

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



ZEOM



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය - 09

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාඩම - බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු

කාර්යය පත්‍රිකා -11

මෙම රූප වල පුද්ගලයන් ගේ බාහිර පෙනුම ගැන ඔබට කුමක් කිව හැකිද?



පුද්ගලයන්ගේ බාහිර පෙනුම ප්‍රසන්න වීම සඳහා වැදගත් වන ශරීරාංග

- සම
- කන්
- කෙස්
- කොළ
- නිය
- ඇඟිලි
- දත්
- ඇස්

සමෙහි අසිරිය

- ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
 - දේහ උෂ්ණත්ව පාලනය
 - අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
 - සුර්යාලෝකය මගින් විටමින් ඩී නිපදවීමට ක්‍රියා කිරීම
 - බාහිරින් පිහිටි කොරොස් ස්තරය මගින් සම ආරක්ෂා කිරීම
 - බාහිර පරිසරයේ සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
 - ඇතැම් ස්ථානවල සමෙහි රළු බව වැඩි වීම
-
- සමෙහි අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
 - ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම
 - සම පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම
 - තද සූර්ය කිරණවලින් ආරක්ෂා වීම
 - යාන්ත්‍රික අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම
 - සමට අහිතකර ආලේපන ගැල්වීමෙන් වැළකීම

සමෙහි හටගන්නා රෝග



- අළු හම් , පණුහොරි , දද හා කුෂ්ඨ , දහඩිය බිබිලි, පිළිකා , සුදු කබර, පොතු කබර, සමෙහි අසාත්මිකතා

හිසකෙස් වල අසිරිය

- අනතුරුවලින් හිසට සිදුවන හානි අවම වීම.
- දිනපතා හිසින් ඉවත් වන කෙස්වලට සාපේක්ෂ ව නව කෙස් ඇති වීම.
- කෙස් ගසෙහි සමෙන් මතුපිටට ඇති කොටස අජීවී වීම.
- නිරන්තර වර්ධනයන් සිදුවීම.
- කෙස්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
- හිස කෙස් පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
- දැඩි අවිචේ යන විට හිස කෙස් ආවරණය කර ගැනීම.
- සුදුසු ස්වාභාවික ශාක තෙල් වර්ග පමණක් හිස ගැල්වීම.
- නුසුදුසු කෘත්‍රීම ආලේපන භාවිත නොකිරීම.

හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග

- ඉස්සෝරි, උදුගොව්වන් කෑම, පොතු කබර , උකුණන් බෝ වීම.



නියවල අසිරිය

- නියවල අසිරිය
 - ඇඟිලි තුඩුවලට ආරක්ෂාව ලබා දීම.
 - නිය කෙළවර අප්ව සෛලවලින් සැකසී තිබීම.
 - නිරන්තර වර්ධනයක් සිදු වීම.
- නියවල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
 - නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
 - කෘත්‍රීම ආලේපන භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම.
 - නියවලට සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
 - නියපොතු හැපීමෙන් වැළකීම.

