

සුවපත් දිවියකට Healthy Living

වෛද්‍ය ශාන්ත හෙට්ටිආරච්චි
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය

Dr. Shantha Hettiarachchi
Health Education Bureau

සෞඛ්‍යය..

Health means..

- කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්ම
- State of complete physical, mental and social wellbeing
- කායික; සිරුරෙහි නිවැරදි ක්‍රියාකාරිත්වය
- ක්‍රියාශීලීඛව
- Physical; Perfect functioning of the body

සෞඛ්‍යය..

Health ...

- මානසික; ජීවිතයේ විවිධ අත්දැකීම් සඳහා නම්‍යශීලීව හා අරමුණක් ඇතිව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව
- **Mental; Ability to respond to the varied experiences of life with flexibility and a sense of purpose**
- සමාජීය; ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
- ප්‍රජා සබඳතාවය
- **Social; Quantity and quality of an individual's interpersonal ties and the extent of involvement with the community**

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

Health Promotion

- නම සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැකියාව ලබාගැනීම
- The process of enabling people to increase control over and to improve health

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට වන මැදිහත්වීම්

Interventions in health promotion..

- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය; කායික මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ දැනුම සැමට ලබාදීමේ අවශ්‍යතාවය
- **Health education; The extension to all people of the benefits of medical, psychological and related knowledge is essential to the fullest attainment of health (WHO)**

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට වන මැදිහත්වීම්

Interventions in health promotion..

- පරිසර සැකසුම; ආරක්ෂිත ජලය, සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි, රෝගවාහක පාලනය, සුදුසු නිවාස
- Environmental modifications; Provision of safe water, sanitary latrines, control of rodents & insects, improvement of housing
- පෝෂණ මැදිහත්වීම්
- Nutritional interventions
- ජීවන රටාවේ හා චර්යාවේ වෙනස්කම්
- Lifestyle & behavioural changes

සමීක්ෂණ වාර්තාවකින්..

A Research Finding..(FHB)

- සිසුන්ගේ කායික ක්‍රියාකාරීත්වය;
- Physical activity among students;
- ගෙවුණු සතියේ දිනපතා පැයක් ක්‍රියාකාරීව සිටි සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය - 14.2%
- පිරිමි - 17.4% ගැහැණු - 11.1%
- Physically active all seven days for a total of at least 60 minutes per day on all 7 days during the past seven days – 14.2%
- Male-17.4% Female – 11.1%

සමීක්ෂණ වාර්තාවකින්..

A Research Finding..(FHB)

- සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු;
- Mental health issues among students;
- ගෙවුණු වසර තුළ දෙසතියක් හෝ වැඩි කාලයක් අරමුණකින් තොරව, කණගාටුවෙන් සිටීමෙන් සිය දෛනික කටයුතු බාධාවට ලක් වූ සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය 32.0%
- පිරිමි - 33.8% ගැහැණු - 30.1%
- Felt so sad or hopeless everyday for two weeks or more in a row that they stopped doing their usual activities during the past 12 months – 32.0%
- Male- 33.8% Female- 30.1%

සමීක්ෂණ වාර්තාවකින්..

A Research Finding..(FHB)

- සිසුන්ගේ පෝෂණ හුරුපුරුදු ;
- Dietary behaviours among students;
- ගෙවුණු මසක කාලයේදී ක්‍රමවත්ව උදෑසන ආහාරය ගත් සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය – 60.1%
- පිරිමි - 63.3% ගැහැණු - 57.1%
- Had breakfast most of the time or always during the past 30 days – 60.1%
- Male – 63.3% Female – 57.1%

සමීක්ෂණ වාර්තාවකින්..

A Research Finding..(FHB)

- සිසුන්ගේ ආරක්ෂිත බව පිළිබඳ සාධක;
- Protective factors among students;
- සිය ගැටළු හා අපහසුතාවයන් වැඩිහිටියන් විසින් හඳුනා ගැනීමට ලක් නොවූ සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය – 28.1%
- පිරිමි - 30.0% ගැහැණු - 26.2%
- Parents or guardians understood their problems and worries never or rarely during the past 30 days – 28.1%
- Male – 30.0% Female – 26.2%

සමීක්ෂණ වාර්තාවකින්..

A Research Finding..(FHB)

- සිසුන්ගේ ආරක්ෂිත බව පිළිබඳ සාධක;
- Protective factors among students;
- අමතර කාලයේදී සිය ක්‍රියාකාරකම් වැඩිහිටියන්ගේ අවධානයට ලක් නොවූ සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය – 19.6%
- පිරිමි - 22.4% ගැහැණු - 16.8%
- Parents or guardians really knew what they were doing with their free time never or rarely during the past 30 days – 19.6%
- Male – 22.4% Female – 16.8%

සුවස්ථතාවය හා සෞඛ්‍යය

Hygiene and Health..

- සෞඛ්‍යය සුරැකෙන හුරුපුරුදු හරහා ගොඩනැගෙන සුවස්ථතාවය
- Hygiene refers to the set of practices associated with the preservation of health and healthy living
- රෝගී අවස්ථා අවම කිරීමට, රෝගයන්ගෙන් සුව වීමට, ප්‍රශස්ත සෞඛ්‍යයට හා යහපැවැත්වීමට, සමාජීය පිළිගැනීමට, රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට
- Motivations for personal hygiene practice include reduction of personal illness, healing from personal illness, optimal health & sense of wellbeing, social acceptance and prevention of spread of illness to others

සුවපත් දිවියකට For Healthy life..

- ආහාර
- Food
- පිරිසිදු වාතය
- Fresh Air
- ව්‍යායාම
- Exercise
- විවේකය / නින්ද
- Rest / Sleep
- ස්වස්ථතාවය
- Hygiene

Thank You

