

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

පැවරුම 01

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සමාජීය, හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කරගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්කරණය වීමයි.

ඔටාවා සමුළුව

ගෙදර	නිවස
<ul style="list-style-type: none"> දෙමාපියන් දරුවන් එකට සිටින තැනක් තීරණ ගැනීමේ නිදහස පවතී කැමති ලෙස ක්‍රියා කළ හැක 	<ul style="list-style-type: none"> තාවකාලික නවාතැනක් උදා- නේවාසිකාගාර ළමා කිවාස මහළු නිවාස තීරණ ගැනීමේ නිදහස නැත. පනවන ලද නීති රීති මත සිටිය යුතුය.

ගැලපෙන සේ යා කරන්න.

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. පිරිසිදු ජලය | ගස් වැවීම |
| 2. පිරිසිදු වාතය | තෙල් හා සීනි අඩු ආහාර |
| 3. සෞඛ්‍යවත් ආහාර | චතුර පිල්ටර් කිරීම |
| 4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් | ප්‍රසන්න පරිසරය |
| 5. පිරිසිදු වටපිටාව | කාණු පද්ධතිය ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම |
| 6. ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ | ආරක්ෂිත ළිං ආවරණ තැබීම |
| 7. නිස්කලක බව | සෝෂාකාරී ලරිසරයක් නොවීම |
| 8. අනතුරුවලින් තොර වීම | මදුරුවන් බෝ නොවන ස්ථාන |

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

පැවරුම 02

හිස්තැන් පුරවන්න.

(දෙමාපියන්, රැකවරණය, ප්‍රියමනාප පරිසරයක්, කායික දඬුවම්, පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති, විවේකය, විනෝදය, දැනුම, ආරක්ෂාව, පවුල, ආදරය)

1. තම පවුලේ සියලු දෙනාගේ එකඟතාවයෙන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන දේවල් ලෙස හැඳින්වේ.
2. හිංසනය,, ගැටුම් හා අපයෝජන වලින් තොර සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වේ.
3.,, මානසික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග වේ.
4. යනු එහි සාමාජිකයන් අතර ආදරය හා දැඩි බැඳීමක් ඇති පරිසරයකි.
5. ළමා කාලයේදී ඔබට විශේෂයෙන් ම හෝ භාරකරුවන්ගේ අවශ්‍ය වේ.
6. එලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම මගින්, නිර්මාණශීලීත්වය , හා ශාරීරික සුවතාවය වර්ධනය වේ.

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

පැවරුම 03

ඔබ , ඔබේ පවුලේ සමාජිකයන් හා නෑදෑයන් එක්ව නිවසේදී සිදු කරන ලද පින්කම් අවස්ථාවක් සිහියට නඟාගන්න. එහිදී ඔබට සිදු කළ හැකි කාර්යය වගකීම් ඔබට පවරන්නට ඇත. එමෙන්ම නිවසට එක් වූ නෑදෑයන්ට ඔබ ආමන්ත්‍රණය කළ ආකාරය වෙනස් වන්නට ඇත. මවගේ හා පියාගේ පාර්ශ්වයේ නෑදෑයන් පැමිණෙන්නට ඇත. ඔවුන්ද පින්කමේ වැඩකටයුතු බෙදාගෙන කරනු ඔබට දැකිය හැකි විය. එවැනි අවස්ථාවක් පිළිබඳ සිහියට නඟා ගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබට පවුලේ සමාජිකයින් හෝ අසල්වැසින් සමඟ එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ හැකි අවස්ථා ලියන්න.
2. එසේ රැස් වූ පුද්ගලයන්ට ඔබ ආමන්ත්‍රණය කළ ආකාරය ලියන්න.
3. ඔබ ආරක්ෂා කිරීමට ඔබට පනවා ඇති නීති මොනවා ද?
4. කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේදී ඔබ වර්ධනය කර ගත යුතු යහපත් ගුණාංග මොනවා ද?
5. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබට මව හෝ පියා විසින් පවරා ඇති වගකීම් මොනවා ද?
6. ඔබ නිවසේදී විවේකය ඵලදායීව ගත කරන්නේ කෙසේද?

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

පැවරුම 04

පළවෙනි පාඩමේ පිටු අංක 7 සිට 10 වන තුරු කියවා පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියන්න.

1. යහපත් අධ්‍යාත්මික පරිසරයකින් හෙබි පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න.
2. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රධාන තේමා 5 ක් ලියන්න.
3. කසළ කළමනාකරණය සඳහා උපකාර කර ගන්නා 3R සංකල්පය ලියන්න.
4. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියන්න.
5. සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනයට සහාය වන පුද්ගලයන් නම් කරන්න.
6. ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගනිමින් කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් 4 ක් ලියන්න.
7. ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 5 ක් ලියන්න.
8. සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් 4 ක් ලියන්න.