

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ජුනි 1 වන සතිය

පාඩම- 11.බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු.

අපූරු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයක්වන අපගේ ශරීරය ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට පවත්වා ගැනීම සඳහා මනාව උපකාරී වෙයි.බාහිර පෙනුමෙහි නිරෝගී කම පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යයාරක්ෂිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකියාව ඇත.

බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග

- \*සම
- \*කෙස්
- \*නිය
- \*දත්
- \*තොල්
- \*ඇස්
- \*කන්

සම~සිරුරේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය වේ.සිරුර ආරක්ෂා කිරීම ,ආවරණය කිරීම,හැඩයක් ලබා දීම,පෙනුමක් ලබා දීම සම මගින් සිදු කරයි.සම බාහිර පරිසරය සමග ගැටෙන තැන්වල රළු බව වැඩිය.

උදා-යටි පතුල,අත්ල

හිස කෙස්~හිසෙහි ආරක්ෂාවට හා අලංකාරයට ලැබී ඇත.

නිය~ඇඟිලිවල සමෙහි සන වීමක් ලෙස නියපොතු නිර්මාණය වී ඇත.ඇඟිලි තුඩුවලට ආරක්ෂාව ලබා දෙයි.

තොල් ~මුඛය තොල්වලින් වට වී ඇත.පෙනුමට,ඉරියව් පාලනයට,කතා කිරීමට,ශබ්ද උච්චාරණයට,ආහාර මුඛය තුලට ඇතුලු කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි .

- 01.සමෙන් ඉටුවන කායීයන් මොනවාද?
- 02.සමෙහි හට ගන්නා රෝග 04ක් ලියන්න .
- 03.සමෙහි රෝග වළක්වා ගැනීමට කල හැකි දේවල් 03ක් ලියන්න .
- 04.හිස කෙස් ආශීත රෝග 3ක් ලියන්න.
- 05.හිස කෙස් රෝග වළකන සෞඛ්‍යයවත් පිළිවෙත් මොනවාද?

06.නිය ආශිත රෝග 3ක් ලියන්න.

07.නිය සුරැකීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් ලියන්න.

08.තොල් ආශිත රෝග 3ක් ලියන්න .

09.තොල් ආශිත සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් මොනවාද ?