පුංචි අපි දැනගන්න ඕනිම අංක

උපදේශනය හා වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන ඒකකය

සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තුමේන්තුව

මේවා ගැන දැනගන්න ඕනි ඇයි?

- මේ කතාකරන්න යන්නේ පාසල් දරුවන් විදිහට අපි මතක තියාගන්න ඕන **දුරකථන අංක** මොනවද කියන දේ ගැන.
- පාසල් දරුවෝ විදිහට අපි ජංගම දුරකථනය (ෆෝන් එක) ඉස්කෝලේ අරගෙන එන්නේ නැනේ. ඒ නිසා අපි ළඟ සටහනක් විදිහට අපිට අවශ්‍ය වෙන දුරකථන අංක ලියා තියා ගන්න ඕනි.

විශේෂයෙන්

- *දෙමව්පියන්ගේ දුරකථන අංක*
- *පන්තිභාර ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ දුරකථන අංකය*

අසනීපයක දී

- තමන්ට / යාළුවෙක්ට/ වැඩිහිටියෙක්ට අසනීපයක් වුණොත්...
- ඉස්කෝලේ දී නම් පන්තිභාර ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය දැන්වත් කිරීම වඩාත් හොඳයි.
- ගෙදර දී නම් අම්මා/ තාත්තා හෝ නිවසේ වැඩිහිටියෙක්ව දැනුවත් කරන්න.
- ඒ අතරම...
- අපි ළඟ තියාගන්න ඕනි වැදගත් දුරකථන අංක ටිකක් තියෙනවා.

කොරෝනා සම්බන්ධව

ගිලන් රථ සේවාව

තවත් වැදගත් වන දුරකථන අංක

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - +9411 2696 606 / +9411 269 6142
- වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය: +94011 269 5112
- නිරෝධායන ඒකකය: 011 211 2705
- ආපදා කළමනාකරණ ඒකකය: 011 307 1073
- රක්වාන රෝහල **- 045 2246261**
- පොතුපිටිය රෝහල **- 045 3469387**
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (රක්වාන වසම) : **077 1211343**

හදිසි අනතුරක දී

- අපි නොකරන, සමාජයට අයහපතක් වෙන වැරදි දෙයක් ඔබ දැක්කොත්
- හදිසි අනතුරකට මුහුණ දෙන්න වුණොත්

පොලිස් හදිසි ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය ට අමතන්න

තවත් වැදගත් අංක:

රක්වාන පොලීසිය - 0452 246 231

අපිට කවුරුහරි කරදරයක් කරන්න ආවොත්...

අපි දන්නා හෝ නොදන්නා කෙනෙක් අපිට බලෙන් **ළමා අපයෝජනයක්** කරන්න හැදුවොත්...

ඒ කියන්නේ...

- අපේ ශරීරයට අනවශ්‍ය දෙයක් කරන්න ආවොත් (වැඩිපුර ඇඟ අතපත ගාන්න හැදුවොත්, තුවාල කරන්න හැදුවොත්)
- දුක හිතෙන දේවල්, බය හිතෙන දේවල්, අපි නොදන්න අමුතු දේවල්, ලොකු අයගේ කතා වගේ දේවල් කියලා අපි මානසිකව දුර්වල කරොත්
- ඒ කරන දේවල් නිසා අපිට වෙනදා වගේ සතුටින් ඉන්න බැරි නම්, පාඩම් වැඩ කරන්න බැරි නම්

මෙහෙම දෙයක් වුණොත් කාටද කියන්නේ?

- පන්ති භාර ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය ට,
- උපදේශන ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය ට
- දෙමව්පියන්ට,
- විශ්වාසවන්ත වැඩිහියෙක්ට

තව...

ළමා දුරකථන සේවය

ශ්‍රී ලංකා ළමා දුරකථන සේවය පවත්වා ගෙන යන්නේ ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියෙන්. ළමා අපයෝජන වැළැක්වීමට උපකාර කරන රජයේ ආයතනයක්.

දුකයි, බයයි,.....

- පුංචි ළමයි මල් වගේ කියනවානේ. ඒ තරම් සියුම්. මල් පෙති ඇල්ලුවහම ඒ පෙති තැලෙනවා වගේ, අපේ පුංචි හිතත් තැලෙනවා

- හිනාවෙලා සෙල්ලම් කළාට සමහර දරුවන්ට හිතාගන්න බැරි තරම් ලොකු ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒවා කාටවත් නොකියා, හිතේ තියාගෙන දුක් වෙනවා, බයෙන් ඉන්නවා, තනියෙන් ඉන්න ම බලනවා.

