

කොවිඩ් -19 සහිත පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

ජනවාරි 04 වන සතිය

පාඩම -03. නිවැරදි ඉරියව් වලට ආබාධ වන ආර්ථික ආබාධ හඳුනා ගනිමු.

- ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, කාර්යක්ෂම පැවැත්මකටත් නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.
- නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු -

වලහයේ දී හෝ නිශ්චල ව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම වේ.

- ඉරියව් වලට බාධා වෙන ආර්ථික ආබාධ -

1 සංජානීය තත්ත්ව

2 පාරිසරික තත්ත්ව

- පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇතිවෙන ආබාධ -

- පෝෂණ උපහත
- රෝගී තත්ත්ව
- වැරදි ඉරියව්
- වැරදි ව්‍යායාම යෙදීම

ක්‍රියාකාරකම

01 නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි සඳහන් කරන්න.

02 සංජානීය තත්ත්ව ඇති විය හැකි අවස්ථා මොනවාද?

03 වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?

04 නිවැරදිව සිට ගැනීම සහ වාඩිවිය යුතු ආකාරය රූප සටහනක දක්වා විස්තර කරන්න.