නිය ආශ්‍රිත රෝග

- දිලීර රෝග, සැරව ගෙඩි , නියකන කැඩී පැසවීම



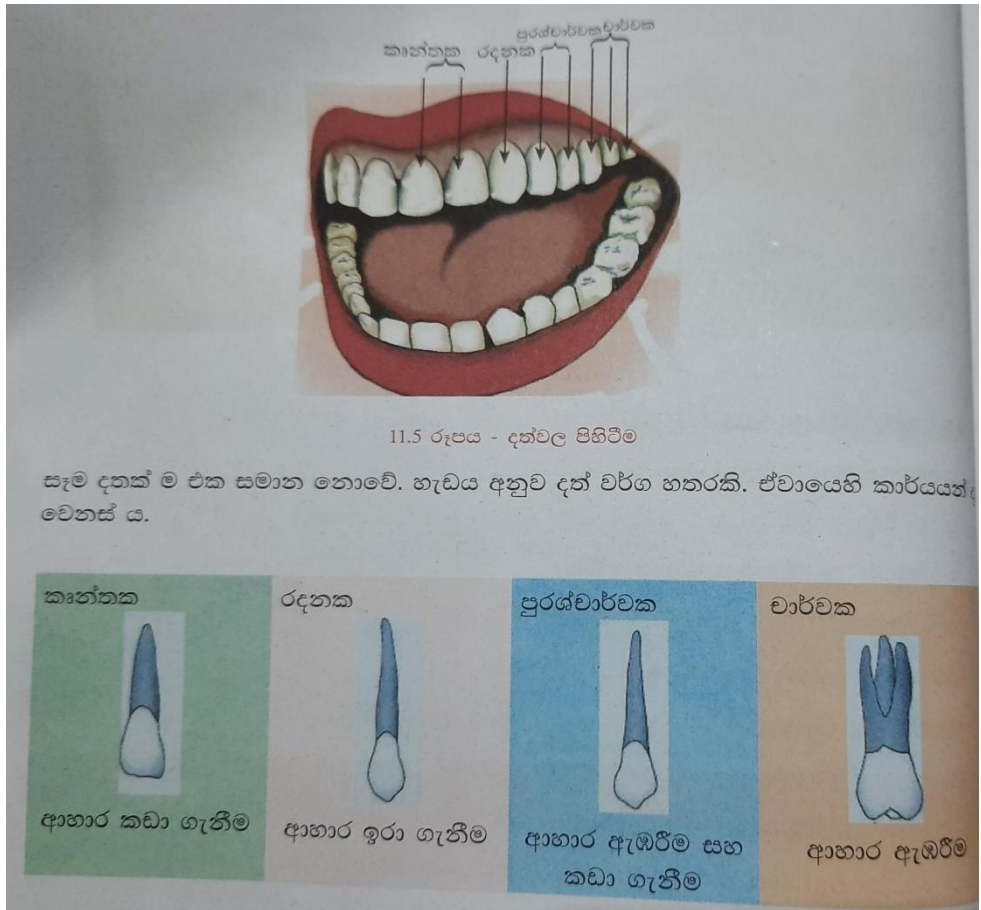
දත් වල අසිරිය

- දත්වල අසිරිය
 - ද්විචාර දන්තීය වීම - වාර දෙකක දී දත් ඇති වීම.
 - විෂම දන්තීය වීම - විවිධ ආහාර වර්ග සැපීම සඳහා විවිධ අයුරින් සැකසුණු දත් පිහිටීම.
 - අකුරු උච්චාරණය සඳහා අවශ්‍ය වීම.
 - ශක්තිමත් ජනමලය මගින් දතට ආරක්ෂාව සැපයීම.
 - මුහුණේ හැඩය රැක ගැනීම
- දත්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
 - ආහාර ගැනීමෙන් පසු ව දත් මැද මුඛය හා දත් පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
 - පැණි රස කෑම බීම වර්ග හැකි තරම් අඩුවෙන් ගැනීම.
 - පැණි රස ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් පසු ව කට සේදීම.
 - යෝග්‍ය දත් බෙහෙත් හා දත් බුරුසු පමණක් භාවිත කිරීම.
 - දත්වලට හානිවිය හැකි ආකාරයේ කටයුතුවලින් වැළකීම.
(උදා - බෝතල් මුඩි ගැලවීම.)
 - අධික ශීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර වර්ග නොගැනීම.
 - දන්ත වෛද්‍යවරයකු මුණගැසී දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම.

ප්‍රධාන වශයෙන් මිනිස් දත් වර්ග හතරක් ඇත.

1. කෘන්තක
2. රදනක
3. පුරුෂ්චාර්වක
4. චාර්වක

සාමාන්‍යයෙන් මිනිසාට ප්‍රාථමික දත් 20ක් ද (පතනශීලී, “ළදරු”, “කිරි”) ස්ථිර දත් 32ක්ද ඇත.



