



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 5

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

දිවා ආහාරය ගැනීමෙන් පසු පියල්ගේ ගරීරයේ කැසීම හා පලු දැමීමක් ඇතිවිය.

1. පියල්ට ඇතිවූ මෙම තත්වය කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
2. ඉහත ලක්ෂණ හැර මෙම තත්වයෙහි වෙනත් ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
3. පියල්ට මෙම තත්වය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකි ආහාර ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න
4. ඉහත රෝගී තත්වය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

