

නිපුණතාවය 1

Short notes ▼

Today 1:38 pm

නිපුණතාවය 1.0

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.

මාතෘකාව

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.

*** පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය(ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයට අනුව)**

රෝග හා දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.

*** පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක**

1. සෞඛ්‍ය සේවා

උදා: රෝහල්, වෛද්‍යවරුන් සහ වෙනත් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය සේවා, වෙනත් විශේෂ සෞඛ්‍ය සේවා යන අංශ ප්‍රමාණවත් ව හා ගුණාත්මක ව ඉහළ නැංවීම.

2. ජාන සංයුතිය

උදා: රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවට හේතු වන ජාන අවම වීම, නෑදෑ විවාහ වැළැක්වීම

3. පුද්ගලයාගේ චාර්යාවන්

උදා: යහපත් ආහාර පුරුදු, නින්ද විවේකය හා ව්‍යායාම නිසි පරිදි ලැබීම, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම, අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැළකීම

4. සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව

උදා:යහපත් ආර්ථික

තත්වය, අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ

නැංවීම, මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින්

වැළකීම, යහපත් අන්තර්ජාතික

සම්බන්ධතා, මානසික ආතතියෙන් තොර

වීම

5. භෞතික පරිසරය

උදා:යහපත් කාලගුණය, පිරිසිදු

ජලය, පිරිසිදු වාත, සැලසුම් සහගත

නාගරීකරණය, කසළ කළමනාකරණය

*** පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු
ජීවන රටා**

1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු

2. ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම සහ ව්‍යායාම

3. වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ

දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය} = \frac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

4. නින්ද සහ විවේකය

5. සරල දිවි පැවැත්ම

6. ආතතිය කළමනාකරණය

7. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි
හා විනයෙන් වැළකීම

8. සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම

*** පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති
අභියෝග**

1. ආර්ථිකය හා අධ්‍යාපන මට්ටම

2. සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග

3. යුධමය තත්වයන්/අවතැන් වීම්
ස්වාභාවික ආපදා

4. කරගතැර ජීවන රටාව, අන්තර්ජුද්ගල සබඳතා සහ පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම්

5. තාක්ෂණ දියුණුව

6. මාධ්‍ය හා විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය

7. සංචාරක ව්‍යාපාරය

8. ජනගහණ ඝනත්වය

*** පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග ජය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග**

1. ජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.

2. සෞඛ්‍ය සේවයේ නිවාරණය හා ප්‍රතිකාරයන් අංශ දෙකම ශක්තිමත් කිරීම.

3. ජනතාවගේ ආර්ථික තත්වය ඉහළ

නැංවීම

නැංවීම

4. ජන සහතිකය වැඩිවීම සමග සෞඛ්‍ය සේවා ඉහළ නැංවීම.

5. අවතැන් වූ ජනතාවගේ ශ්‍රීතසාධන මට්ටම ඉහළ නැංවීම

6. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට වැදගත් රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හා සැලසුම් ඇති කිරීම.

