

ඇමුණුම 7 පාසැල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම

Assessment of Nutritional Status of School Children
Reference Growth Charts
Family Health Bureau – 2010
Ministry of Health

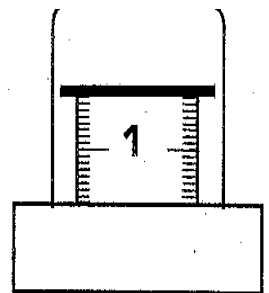
බර මැනීම

1. සෑම මසකම වරක් සම්මත බර උපයෝගී කරගෙන තරාදියේ නිරවද්‍යතාවය තහවුරු කරගන්න.
2. තද තිරස් තලයක් මත තරාදිය ස්ථාවරව තබන්න.
3. තරාදියේ අගය “0”ම හි ඇති බව නිරීක්ෂණය කර තහවුරු කර ගන්න.
4. දරුවාගේ අමතර ඇඳුම් පාවහන් ඉවත් කරන්න.
5. දරුවාට පාද එක්ව තබාගෙන තරාදියේ මැද සිට ගැනීමට සලස්වන්න.
6. බර ආසන්නතම ග්‍රෑම් 100ට කියවා එම අවස්ථාවේම නිවැරදිව සටහන් කරන්න.
7. අදාළ ප්‍රස්ථාරය උපයෝගී කරගෙන දරුවාගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම සිදු කරන්න.

උස මැනීම

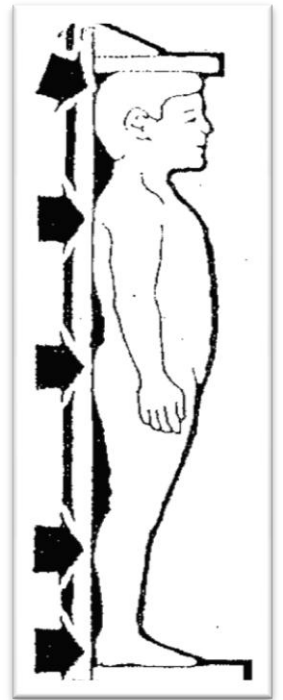
උපකරණය සකස් කිරීම

1. මිනුම් ගැනීමට පෙර උපකරණයේ නිවැරදිතාවය තහවුරු කර ගැනීම.
මේ සඳහා උපකරණයේ ක්‍රමාංකනය කර ඇති කෝදුව අවසාන කෙළවර දක්වා සිරස්ව අඳින්න එවිට උපකරණයේ රතු ඉර සහ ක්‍රමාංකනය ඇරඹෙන ස්ථානයට පැමිණ ඇති බව තහවුරු වේ.
2. උපකරණය ඵල්ලීම සඳහා හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක උස බිත්තියක් තෝරා ගන්න (උදා: දොර ජනෙල් ඇති ස්ථාන නුසුදුසුය) පොළව සමතලා විය යුතුය.
3. උපකරණය බිත්තියේ ඵල්ලීම සඳහා පුටුවක් මිටියක් හා යකඩ ඇණයක් සොයාගත යුතුය.
4. උපකරණය සමතලා පොළව මත පාදයෙන් තදකර තබාගෙන කෝදුව සිරස් අතට බිත්තියට සමාන්තරව ඉහළට උපරිමය දක්වා ඇද ඇණයක් ආධාරයෙන් බිත්තියේ ඵල්ලන්න (මේ සඳහා තවත් අයෙකුගේ සහාය ලබාගැනීමට අවශ්‍යය).
5. උපකරණය සෙමින් ඉහළට ඔසවා බිත්තියේ ඵල්ලීමට සලස්වන්න.



උස මැනීමේ පියවර

- උපකරණය නිවැරදිව සකස්කර වල්ලා ගන්න.
- දරුවාගේ පාවහන් ඉවත් කර පාද එක්ව පොළව මත තබා බිත්තියට සමාන්තරව සිට ගැනීමට සලස්වන්න. (විලිසුම් පිටුපස, තට්ටම හා උරහිස පිටුපස බිත්තියේ ස්පර්ශ විය යුතුය.
- එක් අතකින් මිනුම් උපකරණයේ තලය සෙමින් දරුවාගේ හිස මුදුනට පහත් කර හිස හොඳින් ස්පර්ශ කරන්න. (දරුවාගේ හිස හොඳින් මිනුම් උපකරණයේ තලයේ ගැටී ඇත්දැයි බලන්න).
- දරුවාගේ උස (උපකරණයේ රතු ඉරට යටින් ඇති අංකය) ආසන්නතම සෙන්ටිමීටරයට කියවන්න.
- දරුවාගේ උස නිවැරදිව කියවාගත් පසු වර්ධන සටහන් පතේ සටහන් කර ප්‍රස්ථාර ගත කරන්න.
- අදාළ ප්‍රස්ථාරය උපයෝගී කරගෙන දරුවාගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම සිදුකරන්න

