සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
නිවාඩු කාලීන පැවරුම් - 5 ශ්‍රේණිය - පරිසරය
මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය
සැකසුම ඃ නන්දනතිලක අලුත්ගම කෑ/මාව/ මයුරපාද ජාතික පාසල

7 - තේමාව - ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

අපට සිදුවන අනතුරු, ස්වාභාවික අනතුරු හා ස්වාභාවික නොවන, මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ඇතිවන අනතුරු ලෙස වර්ග කළහැක.

01. පහත කොටුවේ දක්වා ඇති අනතුරු ස්වාභාවික අනතුරු හා ස්වාභාවික නොවන අනතුරු ලෙස අදාල වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

විදුලි සැර වැදීම, අකුණු සැර වැදීම, නායයාම, බල්ලන් සපාකෑම, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම, සුනාමි අනතුරු, රිය අනතුරු, සුළි කුණාටු, දියේ ගිලීම, භූමිකම්පා

ස්වාභාවික අනතුරු	ස්වාභාවික නොවන අනතුරු

(ලකුණු 10)

02. ස්වාභාවික අනතුරු සම්බන්ධයෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ස්වාභාවික අනතුර	අනතුර සිදුවිය හැකි ආකාරය	අනතුරෙන් සිදුවිය හැකි හානි	එම හානි වළක්වාගත හැකි අයුරු
සුළි සුළං ඇතිවීම.	නිවෙස්වලට ගස් කඩා වැටීම. මහ මගදී ගස් අතු කඩා වැටීම.	ජීවිත හානි හා දේපල හානි සිදුවීම.	නිවෙස් අවට ඇති අනාරක්ෂිත ගස් ඉවත් කිරීම හා එළිමහනේ නොසිටීම.
නායයාම්	....	....	....
අකුණු සැර වැදීම.	....	....	....

(ලකුණු 12)

03. මේවාට පිළිතුරු ලියන්න.

1. නිවසේදී අපට සිදුවිය හැකි අනතුරු මොනවාද ?

1. .... 3. ....
2. .... 4. ....

2. පාසලේදී අපට සිදුවන අනතුරු මොනවාද ?

1. .... 3. ....
2. .... 4. ....

3. මහ මඟ ගමන් කිරීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු මොනවාද ?

1. .... 3. ....
2. .... 4. ....

(ලකුණු 12)

04. අවට සිදුවන හදිසි අනතුරු සම්බන්ධයෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

අනතුර	කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ	අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතුව තිබූ දේ
උණු වතුර ඇඟේ හැලීම.	පිළිස්සුණු ස්ථානයට ගලා යන ජලය දැමීම.	විවිධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කිරීම.	උණු ජලය ආරක්ෂාකාරීව පරිහරණය කිරීම.
දියේ ගිලීම.			
සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම.			
ඇඳුමට ගිනි ඇවිලීම.			

05. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක තිබිය යුතු ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ මොවාදැයි ලියන්න.

1. .... 4. ....
2. .... 5. ....
3. .... 6. ....

(ලකුණු 6)

06. හදිසි අනතුරු අවස්ථාවකදී අපට සේවා සහ ප්‍රථමාධාර ලබා ගත හැකි ආයතන මොනවාද ?

1. .... 3. ....
2. .... 4. ....

(ලකුණු 4)

07. හදිසි අනතුරකදී අපට පිහිට වන පහත ආයතන නම් කරන්න.

SRI LANKA RED CROSS SOCIETY　　　ST. JOHN AMBULANCE　　　1990 සුව සැරිය சுகப்படுத்தும் சேவை

....　　................................　　..................(ලකුණු 6)

★ ඖෂධයක් ලබා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. ඖෂධ ලබාගත යුතු වාර ගණන
2. මාත්‍රාව
3. ගබඩා කළ යුතු ආකාරය
4. මිශ්‍ර කළ යුතු ආකාරය
5. කෑමට පෙර/ පසු වශයෙන්
6. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු අවස්ථා

<u>සමාජ විරෝධී ක්‍රියා</u>

සමාජ විරෝධී ක්‍රියා යනු සමාජය තුළ සම්මත ක්‍රියාවන්වලින් බැහැර ක්‍රියාවන් සමාජ විරෝධී ක්‍රියා ලෙස සැලකිය හැකිය. එවැනි සමාජ විරෝධී ක්‍රියා කීපයක් පහත දැක්වේ.

