ඔසප් සෞඛ්‍යය ගැන දැන ගනිමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:
https://www.bakteens.lk/sinhala/%e0%b6%94%e0%b7%83%e0%b6%b4%e0%b7%8a-%e0%b7%83%e0%b7%9e%e0%b6%9b%e0%b7%8a%e0%b6%ba%e0%b6%ba-%e0%b6%9c%e0%b7%90%e0%b6%b1-%e0%b6%af%e0%b7%90%e0%b6%b1-%e0%b6%9c%e0%b6%b1%e0%b7%92%e0%b6%b8/

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

ඔසප් වීමේදී ශරීරය තුළ සිදුවන්නේ මොකක්ද කියලා මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගන්නවා. ලේ එන්නේ කොහෙන්ද, එය පිටවන්නේ ඇයි සහ එහි තිබෙන්නේ මොනවාද කියලා සරලව පැහැදිලි කරනවා. ඒ තොරතුරු භාවිත කරලා "ඔසප් ලේ කියන්නේ අපිරිසිදු ලේ" වැනි අදහස් වැරදි බව කතා කරනවා. ගැහැණු සහ පිරිමි සියලු සිසුන්ට මේ ගැන දැනගැනීම වැදගත්.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. ඔසප් වීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන ඉගෙන ගැනීම
2. ඔසප් වීමේදී පිට වන්නේ අපිරිසිදු රුධිරය නොවන බව අවබෝධ කර ගැනීම
3. ඔසප් සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සහ කළමණාකරණය කිරීම ගැන ඉගෙන ගැනීම
4. ඔසප් වීම නිසා අධ්‍යාපන, ආගමික හෝ සමාජීය කටයුතු වලින් ඉවත් වීමට අනවශ්‍ය ඉබ ඉගාන ගැනීම

පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු

Bakteens ලිපිය සහ එහි Quiz එක කියවා බලන්න. ලිපියේ ඇති රූපයක් හෝ පාසල් පෙළපොතක රූපයක් භාවිත කර ඩිම්බ කෝෂ, ගර්භාෂය සහ යෝනි මාර්ගය පෙන්වීමට සූදානම් වෙන්න.

මෙය සියලු සිසුන් එකට ඉගෙන ගන්නා පාඩමක් ලෙස කරන්න. කාටද ඔසප් වීම ආරම්භ වී තිබෙන්නේ කියලා අහන්න එපා. පිරිමි ළමටයින්ව පංතියෙන් බැහරට යවන්නත් එපා.

අවශ්‍ය දේ: තිරයක පෙන්විය හැකි හෝ මුද්‍රණය කළ Bakteens ලිපිය, ප්‍රජනන පද්ධතියේ සරල රූපයක්, පුවරුව සහ පෑන්.

මූලික වචන: ඔසප් වීම (menstruation), ඩිම්බය (egg), ඩිම්බ කෝෂ (ovaries), ගර්භාෂය (uterus), ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලය (uterine lining), යෝනි මාර්ගය (vagina), හෝමෝන (hormones).

ගුරුවරුන්ට: ස්ත්‍රී ප්‍රජනන බීජ හැඳින්වෙන්නේ ඩිම්භ යන නමින්. ගැහැණු දරුවෙක් උපදින විට ඇගේ ඩිම්බ කෝෂ වල නොමේරූ ඩිම්බ දහස් ගණනක් පවතිනවා. ගැහැණු දරුවන් වැඩිවියට පත් වන කාලයේදී මේ ඩිම්බ මේරීම ආරම්භ වනවා. මෙම මෝරන ඩිම්බ වරකට එක බැගින් ඩිම්භ කෝෂයෙන් පැලෝපීය නාලය වෙත මුදාහැරීමද මේ කාලයේදී ආරම්භ වනවා.