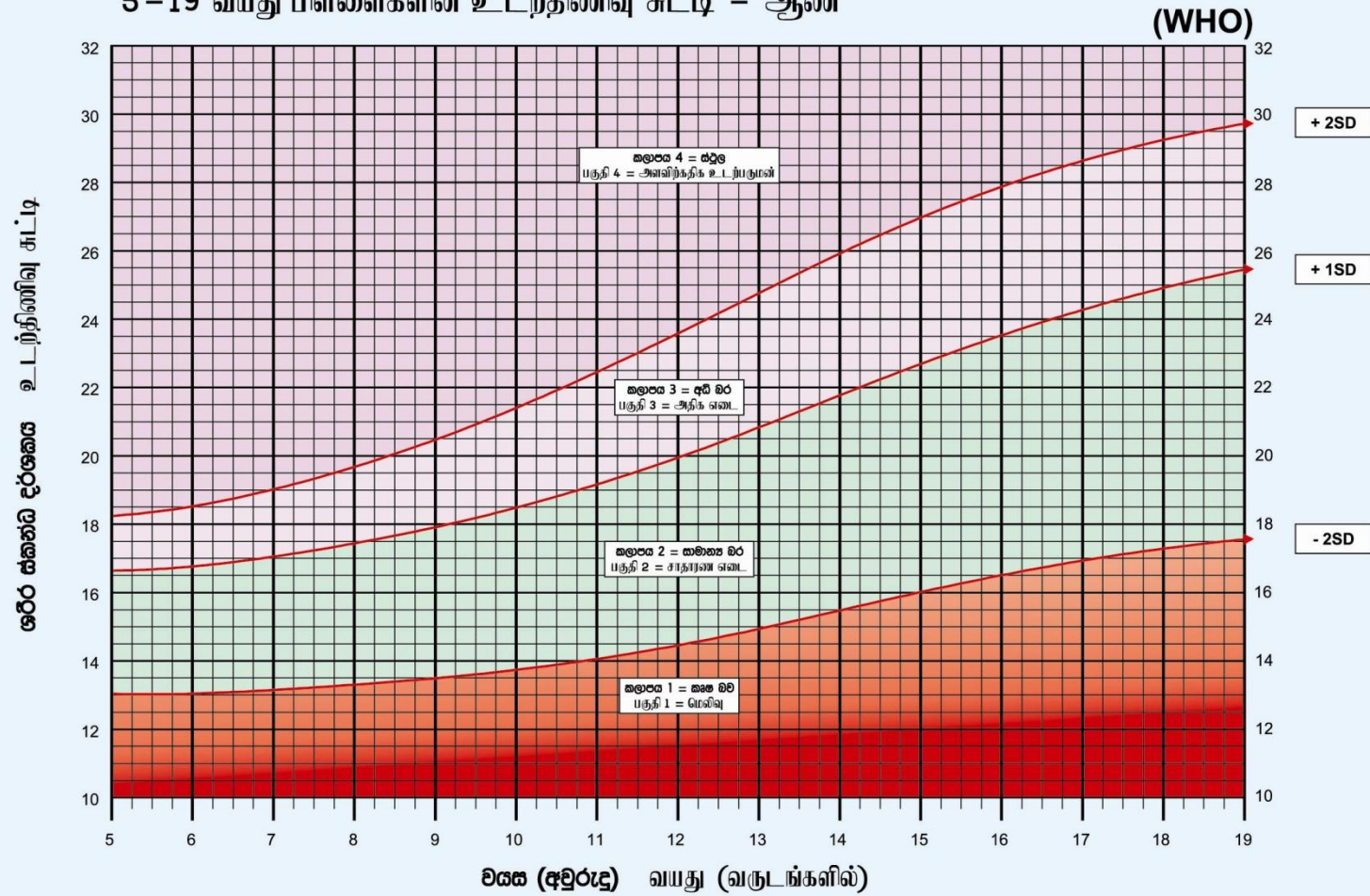


ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම

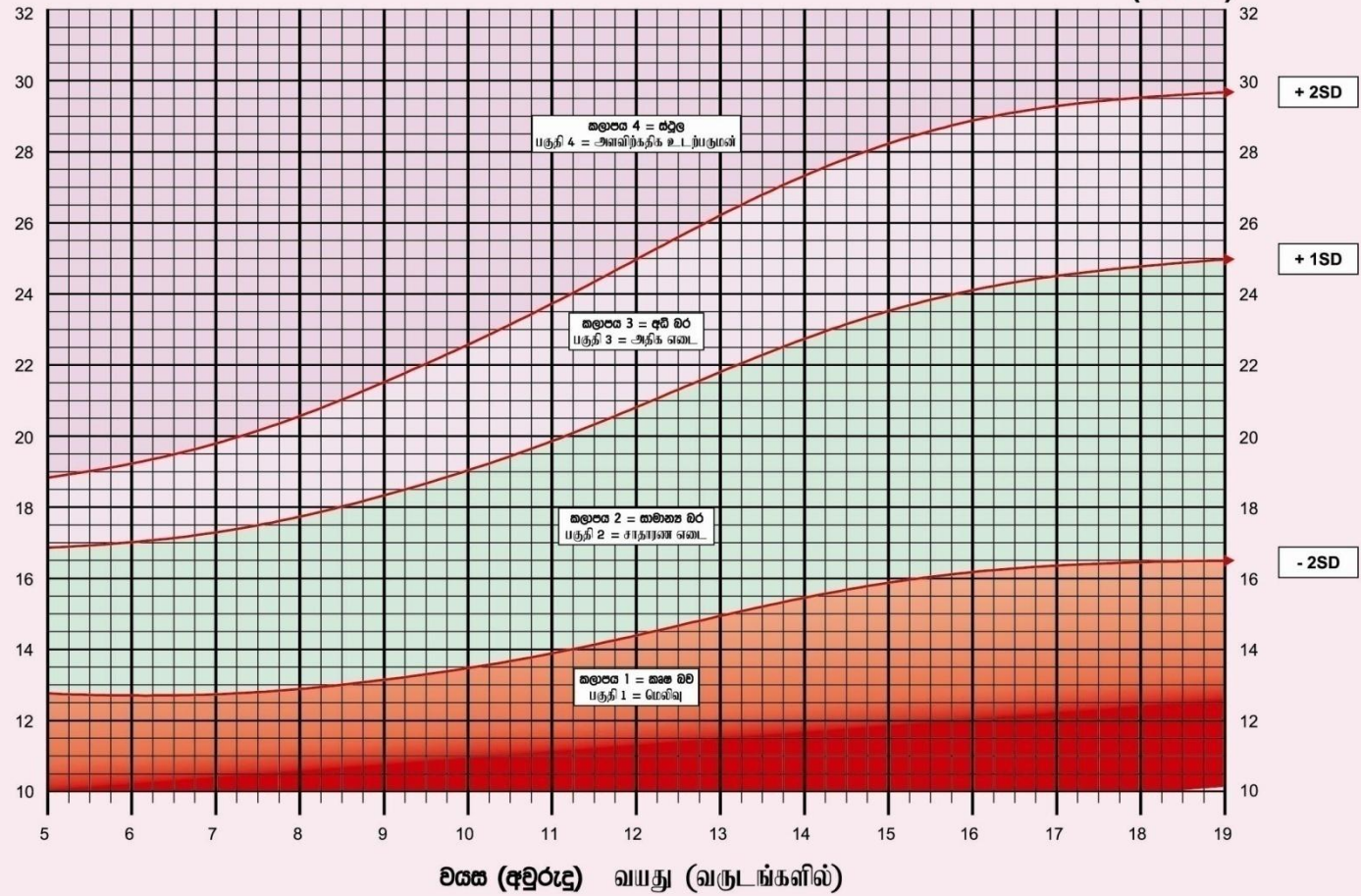
ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිර්ණය කිරීම සඳහා දරුවාගේ බර (කිලෝ ග්රෑම්) උස(මීටර්)හි වර්ගයෙන් බෙදීම මගින්ද අවශ්‍ය ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිර්ණය කළ හැක

බර (kg)
උස ² (m)

அடி 5-19 க் அகர ஸ்துததத ஸரீர க்கதத தரகத - தரீத
5-19 ததது தரீதகளததத உடதர்தததத தட்ட - துதத



(WHO)



