கள் தொடர்பான தலைப்புகள் குறித்து மேலதிக விவரங்கள் "பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு சுற்றறிக்கை மற்றும் அறிவுறுத்தல் குறியீட்டில்" உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதுடன், கல்வி அமைச்சினால் ஒவ்வொரு பாடசாலைக்கும் இந்த அறிவுறுத்தல் குறியீட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், இந்த அறிவுறுத்தலின் மென் பிரதியை கல்வி அமைச்சின் இணையதளத்தில் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

சுகாதார ஊக்குவிப்பு, உளவியல் சமூக அபிவிருத்தி மற்றும் பெற்றோர்த்துவம் பற்றிய பல தகவல்கள், கல்வி மற்றும் சுகாதார அமைச்சகங்கள் இணைந்து நடத்தும் https://schoolhealthfhb.health.gov.lk வலைத்தளம் மற்றும்LMS ஊடாகவும்"கனவுப்பள்ளி" சமகால ஆவணத் திரைப்படம பாடசாலை குழந்தைகளின் உளவியல் சமூக சுகாதார ஊக்குவிப்பு "அருமையான பெற்றோர்கள் - ரக்கி நல யௌவனம்" மற்றும "வாழ்க்கை திறன்கள்" போன்ற புத்தகங்களில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்தப் புத்தகங்கள் பாடசாலைகள் மற்றும் சுகாதார அலுவலர் அலுவலகங்கள் மற்றும் இணையதளம் மூலம் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

சுகாதார ஊக்குவிப்பு மாதத்திற்குரியவாறு செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய மேற்படி செயற்றிட்டங்களின் சீரமைப்பை பாடசாலையின் தேவைகள் மற்றும் நிலவும் வளங்களின் அளவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மாற்றலாம். மேலும், இந்த கருப்பொருள்களுக்காக, பல்வேறு நடவடிக்கைகள் (தெரு நாடகங்கள், சுவரொட்டிகள், கேள்வி பதில் நிகழ்ச்சிகள், முகாம்கள் நடத்துதல்) ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும், மேலும் செயல்பாடுகளை அடையாளம் கண்டு செயல்பாடுகளை செயல்படுத்துவது பாடசாலையின் பொறுப்பாகும்.

இந்த சுகாதார ஊக்குவிப்பு மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகளின் சுருக்க அறிக்கையொன்றை 2023.11.15 ஆம் திகதிக்கு முன்னதாக வலயக் கல்விப் பணிப்பாளருக்கு வழங்க வேண்டும். மேலும் பாடசாலையின் சுகாதார ஊக்குவிப்பு மட்டம் தொடர்பிலான உள்ளக மதிப்பீட்டு அறிக்கை தொடர்பாக இணையவழியின் மூலம் தகவல்களை உள்ளடக்க வேண்டியதுடன், அதற்கான இணைப்பு ஏற்கனவே சகல கல்வித் திணைக்களங்களுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த செயற்றிட்டத்திற்குரியவாறு பாடசாலை மட்டத்தில் செயல்படும் நிகழ்வுகள் தொடர்பான ஒழுங்குமுறையினை மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்களின மற்றும் வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்களிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கப் படுகின்றது

அதன் பிரகாரம் சகல பாடசாலைகளிலும் சுகாதார ஊக்குவிப்பு மாதத்தை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த வேண்டியதுடன், இந்த மாதத்திற்குள் தொடங்கப்படும் செயற்றிட்டங்களை தொடர்ச்சியாக பேணப்பட்டு தமது பாடசாலையை ஒரு சுகாதார ஊக்குவிப்பு பாடசாலையாக மாற்றுவது சகல அதிபர்களினதும் பொறுப்பாகும்.

எம்.என். ரணசிங்க
செயலாளர்
கல்வி அமைச்சு

பிரதிகள் 1. செயலாளர், சுகாதார அமைச்சு - த.அ.கொ.
2. சகல மாகாண பிரதம செயலாளர்களுக்கு - த.அ.கொ
3. கல்விப் பணிப்பாளர், தேசிய பாடசாலை, கல்வி அமைச்சு த.அ.கொ.