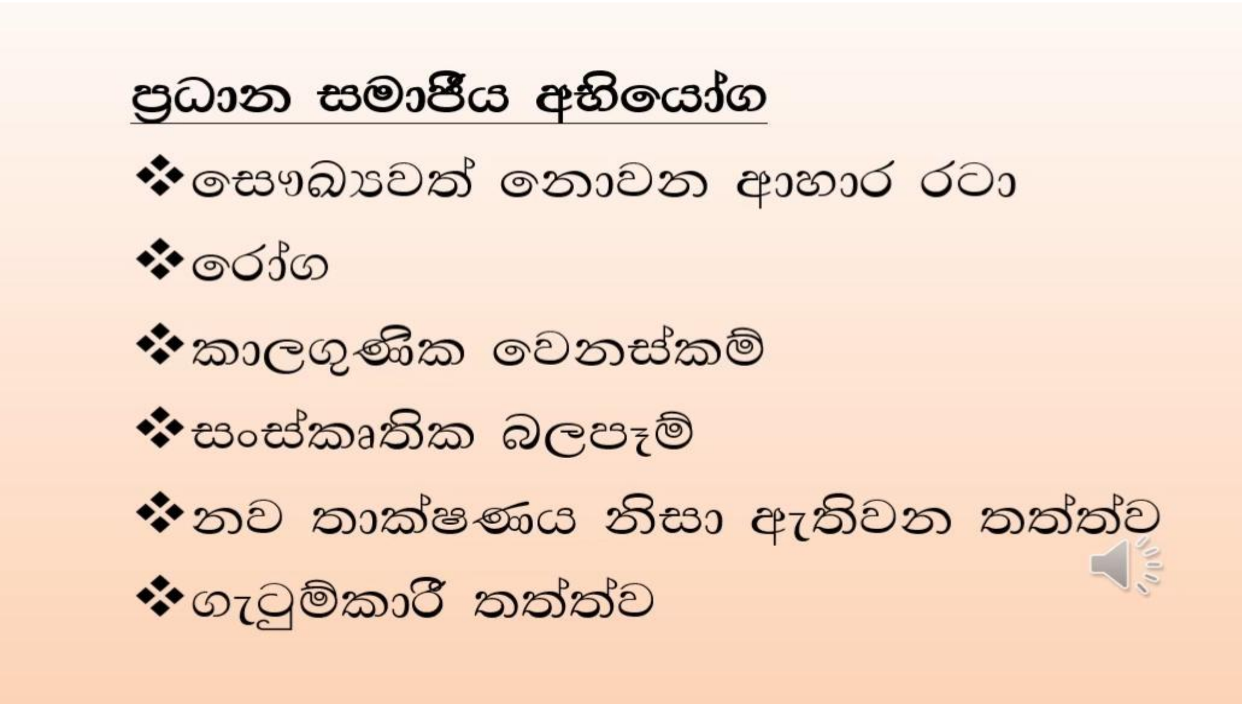
සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

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

වාරය - තෙවන වාරය		
ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු



- **ස්වභාවික ආහාර හා ස්වභාවික නොවන ආහාර**
  - ස්වභාවික ආහාර (නැවුම් එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග ඇටවර්ග)
  - ස්වභාවික නොවන ආහාර (පිරියම් කරන ලද ආහාර , නිසරු ආහාර, ක්ෂණික ආහාර)

- **බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග**
  - බෝ වන රෝග (ඩෙංගු ,මැලේරියා , බරවා, ක්ෂය රොගය, මී උණ ,උණ සන්නිපාතය, අතීසාරය, HIV AIDS

  - බෝ නොවන රෝග (දිය වැඩියාව , අධික රුධිර පීඩනය ,හෘද රෝග ,.පිළිකා , වකුගඩු රෝග, මානසික රෝග .

කාලගුණික වෙනස්කම් හා ආපදා

සංස්කෘතික බලපෑම්

විවිධ ජාතීන් එකට වාසය කිරීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන්ය.

උදා - ඇදහිලි, විශ්වාස, සම්ප්‍රදායන්, සිතුම් පැතුම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, විවිධ භාෂාවන්.

නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්ව

මිනිසාගේ දෛනික කාර්යයන් වඩාත් පහසුවෙන් හා කාර්යක්ෂමව ඉටුකර ගැනීමට උපකාරී වේ. වැඩ පහසු කළද මෙහි අහිතකර බලපෑම් ද ඇත.

මිනිස් ශ්‍රමය වෙනුවට පරිගනක භාවිතය

භයානක රසායනික අවි නිෂ්පාදනය

ගැටුම්කාරී තත්ත්ව

ගැටුම් තමා තුළම හෝ බාහිර පාර්ශ්ව අතර සිදුවිය හැක.

ගැටුම් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව

- මානසික රෝග ඇති වීම
- අධ්‍යාපනය අඩාල වීම
- රැකියා අහිමි වීම
- ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම
- ශාරීරික ගැටුම් නිසා;
  - තුවාල සිදු වීම
  - අංගවිකල වීම
  - ජීවිත හානි වීම

ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය
- සරල දිවි පැවැත්මකට යොමු වීම
- මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- යහපත් ආකල්ප දියුණු කිරීම

පැවරුම්

1. ප්‍රධාන සමාජ අභියෝග 3 ක් නම් කරන්න .
2. ස්වභාවික නොවන ආහාර පරිභෝජනයෙන් ශරීරයට වන හානි3 ක් ලියන්න .
3. අපට වැළදෙන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි. ඒ මොනවාද උදාහරණද දක්වන්න
4. ඩෙංගු රෝගය ඇති පුද්ගලයෙකු පිළිපැදිය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න .
5. ඒඩ්ස් රෝගය බෝ වන ආකාර 3 ක් ලියන්න .
6. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් ලියන්න .
7. කාලගුණික වෙනස් වීම් නිසා ඇති වන ආපදා 3 ක් ලියන්න .
8. තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම් 3 ක් ලියන්න .
9. තාක්ෂණයේ දියුණුව යහපත් ලෙස යොදා ගැනෙන අවස්ථා සඳහා නිදසුන් 3 ක්.ලියන්න .
10. සමාජයේ ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.