

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



10 ශ්‍රේණිය

II වන පාඨම

10.0 අනතුරු වලක්වා ගනිමු.

10 ශ්‍රේණිය

II වන පාඩම

10.0 අනතුරු වලක්වා ගනිමු.



අභියෝගයක් යනු :-

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටළුකාරී තත්වයන් වේ.

උදා :- ලෙඩ රෝග, අනතුරු, ස්වාභාවික ආපදා, ලිංගික අපචාර, අපයෝජන ආදිය.

අනතුරු යනු :-

අනතුරු යනු අප නොසිතූ මොහොතකදී නොසිතූ ස්ථානයකදී, නොසිතූ ආකාරයෙන් අපට සිදුවිය හැකි හානිකායක තත්වයන් වේ.

අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන :-

ගේ දොර හිදී, රැකියා ස්ථානයේ, ක්‍රීඩා පිටියේ, මහා මාර්ගයේ (අනතුරු ඕනෑම තැනකදී සිදුවියහැක)

අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන හේතු :-

- නොසැලකිල්ල
- නොදැනුවත්කම
- අනවබෝධය



අනතුර වැළැක්වීමට කළ හැකි දේ.

- අවධානයකින් යුතුව කටයුතු කිරීම.
- සැලකිලිමත් වීම හා දැනුවත් වීම.
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය.

සැ.යු :- අනතුර වලින් වැලකී සිටීම වදිනෙදා

ජීවිතයේ වැඩිකටයුතු සාර්ථකව හා

නිවැරදිව ඉටුකර ගත හැකි

බව මතකයේ තබා ගන්න.



පසු පැවරුම්

01. අනතුරු හඳුන්වා මහා මාර්ගයේදී සිදු විය හැකි අනතුරු සිදුවීමට හේතු දක්වන්න.

ක්‍රීඩාවේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු

ක්‍රීඩාවේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු ප්‍රධාන කොටස් 2 කි.

- 1. බාහිර අනතුරු :** ශරීරයේ මතුපිටින් ඇතිවිය හැකි තත්වයන්.
(සිරම්, තැලිම්, සිදුරු වීම්, ඉරිම් ආදිය)
- 2. අභ්‍යන්තර අනතුරු :** ශරීරයේ ඇතුළතින් ඇතිවිය හැකි තත්වයන්
(අස්ථි, සන්ධි, ජේෂි අනතුරු ආදිය)



ඉහත අනතුරු පුද්ගල සාධක හා බාහිර සාධක මත සිදුවේ.

තමා විසින් කර ගන්නා අනතුරු

- නිවැරදි ඉරියව් හා පුහුණුව නොතිබීම.
- ක්‍රීඩාවට අදාළ යෝග්‍යතාව හා මූලික පුහුණුව නොතිබීම.
- තමාට නොගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.

බාහිර පාර්ශවයකින් සිදු විය හැකි අනතුරු

- ක්‍රීඩා නීතිරීති නොපිළිපැදීම.
- ප්‍රමිතියට අනුව ක්‍රීඩා උපකරණ නොතිබීම.
- පාරිසරික හේතු
- ක්‍රීඩා පිටි ප්‍රමිතියකින් යුතුව නොතිබීම.



- බාහිර අනතුරු වලදී (බොහෝ විට) මෙන්ම අභ්‍යන්තරව සිදුවිය හැකි අනතුරු සඳහා (RICE/PRICES) ප්‍රතිකාරය කරන අතර රෝගියාට භාවකාලික සුවයක් ලැබෙන අතර පසුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙන ගොස් ප්‍රතිකාර කිරීමට තීරණය කළ යුතුයි.
- ස්නායු කම්පනය යනු :- නිසට වැදුණු වේගවත් පහරකින් හෝ නිස වෙනත් යමක වැදීමෙන් හෝ ගැටීමකින් මොළයට සිදුවිය හැකි තත්වයකි.

උදා : රගර්, පාපන්දු, බොක්සින් ආදී ක්‍රීඩා වලදී.



HOW TO TREAT A MINOR INJURY

- REST**
Stop any activity that causes pain or soreness.
- ICE**
Apply an ice or cold pack to minimize swelling. Apply for 10 to 20 minutes, three or more times a day, for 48 to 72 hours.
- COMPRESSION**
Wrap to decrease swelling. Don't wrap it too tightly. Talk to your doctor if you need to wrap it longer than 48 to 72 hours.
- ELEVATION**
Elevate the injury while applying ice and anytime you are resting. Try to keep it above the level of your heart to help minimize swelling.

- ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ නැගීම නිසා
 - කෙණ්ඩා පෙරළීම
 - තාප ප්‍රභාරය වැනි කම්පන තත්ව
 - විජලනය ඇතිවීම.

පසු පැවරුම් -

- PRICES ක්‍රමය දක්වා එම ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන අනතුරු වර්ග දක්වන්න.

ලිංගික අපවාර හා අපයෝජන

ලිංගික අපවාර	අපයෝජන
<ul style="list-style-type: none"> - ස්ත්‍රී දූෂණ - අනිසි ස්පර්ශය - ළමා ලිංගික හිංසන - සිප වැලඳ ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> - බිය වැද්දීම - මෙහෙකාර සේවයේ යොදා ගැනීම - ශාරීරික වදනිංසන - ලැජ්ජා කිරීම - අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම - අනිසි පොත්පත් හා විඩියෝ පට පරිහරණයට පෙළඹවීම.



ස්වභාවික අනතුරු හා ආපදා

- ස්වභාවික අනතුරු යනු ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝකාලීන වෙනස් වීම් නිසා සිදුවන මෙම තත්වයන් මිනිසාගේ අනිසි බලපෑම් නිසා බහුල ලෙසත් වඩාත් හයානක ලෙසත් සිදු වේ.



පසු පැවරුම් :

01. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වැළැක්වීමට කළ හැකි දේවල් 5 ලියන්න.

02. ස්වභාවික අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට කළහැකි දේවල් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.