- මෙහෙම වෙලාවට පරක්කු නොකර ඉස්කෝලේ *උපදේශන ගුරුතුමිය* හමුවෙන්න එන එක ඉතාම වැදගත්.

මානසික පීඩනයකින්...

- දරුවෝ විදිහට මානසික පීඩනයකින් නම් ඉන්නේ සැහැල්ලුවෙන් විනෝදයෙන් ඉන්න තමයි අමාරුම.
- ඒ අතරේ පාඩම් වැඩත් අතපසු වෙන්න පුළුවන්.

- මානසික පීඩනය අඩු කරගන්න එහෙම නැත්නම් හිත දුකින් පිරිලා නම්, එපා වෙලා වගේ දැනෙනවා නම්, ලොකු බයක් දැනෙනවා නම් මෙන්න මේ ආයතනවලට කතා කරන්නත් පුළුවන්.එයාලා උදව් කරන විදිහට ඔයාලට තනිකමක් දැනෙන්නේම නෑ.

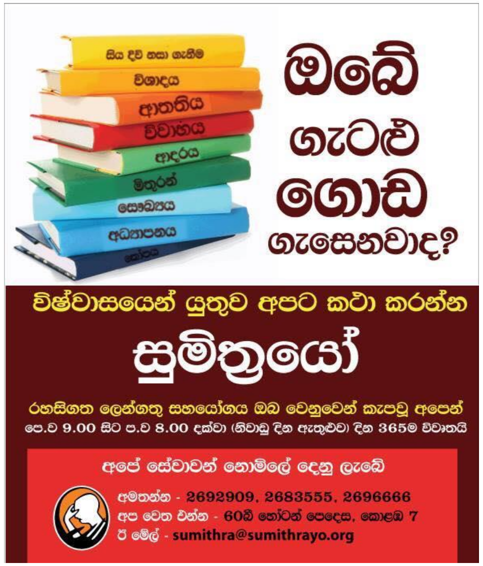
ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය උපකාරක සේවාව

தேசிய மனநல உதவி இலக்கம்

National Mental Health Helpline

1926

CCC Foundation : 1333



Sri Lanka Sumithrayo :

Hotline : +94 11 2 682535

Mobile/WhatsApp: 0767 520 620, 0777 723 696

මැරෙන්න හිතෙනවා නම්

- කාට හරි සියදිවි හානි කරගන්න හිතෙනවා නම් ඊට කලින් ඉහත සඳහන් දුරකථන අංකවලට ඇමතුමක් දෙන්න.

- ***සියදිවි නසා ගැනීම කියන්නේ ප්‍රශ්නෙකට උත්තරයක් නෙවෙයි.***

- කවුරුහරි මැරෙන්න උත්සහ කරනවා නම් අපි පරක්කු නොකර ඒ ජීවිතේ බේරගන්න මැදිහත් වෙන්න ඕනි.

කාටවත් කියන්න බැරි නම්

හැමෝම ගාව පොඩි හරි රහසක් හිතේ ඇති.
සමහර ඒවා හොඳම යාළුවත් එක්ක බෙදාගෙන ඇති.

කලින් දක්වපු දුරකථන අංක වගේම
කාටවත් කියාගන්න බැරි තරම් හිතේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියේ නම්

පාසලේ "උපදේශන ගුරුතුමිය/ ගුරුතුමා" ඔබේ විශ්වාසවන්තම හිතවතෙක්
එන්න අපි කතා කරමු....

රජයේ සේවාවන් ගැන

දැනට රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රයෙන්
ආයතන 285ක
සේවා 1477ක් පිලිබඳව
තොරතුරු ලබාගත හැක.

ජීවීතයට
වැදගත් පාඩමක් එකතු කරගන්න

ඔබේ පාසලේ උපදේශන ඒකකය විසින් පවත්වා ගෙන යන “උපදේශන ඒකකයට එකතුවෙමු” WhatsApp group වෙත සම්බන්ධ වීමෙන් ජීවීතයට වැදගත් පාඩම් දිනපතා ලබා ගන්න පුළුවන්.

නිර්මාණය:
දුලානි සෙව්වන්දි ගුණසේකර
ශිෂ්‍ය උපදේශන ඒකකය
ර/ ඇඹි/ රත්නාලෝක මහා විද්‍යාලය