1. මත්ද්‍රව්‍ය ගෙනයාම හා වෙළඳාම
2. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම.
3. ළමුන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම.
4. ළමුන් ලවා මත්ද්‍රව්‍ය ගෙන්වා ගැනීම.
5. ළමා අපචාර ක්‍රියාවන්
6. ළමුන් ලවා මංකොල්ලකෑම හා සොරකම් සිදුකිරීම.

★ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවකදී අපට කළහැකි දේ.

1. 119 - ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය
1929 - ළමා උපකාරක සේවා
ළඟම පොලිස් ස්ථානය } දුරකථන ඇමතුමකින් දැනුම්දීම.
2. අන් අයගෙන් උපකාර ඉල්ලාසිටීම.
3. එම ස්ථානවලින් ඉවත් වී සිටීම.
4. තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
5. එම අවස්ථා හැකි ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

08. කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවිය හැකි හා බෝනොවිය හැකි රෝග වරහනින් තෝරා වගුව තුළ සටහන් කරන්න.

(කොරෝනා, දියවැඩියාව, පිළිකා, පාචනය, පැපොල, ගලගණ්ඩය, ඩෙංගු, හෘදරෝග)

බෝවන රෝග	බෝනොවන රෝග

10. නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. අනාරක්ෂිත අවස්ථාවක් වන්නේ,

i. රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම. ii. නාය යන ස්ථාන iii. සර්පයින් සිටින තුඹස

2. අනාරක්ෂිත ස්ථානයකි.

i. විදුලි සැර වැදීම. ii. පිහියට අත කැපීම. iii. අනාරක්ෂිත දුම්රිය හරස් මාර්ගය

3. ස්වාභාවික අනතුරක් වන්නේ,

i. ගින්දරට පිළිස්සීම. ii. සුනාමි ව්‍යසනය iii. රිය අනතුරු

4. පහත් බිම් ගොඩ කිරීම නිසා අපට සිදුවන අනතුරකි.

i. නාය යාම ii. ගංවතුර ගැලීම. iii.සුනාමි ඇතිවීම.

5. සර්පයකු දෂ්ඨ කිරීම නිසා අපට සිදුවිය හැකි හානියක් වන්නේ,

i. විෂ ශරීරගත වීම ii. මරණය සිදුවීම. iii. මේ සියල්ලම

6. අකුණු සැර වැදීමට වඩාත් ඉඩකඩ ඇති අවස්ථාවකි.

i. වෙල්යායක සිටීම. ii. නිවස තුළ සිටීම. iii.වාහනයක ගමන් කිරීම.

7. අධික රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ,

i. තෙල් අධික ආහාර ගැනීම.

ii. සීනි හා ලුණු අධිකව ආහාරයට ගැනීම.

iii. මත්පැන් පානය

8. ක්ෂණික ආහාර තෙල් මිරිස් ආහාර අධික ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.

i. දියවැඩියාව ii. අධික රුධිර පීඩනය iii. අම්ලපිත්ත රෝගය

9. ළමා උපකාරක සේවාව සඳහා කෙටි දුරකථන අංකය වනුයේ,

i. 119 ii. 1929 iii. 1919

10. සමාජ විරෝධී ක්‍රියා නිසා,

i. ආත්ම ගෞරවය කෙළෙසෙයි.

ii. සමාජයේ කොන් වෙයි.

iii. මේ සියල්ල සිදුවේ. (ලකුණු 20)

(පැවරුම - රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා පෝස්ටර් නිර්මාණය කරන්න.)