ඔසප් චක්‍රයේ පළමුවන සතිය තුළ ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය වැඩිපුර ශ්‍රාවය වීම නිසා ගර්භාෂයේ ඇතුළත බිත්තියේ (එන්ඩෝමෙට්‍රියම) මතුපිට ස්ථරය වැඩෙනවා. ඉන්පසුව මේරූ ඩිම්භයක් ඩිම්භ කෝෂයේ මතුපිටට පැමිණෙන අතර, පැලෝපීය නාලයේ අග ඇති තන්තු මගින් එම ඩිම්භය පැලෝපීය නාලය ඇතුළට ගමන් කිරීමට සලස්වනවා. මේ කාලය තුළ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝනය මගින් ගර්භාෂයේ බිත්තිවල රුධිරවාහිනී තව දුරටත් වර්ධනය කරනවා. මෙසේ ගර්භාෂ බිත්තිය රුධිරවාහිනී වලින් පෝෂණය වෙමින් වැඩෙන්නේ ඩිම්භ කෝෂයෙන් පිටවූ ඩිම්භය සංසේචනය වී ගැබ් ගැනීමක් ඇති වුවහොත් වැඩෙන කළලයට පෝෂණය සැපයීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇති කිරීමටයි.

ඩිම්භය සංසේචනය නොවූ විට, ඔසප් චක්‍රයේ මීලග අදියර වන්නේ ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන ශ්‍රාවය වීම පහළ යාමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය ගර්භාෂයෙන් ගැලවීමට පටන් ගන්නා අතර රුධිරයත් සමග එම ශ්ලේෂ්මල පටල යෝනි මාර්ගය දිගේ ශරීරයෙන් පිටතට පැමිණෙනවා. ඔසප් වීම ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මෙයයි. මෙම ක්‍රියාවලිය චක්‍රයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන නිසා එය ඔසප් චක්‍රය ලෙස හැඳින්වෙනවා.

ඔසප් චක්‍රය මේ එක් අවස්ථාවක සිට ආපසු නැවත එම අවස්ථාව දක්වා ඒමට ඇතැම් අයට දින 21ක් වැනි සුළු කාලයක්ද ඇතැම් අයට දින 35ක් වැනි දිගු කාලයක්ද ගත වීමට පුළුවන්.

ඔසප් චක්‍රය ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඊස්ටජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් යන හෝමෝන වල බලපෑමෙන්.

ඔසප් වීමේදී පිට වන රතු පාට ද්‍රාවණයේ අඩංගු වන්නේ,

ගර්භාෂ බිත්ති පටක

රුධිරය

යෝනි ශ්‍රාවයසහ ශ්ලේෂ්මලයි

ඔසප් රුධිර වහනය ආසන්න වශයෙන් දින 2-7 ක් අතර කාලයක් පවතින්න පුළුවන්. ඔසප් රුධිරයේ වර්ණය හා ස්වභාවය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වීමට පුළුවන්. ඔබේ ඔසප් රුධිරය වෙනදාට වඩා වෙනස් පැහැයක් ගන්නවානම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට වඩාත් සුදුසුයි.

ඔසප් වීම ජීවිතයේ ස්වාභාවික අංගයක් වන අතර, ඒ පිළිබඳ අධ්‍යාපනය අප සියළු දෙනාටම ලැබිය යුතුයි. ඔසප් චක්‍රය සහ හෝර්මෝන වල ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් තේරුම් ගැනීමෙන් අපට ඔසප් කාලය ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා.

1. කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

පුවරුවේ “ඔසප් ලේ එන්නේ කොහෙන්ද?” කියලා ලියන්න.

සිසුන්ගේ අදහස් දෙකක් හෝ තුනක් අහන්න. නිවැරදි පිළිතුර දන්නේ නැති වුණත් අදහසක් කියන්න පුළුවන් බව මතක් කරන්න.

ඉන්පසු මෙහෙම කියන්න:

"ඔසප් ලේ එන්නේ ගර්භාෂයෙන්. ඒක ශරීරයේ එකතු වුණු අපිරිසිදු ලේ නෙවෙයි. ඒ ලේ එන්නේ ඇයි කියලා දැන් අපි බලමු."

2. ශරීරය තුළ සිදුවන්නේ මොකක්ද? – මිනිත්තු 5

රූපය පෙන්වමින් පහත පියවර සරලව පැහැදිලි කරන්න.

හෝමෝන ශරීරයට පණිවිඩ දෙනවා.