දන්ත රෝග

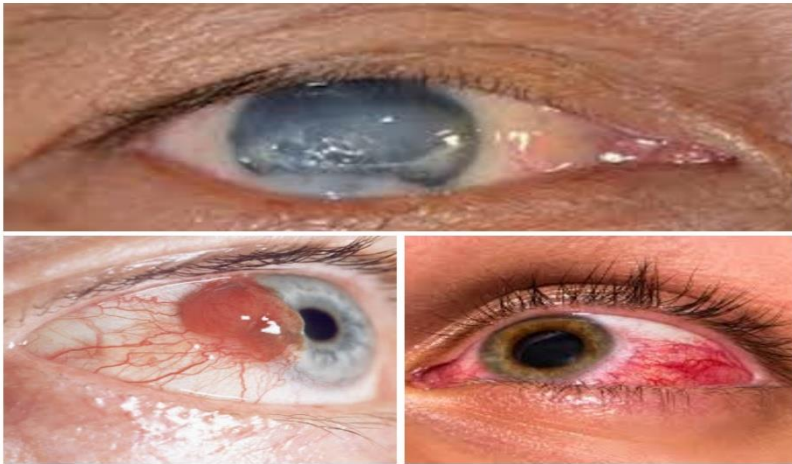
දත් දිරා යාම, දත් ගෙවී යාම, විදුරුමස් රෝග, දත් දුර්වර්ණ වීම.



ඇස් වල අසිරිය

- ඇස්වල අසිරිය
 - ඇසට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කිරීමට කදුළු ස්‍රාවය වීම.
 - ක්ෂණික ව ඇස පියවීම මගින් ඇසට සිදුවන හානි අවම කිරීම.
 - ඇසිපිය හා ඇහි බැම පිහිටීම මගින් ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීම වළක්වාලීමට කටයුතු කිරීම.
 - මුහුණ ඉදිරියෙන් ඇස් පිහිටීම නිසා ද්වි නේත්‍රීය දෘෂ්ඨියක් ඇති වීම. (ඇස් දෙකෙන් ම එක ම පරාසයක් දැක ගැනීමට හැකි වීම) ඒ නිසා සියුම් වැඩ කිරීමට පෙනීම ලැබේ.
- ඇස්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්
 - විටමින් A බහුල ආහාර වර්ග දිනපතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
 - ඇසට තුවාල සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
 - ඇසට හානි වන රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීමෙන් ආරක්ෂා වීම.
 - පාර ජම්බුල කිරණවලින් ආරක්ෂාව ලැබෙන අවු කණනාඩි භාවිතය.
 - පරිගණකය, රූපවාහිනිය ආදිය සමඟ ගත කරන කාලය අඩු කිරීම හා අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණය/ ආරක්ෂක උපකරණ භාවිත කිරීම.
 - අවස්ථානුකූල ව අක්ෂි වෛද්‍යවරයකු හමු වී ඇස් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.
 - අක්ෂි රෝග සඳහා අත් බෙහෙත් සකසා ඇසට දැමීමෙන් වැළකීම.
 - බාහිර යමක් ඇසට ඇතුළත් වුවිට පිරිසිදු වතුරෙන් සේදීම.
 - වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැති ව බාහිරව කිසිවක් ඇසට නොයෙදීම.
 - ඇසට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා දීම
 - ඇසට සුදුසු ව්‍යායාම සිදු කිරීම.

අක්ෂි රෝග



- ඇස් රතු වීම, කබ ගැලීම, නගන ඒම, වර්ණ අන්ධතාවය, බිටෝ ලප ඇති වීම, ග්ලෑකෝමා ත්ත්ව

කන් වල අසිරිය

- කනෙහි ආරක්ෂාව සඳහා අභ්‍යන්තරයෙන් කලාදුරු නිපදවීමට ඇති හැකියාව.
- ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත් වන කන් බෙරය කන අභ්‍යන්තරයට වන ලෙස පිහිටීම.
- බාහිර ශබ්ද හොඳින් කන වෙත යොමු කිරීම සඳහා කන්පෙති පිහිටා තිබීම.
- බාහිර වායුගෝලයේ පීඩනය හා අභ්‍යන්තර කනෙහි පීඩනය සම මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා අභ්‍යන්තර කන හා මුඛය සම්බන්ධ කෙරෙමින් සිහින් නාලයක් පිහිටා තිබීම.
- කන්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්
 - කනට බාහිර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කර කනෙහි ඇති කලාදුරු ඉවත් කිරීමෙන් වැළකීම.
 - අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම.
 - රෝගයක් නොමැති විට කන හා සම්බන්ධ කර ශ්‍රවණ උපකරණ භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම (උදා :-ඉයර් ෆෝන්)
 - ජංගම දුරකථන භාවිතය අවම කිරීම.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උගුර, කන හා නාසය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සේවය ලබා ගැනීම.

