



අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය 'இசுரூபாய்', வந்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.

Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education

+94112785141-50
info@moe.gov.lk

+94112785818
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.

අනෙත්තු මාකාණක් කල්විප් පණිප්පාලාණ්කුණ්කුණ්,

தேசிய மனநல தின அனுஷ்டிப்பு- 2026

ஒரு பிள்ளையின் கல்வி வெற்றியைப் போலவே அவரது மனநல ஆரோக்கியம், தன்னம்பிக்கை, சமூக உறவுகள் மற்றும் வாழ்க்கை பற்றிய நேர்மறை அணுகுமுறையும் ஒரு வெற்றிகரமான எதிர்காலத்திற்கு அத்தியாவசியமானவை. “மனநல ஆரோக்கியம் இல்லாமல் முழுமையான ஆரோக்கியம் இல்லை” என உலக சுகாதார நிறுவனமும் குறிப்பிடுகின்றது. எனவே, பாடசாலைச் சூழலில் மாணவர்களின் மனநல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல், மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவையும் ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் நம் அனைவரினதும் பொறுப்பாகும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக மனநல தினம் ஓக்டோபர் 10 ஆம் திகதியிலும், தேசிய ஆலோசனை தினம் ஒக்டோபர் மாதம் 15 ஆம் திகதியிலும் அமைகின்றன. மனநல ஆரோக்கியத்திற்கான உலக அமைப்பினால் தயாரிக்கப்பட்ட 2026 ஆம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருள் 'வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குச் செவிமடுத்து உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவோம்' (Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change) என்பதாகும். மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொருவரினதும் மனநலத்தில் நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், தடுப்பு முறைகள் மற்றும் சிகிச்சை அணுகுமுறைகளை அடையாளம் காணவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. பாடசாலைக் கட்டமைப்பிலும் பொதுச் சமூகத்திலும் மனநலம் பற்றிய மீளமைவுப் புரிதல் உருவாகும்.

இவ் அமைச்சின் இணைப் பாடவிதானம், வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைக் கிளையினால் பாடசாலை மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களின் மனநலப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கும் மனநலத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் வருடாந்தம் தேசிய, மாகாண மற்றும் வலய மட்டத்தில் பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதற்கமைய 2026 ஆம் ஆண்டின் மனநல தினத்தை அனுஷ்டிப்பதற்காக 2026 ஒக்டோபர் மாதம் 09 ஆம் திகதி முதல் 15 ஆம் திகதி வரையிலான காலம் “மனநல வாரம்” எனப் பெயரிடப்பட்டு இணைப்பு 01 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்துமாறு தயவுடன் அறியத் தருகின்றேன்.

இவ் வேலைத்திட்டங்களை நடாத்தும்போது வலய / கோட்டக் கல்வி அலுவலகங்களில் பணியாற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைக்கான ஆசிரியர் ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் ஏனைய தகுதியுள்ள உத்தியோகத்தார்களின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுமாறும், இவ் வேலைத்திட்டங்களின் முன்னேற்றத்தை இணைப்பு 02 இன் மூலம் 2026.10.30 ஆம் திகதிக்கு முன்னர்

ගරු අමාත්‍යවරයා
கௌரவ அமைச்சர்
Hon. Minister

+94112784832
+94112784825
minister.education@moe.gov.lk

ලේකම්
செயலாளர்
Secretary

+94112784811
+94112785162
secretary.education@moe.gov.lk
moesecretaryoffice@gmail.com

இணைப் பாடவிதானம், வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைக் கிளையின் மின்னஞ்சல் முகவரியான counselling.moe@gmail.com என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறும், இது தொடர்பில் வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்களை அறிவுறுத்துமாறும் மேலதிகமாகத் தயவுடன் அறியத் தருகின்றேன்.

இப்பணியை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு தங்களால் வழங்கப்படும் ஒத்துழைப்பை பெரிதும் மதிக்கின்றேன்.

