අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி, உயர் கல்வி மற்றும் தொழிற் கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education
'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. ED/09/02/06/02/49

ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref.

දිනය / திகதி / Date 2026.09. 11

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත

ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය දින සැමරුම -2025

දරුවෙකුගේ අධ්‍යාපන සාර්ථකත්වය මෙන්ම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මානසික සුවතාව, ආත්ම විශ්වාසය, සමාජීය සබඳතා සහ ජීවිත පිළිබඳ ධනාත්මක ආකල්පය ද සාර්ථක අනාගතයකට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. "මානසික සෞඛ්‍ය නොමැතිව සම්පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් ද නොමැත" යනුවෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ද දක්වයි. එබැවින්, පාසල් පරිසරය තුළ සිසුන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම, මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීම සහ ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහාය හා උපදේශනය ලබා ගැනීමට අවස්ථා සලසා දීම අප සැමගේ වගකීමකි.

සැම වසරකම ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දිනය ඔක්තෝබර් 10 වන දිනට ද, ජාතික උපදේශන දිනය ඔක්තෝබර් මස 15 වන දිනට ද යෙදී ඇත. මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ලෝක පදනම විසින් සකස් කරන ලද 2026 සඳහා තේමාව වන්නේ 'ජීවිත අත්දැකීම්වලට සවන් දී සැබෑ වෙනසක් ඇති කරමු' (Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change) යන්නයි. මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම මගින් සෑම කෙනෙකුගේම මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කළ හැකිය. මෙ තුළින් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවධිමත්භාවයක් ඇති කිරීම, වැළැක්වීමේ ක්‍රමවේද හා ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශ හඳුනාගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ. පාසල් පද්ධතිය තුළ හා සාමාන්‍ය ප්‍රජාව තුළ මානසික සුවතාව පිළිබඳ ප්‍රතිජනනාත්මක අවබෝධයක් ඇති වේ.

මෙම අමාත්‍යාංශයේ විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ හා උපදේශන ශාඛාව මගින් පාසල් සිසුන්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන්ගේ මානසික ගැටලු අවම කිරීම හා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වාර්ෂිකව ජාතික, පළාත් හා කලාප මට්ටමින් විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ය. ඒ අනුව 2026 වර්ෂයේ මානසික සෞඛ්‍ය දින සැමරුම සඳහා 2026 ඔක්තෝබර් මස 09 දින සිට 15 දින දක්වා "මානසික සෞඛ්‍ය සතිය" ලෙස නම් කර ඇමුණුම 01 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරන මෙන් කාරුණිකව දන්වමි.

මෙම වැඩසටහන් පැවැත්වීමේ දී කලාප /කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලවල සේවයේ යෙදී සිටින වෘත්තිය මාර්ගෝපදේශ හා උපදේශන ගුරු උපදේශක, වෛද්‍යවරුන් සහ වෙනත් සුදුසු නිලධාරීන් ගේ සහය ලබා ගන්නා මෙන් ද එම වැඩසටහන්වල ප්‍රගතිය ඇමුණුම 02 මගින් 2026.10.30 දිනට පෙර දිනට පෙර විෂය සමගාමී, මාර්ගෝපදේශ හා උපදේශන ශාඛාවේ විද්‍යුත් ලිපිනය වන counselling.moe@gmail.com වෙත යොමු කරන මෙන් ද මෙ සම්බන්ධයෙන් කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් දැනුවත් කරන මෙන් ද වැඩිදුරටත් කාරුණිකව දන්වමි.

මෙම කාර්යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඔබ දක්වන සහය අතිශය අගය කරමි.

පී.ආර්.කාරියවසම
අතිරේක ලේකම් (විෂය සමගාමී සහ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන)
ලේකම් වෙනුවට

පිටපත් -

1. පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්, පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය...................... - කරු. දැ.ගැ.ස,
2. කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය .... - කරු.අ.ක.ස,
3. උපදේශන විෂය භාර පළාත් (නි.අ.අ. / ස.අ.අ.), ... පළාත - කරු.අ.ක.ස,
4. පළාත් මනෝ සමාජීය සම්පත් මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරු .... - කරු. අ.ක.ස.

teachmore.lk
CamScanner

ඇමුණුම් අංක - 01

ක්‍රියාකාරකම් :-

1. ලෝක මානසික සෞඛ්‍ය දින සැමරුම - 2026 සති දෙකක කාලසීමාව තුළ **'ජීවිත අත්දැකීම්වලට සවන් දී සැබෑ වෙනසක් ඇති කරමු' (Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change)** තේමාව දැක්වෙන පරිදි සකස් කරන ලද බැනරයක් පාසල ඉදිරිපිට ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ එහි තේමාවට අදාළව නිර්මිත වැකි කිහිපයක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
2. නව යොවුන්වියේ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා C 2 සමාජය (C 2 Club) සම්බන්ධ කර ගනිමින් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම. උදා. පෝස්ටර්, බැනර්, චිත්‍ර, ගද්‍ය පද්‍ය රචනා, සෞන්දර්යාත්මක අංග
3. නව යොවුන්වියේ පසුවන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා " Dear Me " ලෙස අනාගතයේ තමන් වෙත හෝ උදව් උපකාර අවශ්‍ය වන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් පීඩාවට පත්ව සිටින දරුවන් වෙත හෝ නිර්නාමික ලිපි ලිවීම
4. තේමාවට අදාළ කතික/ විවාද තරඟ පැවැත්වීම
5. පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් තමාගේත් අන් අයගේත් මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ස්වයං ප්‍රතිඥා ලබා දීම සහ සහතික කිරීමට පුවරුවක් (sticky Notes භාවිතා කර ඇලවීමට පාසල තුළ පුවරු සවි කිරීම)
6. විශේෂඥ දැනුමැති වෛද්‍යවරුන්ගේ/ විද්වතුන්ගේ විශේෂ දේශන මගින් ශිෂ්‍ය / දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
7. කෙටි නාට්‍ය අනුසාරයෙන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
8. තේමාවට අදාළ චිත්‍ර , පෝස්ටර් නිර්මාණය සහ ඡායාරූප ප්‍රදර්ශනය පාසල් මට්ටමින් පැවැත්වීම
9. ජීවන නිපුණතා ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් පාදක වැඩසටහන් සිදු කිරීම

teachmore.lk

CamScanner

ඇමුණුම - 02

<u>මානසික සෞඛ්‍ය දින සැමරුම සඳහා පළාත් මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් හි ප්‍රගතිය- 2026</u>

පළාත:-..

අනු අංකය	වැඩසටහන පැවැත්වූ දිනය	වැඩසටහන/ක්‍රියාකාරකම	පැවැත්වූ ස්ථානය	සහභාගී වූ සංඛ්‍යාව

දිනය :-.......................

....

පළාත් අධ්‍යාප අධ්‍යක්ෂ/ විෂය සම්බන්ධීකරන නිලධාරී

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

teachmore.lk

CamScanner