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

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

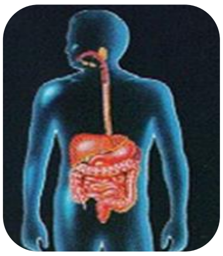
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

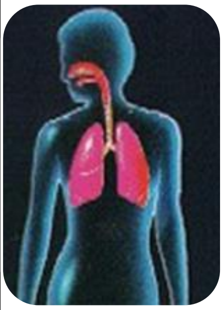
වාරය - තෙවන වාරය

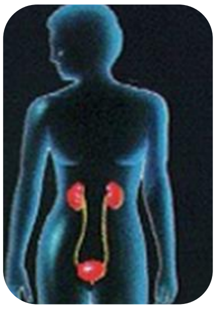
ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගනිමු

- අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත.
- මෙම පද්ධති වල ව්‍යුහය එක් එක් පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය මැනවින් ඉටු කිරීමට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසී ඇත.
- පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක හඳුනාගනිමින් ඒවා වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම මගින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැක.

සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති

පද්ධතිය	පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
ආහාර ජීරණ පද්ධති ය 	▪ ආහාර කුඩා කැබලිවලට කැඩීමට හා ඇඹරීමට හැකිවන පරිදි විවිධ හැඩයේ දත් පිහිටා තිබීම. ▪ හඳුනාගැනීමට ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට හා ගිලීම පහසු කිරීමට අස්පී රහිත දිව පිහිටීම. ▪ අන්නශ්‍රෝතයේ සිදු වන ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය හේතුවෙන් ආහාර ඉබේම ආමාශයට ගමන් කිරීම. ▪ ආහාර ජීර්ණයට වැදගත් වන එන්සයිම අඩංගු ජීර්ණ යුෂ ආමාශයේ දී ස්‍රාවය වීම. ▪ තව දුරටත් ආහාර ජීර්ණය සඳහා ග්‍රහනියට පිත් යුෂ හා අග්න්‍යාශයික යුෂ එකතු වීම. ▪ ජීර්ණ ඵල අවශෝෂණය සඳහා කුඩා අන්ත්‍රයේ ක්ෂේත්‍ර ඵලය වැඩි කිරීමට අංගුලිකා රාශියක් පිහිටා තිබීම. ▪ මහාන්ත්‍රයේ දී ජලය, ඛනිජ හා විටමින් අවශෝෂණය.	▪ කම්මුල්ගාය ▪ ගැස්ට්‍රයිටීස් ▪ පිත්තාශයේ ගල් ▪ ඇපෙන්ඩිසයිටීස් ▪ පණු රෝග ▪ මල බද්ධය ▪ අර්ශස් ▪ උණසන්නිපාතය ▪ කොළරාව ▪ සෙංගමාලය ▪ අතීසාරය ▪ සෙම්ගෙඩි ▪ දත් දිරායාම ▪ දත් මුල් දියවීම.	▪ ආහාර වේලකට පසුව හොඳින් කට සෝදා දැමීම. ▪ මාස 6කට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම ▪ ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම ▪ උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම. ▪ කෘතිම ආහාර පාන භාවිතය අවම කිරීම. ▪ ස්වභාවික ආහාර පානවලට හුරුවීම. ▪ ප්‍රමාණවත් පරිදි නියමිත වේලාවන්ට ආහාර ගැනීම ▪ අලුත් එළවලු පළතුරු භාවිතය ▪ තෙල්, මිරිස් හා ලුණු භාවිතය අවම කිරීම. ▪ අධික උණුසුම්, ශීත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම. ▪ අවශ්‍යතාව අනුව මලපහ කිරීම. ▪ මලපහ කිරීම සඳහා නිවැරදි වේලාවන් හුරුවීම