பி.ஆர்.காரியவசம்

மேலதிகச் செயலாளர் (இணைப் பாடவிதானம் மற்றும் ஆரம்பக் கல்வி அபிவிருத்தி) செயலாளருக்காக

பிரதிகள் -

1. மாகாணக் கல்விச் செயலாளர், மாகாணக் கல்வி அமைச்சு - தகவலுக்காக
2. வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர், வலயக் கல்வி அலுவலகம் - உரிய நடவடிக்கைக்காக
3. ஆலோசனை விடயத்திற்குப் பொறுப்பான மாகாண (பி.க.ப / உ.க.ப), மாகாணம் - உரிய நடவடிக்கைக்காக
4. மாகாண சமூக உளவள நிலைய முகாமையாளர் - உரிய நடவடிக்கைக்காக

செயற்பாடுகள் :-

1. உலக மனநல தின அனுஷ்டிப்பு- 2026: இரண்டு வார காலப்பகுதிக்குள் 'வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குச் செவிமடுத்து உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவோம்' (Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change) எனும் கருப்பொருள் காட்சிப்படுத்தப்படும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட பதாதை ஒன்றை பாடசாலைக்கு முன்னால் காட்சிப்படுத்துதலும், குறித்த கருப்பொருளுக்கு அமைவாகத் தயாரிக்கப்பட்ட விழிப்புணர்வு வாசகங்களைக் காட்சிப்படுத்துதலும்.
2. இளம் பருவத்திலுள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்காக C2 கழகத்தை (C2 Club) இணைத்துக்கொண்டு மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல். (உதாரணம்: சுவரொட்டிகள், பதாதைகள், சித்திரங்கள், உரைநடை மற்றும் கவிதை ஆக்கங்கள், அழகியல் அம்சங்கள்)
3. இளம் பருவத்திலுள்ள மாணவ, மாணவிகளுக்காக “Dear Me” எனும் தலைப்பில் எதிர்காலத்தில் தனக்குத்தானே அல்லது உதவி தேவைப்படும் மனநலப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பெயரற்ற கடிதங்களை எழுதுதல்.
4. கருப்பொருளுக்கு அமைவான பேச்சு மற்றும் விவாதப் போட்டிகளை நடாத்துதல்.
5. பாடசாலை மாணவ, மாணவிகள் தங்களது மற்றும் ஏனையோரின் மனநல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக சுய உறுதிமொழிகளை வழங்குதலும் அதனை உறுதிப்படுத்துவதற்கான அறிவித்தல் பலகை ஒன்றை அமைத்தலும் (ஒட்டுத் தாள்களை - Sticky Notes பயன்படுத்தி ஒட்டுவதற்காகப் பாடசாலையினுள் பலகைகளைப் பொறுத்துதல்).
6. சிறப்பு நிபுணத்துவ மருத்துவர்கள் / நிபுணர்களின் சிறப்பு உரைகள் மூலம் மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களை விழிப்புணர்வூட்டுதல்.
7. சிறு நாடகங்கள் மூலமாக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
8. கருப்பொருளுக்கு அமைவான சித்திரங்கள், சுவரொட்டித் தயாரிப்பு மற்றும் புகைப்படக் கண்காட்சிகளைப் பாடசாலை மட்டத்தில் நடாத்துதல்.
9. வாழ்க்கைச் தேர்ச்சிகளை மேம்படுத்தும் செயற்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட வேலைத்திட்டங்களை முன்னெடுத்தல்.

மனநல தின அனுஷ்டிப்புக்காக மாகாண மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட வேலைத்திட்டங்களின் முன்னேற்றம் - 2026

மாகாணம்:-.....

தொடர் இலக்கம்	வேலைத்திட்டம் நடத்தப்பட்ட திகதி	வேலைத்திட்டம் / செயற்பாடு	நடத்தப்பட்ட திகதி	பங்குபற்றியோரின் எண்ணிக்கை

திகதி :-.....

.....

மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்/ விடய ஒருங்கிணைப்பாளர்

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்