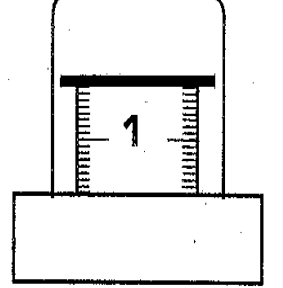
நிறை பார்த்தல்

1. நியம நிறைப்புகளைப் பாவித்து மாதமொருமுறை தராசை நியமப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
2. கடினமான கிடைத்தளத்தில் தராசை உறுதியாக வைக்கவும்.
3. தராசு "0" வாசிப்பைக் காட்டுகின்றதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
4. பிள்ளையின் மேலதிக உடை, பாதணி என்பவற்றைக்கழற்றி விடவும்.
5. பிள்ளையை பாதம் இரண்டையும் ஒன்றாக வைத்த வண்ணம் தராசின் மத்தியில் நிற்கவைக்கவும்.
6. நிறையை அண்மித்த 100 கிராமுக்கு அளந்து மாணவர் சுகாதார பதிவேட்டில் பதிவு செய்யவும்.
7. உரிய வரைபை உபயோகித்து பிள்ளையின் போசனை மட்டத்தை தீர்மானிக்கலாம்.

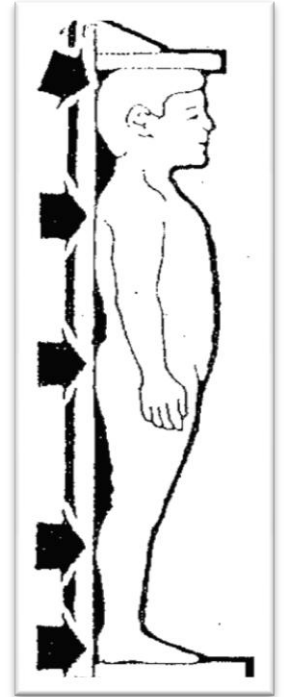
உயரத்தை அளத்தல்

தேவையான உபகரணங்கள்

6. உயரம் அளக்க முன்னர் உபகரணத்தின் வழுவுற்ற நிலைமையை உறுதி செய்துகொள்ளவும். இதன்பொருட்டு உபகரணத்தின் அளவு நாடாவை முழுவதுமாக நிலைக்குத்தாக இழுக்கவும். அப்பொழுது உபகரணத்தின் சிவப்புக்கோடு அளவீடு ஆரம்பிக்கும் இடத்தை வந்தடையும்.
7. உபகரணத்தை நிறுவுவதற்காக போதிய ஒளி படக்கூடிய இடத்தில் உள்ள உயரமான சுவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். (உ-ம்: கதவு அல்லது யன்னல் உள்ள இடம்) தரை சமதளமாக இருக்க வேண்டும்.
8. உபகரணத்தை சுவரில் தொங்க வைப்பதற்கு கதிரை ஒன்றும் சுத்தியலும் ஆணியும் இருக்க வேண்டும்.
9. உபகரணத்தை சமதளமான தரையில் வைத்துக்கொண்டு அளவுநாடாவை நிலைக்குத்தாக சுவருக்குச்சமாந்தரமாக உச்ச அளவுவரை இழுத்து ஆணியை வைத்து சுவரில் அடிக்கவும். (இதற்கு இன்னொருவருடைய உதவி தேவைப்படும்)
10. உபகரணத்தை மெதுவாக மேல்நோக்கி இழுத்து சுவரில் தொங்க வைக்கவும்.



- பிள்ளையின் பாதணிகளைக்கழற்றவும்.
- பிள்ளையின் பாதங்களை ஒன்றாக வைத்து சுவருக்குச்சமாந்தரமாக நிற்க வைக்கவும்.
பிள்ளையை நேராகப் பார்க்கும்படி கூறவும்.தலையை நேராக வைத்து முன்னோக்கிப் பார்க்கும்படி கூறவும்.
- உங்கள் ஒரு கையினால் அளக்கும் உபகரணத்தின் சட்டத்தைப்பிள்ளையின் தலைவரைக்கும் தாழ்த்தி மெதுவாகத் தலையுடன் அழுத்தவும்.(பிள்ளையின் தலை உபகரணத்தின் சட்டத்துடன் நன்கு அழுத்தப்பட்டுள்ளதா எனப்பார்க்கவும்)
- பிள்ளையின் உயரத்தை அண்மித்த 01 சதம மீற்றருக்கு வாசிக்கவும். (உபகரணத்தின் சிவப்புக்கோட்டுக்குக் கீழாக வாசிக்கப்படவேண்டும்.)
- எடுத்த அளவீட்டை மாணவர் சுகாதாரப்பதிவேட்டில் பதிவுசெய்யவும்.
- உரிய வரைபை உபயோகித்து பிள்ளையின் போசனை மட்டத்தை தீர்மானிக்கலாம்.



ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිර්ණය කිරීම සඳහා දරුවාගේ බර (කිලෝ ග්රෑම්) උස(මීටර්)හි වර්ගයෙන් බෙදීම මගින්ද අවශ්‍ය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිර්ණය කළ හැක

උස² (m)