කන්වල රෝග

- බාහිර කන ආසාදනය වීම, මැද කන ආසාදනය වීමෙන් කර්ණපටහ පටලය සිදුරු වීම, ඇතුළු කන ආසාදනය වීම



තොල් වල අසිරිය

- **තොල්වල අසිරිය**
 - ආහාර ගැනීමේ දී හා ආහාර විකීමේ දී මුඛයෙන් පිටතට ආහාර ගමන් කිරීම වළක්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව.
 - දියර ආහාර වර්ග ගැනීමේ දී වූෂණ කාර්යය ඉටු කිරීම.
 - ශබ්ද නිකුත් කිරීමට හා කථා කිරීමට වැදගත් වීම.
 - මුහුණේ අලංකාර බව ආරක්ෂා කිරීමට හා ඉරියවු පෙන්වීමට උදවු වීම. (උදා:- සිනා සීම/ විමනිය/ කෝපය)
 - තොලෙහි ඇති සම අඩු ගොරෝසු බවකින් පිහිටීම.
- **තොල්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්**
 - අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළකීම.
 - තොල් ආලේපන වර්ග භාවිතයෙන් වැළකීම.
 - තුවාල සිදු විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම.
 - මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළැකීම.
 - බුලත් විට සැපීමෙන් වැළකීම

තොල ආශ්‍රිත රෝග

- තොල් වල ඇති වන පිළිකා, තොල් වල ආසාදන, බෙදුණු තොල්, තොල් වලට සිදුවන අනතුරු



ඇඟිලි වල අසිරිය

- ඇඟිලිවල අසිරිය
 - අතෙහි මහපට ඇඟිල්ල ඕනෑ ම දිශාවකට වලනය කළ හැකි වීම. (පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල)
 - අතෙහි ඇඟිලිවලින් සියුම් ග්‍රහණය (කුඩා මාංසපේශි භාවිතය) හා බල ග්‍රහණය (විශාල මාංස පේශි භාවිතය) කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
 - අතෙහි ඇඟිලි කෙළවර ස්නායු වැඩිපුර පිහිටීමෙන් සියුම් ස්පර්ශ හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබීම.
 - අතෙහි හා පාදයේ ඇඟිලි රේඛා සහිත ව පිහිටීමෙන් සර්ෂණය ඇති කර ගත හැකි වීම.
 - ඇඟිලි කෙළවර නියපොතු පිහිටීමෙන් ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාවක් සැපයීම.
 - ඇඟිලිවල ඇති රේඛා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වීම
- ඇඟිලිවල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්
 - අනතුරුවලින් අතෙහි හා පාදයේ ඇඟිලි ආරක්ෂා කර ගැනීම.
 - ඇඟිලි පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අත් ආවරණ, සපත්තු, බුටි ආදිය පැලඳීම. (එහෙත් දිගු වේලාවක් මෙවැනි ආවරණ භාවිතය සුදුසු නොවේ.)

ඉහත පාඩම අධ්‍යනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

1. වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම සඳහා වැදගත් වන ශරීරාංග	අසිරිය	එම ශරීරාංග ආශ්‍රිත රෝග	එම ශරීරාංග සුරකින සෞඛ්‍ය පිලිවෙත්
1. සම			
2. හිසකෙස්			
3. නිය			
4. දත්			
5. ඇස්			
6. කන්			
7. තොල්			
8. ඇඟිලි			

2. දත් වර්ග 4 ක් නම් කරන්න. එයින් සිදුකරන කාර්යයන් ලියන්න .

3. මුල් වරට එන දත් කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?

4. ද්විවාර දන්තීය ලක්ෂණය යනු කුමක්ද ?

5. මිනිසාගේ ස්ථිර දත් ගණන කීයද?