



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව- සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 45සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

10 දැනුවත් වෙමු , අභියෝග ජය ගනිමු.

❖ පාඩම ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. එදිනෙදා අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
2. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු හතරක් ලියා දක්වන්න.
3. රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු තුනක් ලියන්න.
4. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

නිවෙස්දී සිදුවන අනතුරු	පාසලේදී සිදුවන අනතුරු	මහතොටේදී සිදුවන අනතුරු

5. අපවාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂාවීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.

❖ හිස්තැන් පුරවන්න.

(පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව , ඩෙංගු, මැලේරියාව, ප්‍රතිශක්තිකරණය, BCG , බෝ නොවන රෝග)

6. ලුණු, සීනි, මේදය අධික ආහාර පරිභෝජනයෙන් සෑදේ.
7. රෝග වාහක මදුරුවාගෙන් බෝවන රෝග වන්නේ හා වේ.
8. රෝග වැළැක්වීම සඳහා ශරීරයේ ස්වාභාවික ගොඩනැගී ඇත්තේයි.
9. ක්ෂය රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා එන්නත ලබා දෙයි.
10. පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම යනු යි.