ශ්වසන පද්ධතිය 	■ බාහිර වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් සිරුර තුළටත්, අභ්‍යන්තරයේ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටතටත් යැවිය හැකි පරිදි නාසය මුහුණමත පිහිටා තිබීම. ■ බාහිර වායු ගෝලීය වායුව නාසය තුළ දී උණුසුම් කිරීමටත්, එහි අඩංගු දූවිලි අංශු රඳවා ගැනීමටත් නාසය තුළ ශ්ලේෂ්මල පටලයන් පිහිටීම ■ ස්වරාලයේ ස්වර තන්තු පිහිටීම නිසා හඬ ඇති කිරීමට හැකිවීම. ■ වැඩිපුර ඔක්සිජන් අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ගැඹුරු හා වේගවත් ස්වශනයක් සඳහා ස්වයං සාධක ස්නායුවල ක්‍රියාකාරිත්වය ■ බිය වූ අවස්ථාවක දී හෝ තැතිගත් අවස්ථාවක ස්වසන වේගය වැඩි වීම.	■ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ■ පීනස ■ ගලපටලය ■ ඇදුම ■ බ්‍රොන්කයිටීස් ■ නිව්මෝනියාව ■ ක්ෂය රෝගය ■ පෙනහළු පිළිකා	■ දුම්පානය නොකිරීම ■ දුම්පානය කරනු ලබන පරිසරවලින් ඉවත් වීම. ■ දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම. ■ අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මුඛ හා නාස් ආවරණ භාවිත කිරීම. ■ නිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම. ■ පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට කටයුතු කිරිම. ■ බෝවන ස්වශන රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම ■ ක්ෂය රෝගීන් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය 	■ රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය අපගේ පාලනයෙන් තොරව ස්වයං සාධකව සිදු වීම. ■ ශරීර උෂ්ණත්වය නියත ව පවත්වා ගැනීමට දායකවීම. ■ රුධිර වහනයකදී තවදුරටත් රුධිරය ගැලීම වැලැක්වීම සඳහා ලේ කැටි ගැසීමේ හැකියාව. ■ හෘදයෙන් බොහෝ දුරස්ව ඇති ජීවී සෛලයන්ට පවා රුධිරය යැවීමට හෘදයට ඇති හැකියාව. ■ හෘදය සකස් වී ඇති හෘත් පේෂිය කිසිම අවස්ථාවක විඩාවට පත් නොවීම. ■ හෘදය තුළ ඇති ඔක්සිජන් කෘත හා ඔක්සිජනීහෘත රුධිරය මිශ්‍ර නොවීම සඳහා කාමර වෙන් වෙන්ව පිහිටීම	■ අධික රුධිර පීඩනය ■ හෘදයාබාද ඇතිවීම ■ රුධිරනාල රුධිර කැටියක් මගින් අවහිර වීම (ත්‍රොම්බෝසිස් හා එම්බොලිසම්) ■ ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම. ■ හෘද් කපාටවල දුර්වලතා ඇති වීම ■ කෝෂික හා කර්නිකාවල සිදුරු ඇති වීම. ■ ධමනිවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම. ■ උපතේ දී ඇති ආබාධ	■ දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. ■ ක්‍රියාකාරි දිවිපැවැත්මක් සඳහා හුරුවීම. ■ සමබල ආහාර වේල් ලබා ගැනීම. ■ යකඩ බහුල ආහාර ලබා ගැනීම ■ තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කර ගැනීම. ■ ආහාරය සඳහා ලුණු අඩුවෙන් භාවිත කිරීම. ■ දුම්පානයෙන් වැලකීම. ■ පණු රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම. සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම. ■ ශරීර බර පාලනය කර ගැනිම ■ මානසික ආතතිවලින් තොරව ජීවත් වීම. ■ ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි භාවිත කිරීම. ■ රුධිර වහනය විය හැකි අනතුරුවලට ලක් නොවීමට ප්‍රවේශම් වීම.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය 	■ මුත්‍රා පෙරීමට දායක වන වෘක්කානු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක පිහිටා තිබීම. ■ මුත්‍රා සමග පෙරීමට ලක්වන පෝෂක කොටස් නැවත අවශෝෂණය සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව. ■ සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය වැඩි වන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව වැඩි වී මුත්‍රා වැඩි ප්‍රමාණයක් නිපදවීම. ■ සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අඩු වන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව අඩු වී මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම. ■ මුත්‍රා ගබඩා කිරීම සඳහා ඇදෙන සුළු බිත්තියක් සහිත මුත්‍රාශය පිහිටීම.	■ මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම. ■ වකුගඩුවල ගල් ඇති වීම. ■ වකුගඩුවල ගෙඩි ඇතිවීම. ■ වෘක්ක ප්‍රදාහය (බැක්ටීරියා මගින් වෘක්ක ආසාදනය වීම) ■ වකුගඩු අකරණිය	■ ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. ■ උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම. ■ මත්පැන් පානයෙන් වැලකීම. ■ අවශ්‍යතාවයන් ඇති වූ විට මුත්‍රා කිරීම. ■ ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම. ■ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය ■ නයිලෝන් වැනි කෘතිම රෙදි වලින් සැකසූ යට ඇඳුම් භාවිත කිරීමෙන් වැලකීම. ■ කෘතිම පාන අවම කිරීම.
ප්‍රජනක පද්ධතිය 	■ ගැහැනු දරුවෙකු උප්පත්තියේදීම ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඩිම්බ සෛල මිලියන දෙකක් පමණ පිහිටා තිබීම. ■ ශාරීරික වර්ධනයත් සමගම ස්ත්‍රියකට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව ලබා දී තිබීම. ■ වැඩිවියට පත්වීමෙන් අනතුරු ව ඩිම්බ කෝෂ තුළින් බැහැර වන ඩිම්බය ස්වභාවිකව පැලෝපීය නාල තුළට ඇතුළු වීම. ■ ඩිම්බ කෝෂයෙන් බැහැර වන ඩිම්බය සංසේචනය වුවහොත් පිළිගැනීම සඳහා ගර්භාෂය මාසික ව සූදානම් වීම. ■ කලලයට ආරක්ෂාව ලබා දීම සඳහා ජලීය මාධ්‍යයක් ගර්භාෂය තුළ පැවතීම. ■ කලලයට පෝෂණය, ඔක්සිජන් හා ඖෂධ ලබාදීමටත් කලලය තුළ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය බැහැරට ගෙන යාමටත් කලල බන්ධය පිහිටා තිබීම. ■ ස්ත්‍රී ලක්ෂණ ඇති කිරීම හා පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය ස්‍රාවය කිරීම.	■ පිරිමි දරුවෙකු උපදින විට ඔහුගේ වෘෂණ කෝෂ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටීම සහ වයසත් සමග ඒවා ශරීරයෙන් බාහිරට පැමිණීම. ■ වැඩිවියට පත් වීමත් සමගම වෘෂණ තුළ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ විම. ■ අවුරුදු 12-14 පමණ වන විට ශුක්‍රානු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වී ජීවිත කාලය පුරාම එය සිදු වීම. ■ වෘෂණ කෝෂ මගින් පුරුෂ ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කරන හා පවත්වාගෙන යෑමට අවශ්‍ය පුරුෂ ලිංගික හෝමෝනයක් වන ටෙස්ටස්ටරෝන් ශ්‍රාවය කිරීම. ■ පියවි ඇසට නොපෙනන ශුක්‍රානු සෛලය ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ විශාල දුරක් ගමන් කරමින් ඩිම්බයක් සංසේචනය කිරීම. ■ පියාගේ ප්‍රවේණි ලක්ෂණ සියල්ලම ශුක්‍රානු තරලය තුළ අන්තර්ගත විම.	

- පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක හඳුනාගනිමින් ඒවා වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම මගින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැක.

ප්‍රජනන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ	**අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**
■ බැක්ටීරියා විශේෂයක් වන 'ට්‍රිපෝනිමා සැලිඩියම්' මඟින් බෝවන සිපිලිස් හෙවත් උපදංශය. ■ සුදයාම (ලිංගිකශ්‍රිත ප්‍රදේශවල කැසීම, දුගඳ) ■ ගොනොකොකුස් බැක්ටීරියාව මගින් බෝවන ගොනෝරියාව නැතහොත් සුදු බිංදුම රෝගය. ■ හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය මඟින් බෝවන හර්පීස් රෝගය ■ HIV ආසාදනය වීමෙන් ඇතිවන ඒඩ්ස් රෝගය. ■ ගැබ්ගෙල පිළිකා/ ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා ගර්භාෂ පිළිකා, වෘෂණ කෝෂ පිළිකා, ■ ලිංගික ඉන්නන්. ■ කැන්ඩිඩාව. ■ ගොනෝරියාව.	■ බාගිර ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම . ■ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය. ■ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම. ■ කෘතිම රෙදි වලින් නිෂ්පාදිත යට ඇඳුම් වෙනුවට කපු රෙදිවලින් නිෂ්පාදිත යට ඇඳුම් භාවිතය. ■ දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම. ■ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැලකීම. ■ විවාහ වනතුරු ලිංගික සබඳතාවලින් ඈත් වීම. ■ විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවකු සමඟ පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම. ■ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇතිනම් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

02. ආහාර ජීරණය යනු කුමක්ද?

03. ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ඇද දක්වන්න.

04. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

05. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

06. බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

07. වකුගඩු මගින් සිදු කෙරෙන කාර්යයන් මොනවාද?

08. බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

09. බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

10. ශ්වසන පද්ධතිය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

11. ශ්වසන පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

12. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

13. හෘදය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

14. හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා රුධිර සංසරණය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

15. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

16. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?

17. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

18. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇද කොටස් නම් කරන්න.

19. ප්‍රජනක පද්ධති ආශ්‍රිතව ඇති විය හැකි රෝග කීපයක් ලියා දක්වන්න.

20. ප්‍රජනක පද්ධත ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?