හෝමෝන කියන්නේ ශරීරයේ වැඩ පාලනය කිරීමට උදව් කරන රසායනික පණිවිඩ වගේ දෙයක්. ඔසප් චක්‍රය පාලනය කරන හෝමෝන දෙන ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් කියන නම් වලින හැඳින්වෙනවා.

ගැහැණු දරුවෙක් වැඩි විය පැමිණෙන කාලයට තමයි මේ හෝමෝන දෙක ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් ගන්නේ.

හෝමෝන වල අඩු වැඩි වීම මත ඩිම්භ කෝෂ වල ඇති එක් ඩිම්භයක් මෝරනවා. ඒ සමග ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලය වැඩෙනවා. මේරූ ඩිම්භය ඩිම්භ කෝෂයෙන් පිටතට ඇවිත් (ඩිම්බ මෝචනය (ovulation) යනුවෙන්ද මේ ක්‍රියාව හඳුන්වනවා), පැය 24කින් පමණ අජීවී වනවා. ඉන් පසු නැවතත් හෝමෝන වල අඩු වැඩි වීම නිසා ගර්භායේ ඇතුළත පටලය ගැලවෙනවා. ඒ තමයි ඔසප් රුධිරය. මෙය චක්‍රයක් ලෙස අවුරුදු 50 පමණ වන තුරු සිදු වෙනවා.

පුවරුවේ මෙසේ ලියන්න:

ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලයේ කොටස් + ලේ → යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවීම → ඔසප් වීම

ඊළඟට අහන්න:

"එහෙනම් මේ පිටවෙන්නේ ශරීරය පුරා එකතු වුණු අපිරිසිදු ලේද, ගර්භාෂයේ පටලයේ කොටස් සහ ලේද?"

3. ඇත්තද, වැරදි අදහසක්ද? – මිනිත්තු 4

පහත වාක්‍ය එකින් එක කියවන්න. සිසුන්ගෙන් "ඇත්තද? වැරදි අදහසක්ද? ඇයි?" කියලා අහන්න.

"ඔසප් වීමෙන් ශරීරයේ අපිරිසිදු ලේ ඉවත් වෙනවා."

වැරදි අදහසක්. පිටවෙන්නේ ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලයේ කොටස් සහ ලේ. එය ශරීරය පිරිසිදු කරන ක්‍රියාවක් නොවේ.

"ඔසප් වන කෙනෙක් අපිරිසිදු කෙනෙක්."

වැරදි අදහසක්. ඔසප් වීම සාමාන්‍ය ශරීර ක්‍රියාවක්. ඒ නිසා කෙනෙකු අපිරිසිදු වෙන්නේ නැහැ.

"ඔසප් දිනවල නාන්න හොඳ නැහැ."

වැරදි අදහසක්. ඔසප් දිනවලත් නාන්න සහ ශරීරය පිරිසිදුව තබාගන්න පුළුවන්.

"ඔසප් වීම සිදු වන කෙනෙක්ව වෙනම තැබිය යුතුයි."

වැරදි අදහසක්. ඔසප් වීම නිසා කෙනෙකුගෙන් ඈත් වීමට හෝ ඔවුන්ව තනි කිරීමට අවශ්‍ය නැහැ.

අවසානයේ පැහැදිලි කරන්න:

"පෑඩ් මාරු කිරීම සහ අත් සේදීම වගේ පිරිසිදු පුරුදු අපට අවශ්‍යයි. ඒත් එයින් ඔසප් වන කෙනා අපිරිසිදුයි කියන අදහස ලැබෙන්නේ නැහැ."

4. Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 3

ලිපියේ පහත කොටස් පෙන්වන්න:

- ඔසප් වීම කියන්නේ මොකද්ද?
- ඔසප්වීම ගැන මිත්‍යා අදහස් ආවේ කොහෙන්ද?
- ඔසප්වීම ගැන ඇති මිත්‍යා මත බැහැර කරන්නේ කෙසේද?

ලිපියේ මුල් කොටසෙන් කෙටි ඡේදයක් කියවන්න. ඉන්පසු අහන්න:

"ඔසප් ලේ අපිරිසිදුයි කියන කෙනෙකුට, අපි ඉගෙන ගත් දේ භාවිත කරලා ඔබ මොකක්ද කියන්නේ?"

අවශ්‍ය නම් මේ පිළිතුරට උදව් කරන්න:

"ඒ ලේ එන්නේ ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලය ගැලවෙන නිසා. එය අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කිරීමක් නෙවෙයි."

5. දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 4

Bakteens ලිපියේ Quiz එකෙන් මේ පාඩමට අදාළ ප්‍රශ්න තෝරාගෙන පන්තියක් ලෙස කරන්න. එක් පිළිතුරකින් පසුව අහන්න:

"ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?"

ඔසප් රුධිරය ගැන ප්‍රශ්නය සාකච්ඡා කරන විට ඔසප් වීමේදී රුධිරය සමග ගර්භාෂ පටලයේ කොටස්ද පිට වන බව මතක් කරන්න.

ඉන්පසු කෙටි වාචික ප්‍රශ්න දෙකක් අහන්න:

1. ඔසප් ලේ එන්නේ කොහෙන්ද?

පිළිතුර: ගර්භාෂයෙන්.

2. ඔසප් වන යාළුවෙකුට අපට සහය දෙන්න පුළුවන් කොහොමද?

පිළිතුරු: විහිළු නොකිරීම, අවශ්‍ය නම් පෑඩ් එකක් ලබාගැනීමට උදව් කිරීම, වැසිකිළියට යන්න හෝ විවේකයක් ගන්න සහය වීම.

6. අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“ඔසප් වීම ගැන අද ඔබ ඉගෙන ගත් එක දෙයක් මොකක්ද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

“ඔසප් වීමේදී ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලයේ කොටස් ලේ සමඟ පිටවෙනවා. ඒක අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කිරීමක් නෙවෙයි. ඔසප් වන කෙනෙක් අපිරිසිදු වෙන්නෙත් නැහැ. අපි නිවැරදි තොරතුරු ඉගෙන ගනිමු. කාටවත් විහිළු නොකර, අවශ්‍ය විට සහය දෙමු.”

ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්

ප්‍රශ්නයක් → රූපයක් සමඟ පැහැදිලි කිරීම → වැරදි අදහස් ගැන කතාබහ → ලිපිය → Quiz එක

“ගර්භාෂ බිත්තියම ගැලවෙනවා” කියන්න එපා. ගැලවෙන්නේ ගර්භාෂයේ ඇතුළත පටලයයි. ඒ වගේම “ඔසප් ලේ කියන්නේ ඩිම්බය” කියන්නත් එපා.

ඔසප් චක්‍රය පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට මේ ලිපිය කියවන්න. https://www.bakamoono.lk/learn/%E0%B6%94%E0%B7%83%E0%B6%B4%E0%B7%8A-%E0%B6%A0%E0%B6%9A%E0%B7%8A%E0%B6%BB%E0%B6%BA/

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

ඔසප් වීම ගැන විහිළු නොකරන බවට මුලින්ම එකඟ වෙන්න.

සිසුන්ගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් සහ පවුලේ චාරිත්‍ර ඉදිරිපත් කරන විට ඒ ගැන විහිළු නොකිරීමට එකඟ වෙන්න.

වැරදි පිළිතුරක් ලැබුණොත් සිසුවාට ලැජ්ජා නොකර, රූපය සහ විද්‍යාත්මක තොරතුරු භාවිත කර නිවැරදි කරන්න.

ඔසප් වීම නිසා ඇඳුමක ලේ පැල්ලමක් ඇති වුණොත්, එය සැඟවිය යුතු දෙයක් ලෙස සලකන්න එපා.

වේදනාවක් ඇති බව කියන සිසුවෙකුට “සාමාන්‍ය දෙයක්, ඉවසන්න” කියලා නොසලකා හරින්න එපා. අවශ්‍ය සහය ලබා දෙන්න.

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 1: Human Body Development and Sexuality [read more: https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf]

bakteens.lk

a grassrooted initiative

For more support email us: trust@grassrooted.net