

10 ශ්‍රේණිය- පළවන පාඩම

1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු - III කොටස

ක්‍රියාකාරකම:-

- පුණර් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඔබට ඇති අභියෝග කවරේද?
- " සංචාරක ව්‍යාපාරය " නිසා පුණර් සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි ඇතිවන අභියෝග මොනවාද?

2. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු - IV කොටස

ක්‍රියාකාරකම:-

- පුණර් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග කවරේද?
- " ජන සන්නිවේදන වැඩවිම " , පුණර් සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන අයුරු කරුණු 03 කින් දක්වන්න.

10 ශ්‍රේණිය- දෙවන පාඩම

නිපුණතාව 2.0 - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 ළමා විශේෂ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

පැවරුම 01.

01. මුල් ළමා විය සංවධර්නයේ අවස්ථා මොනවාදැයි පෙළ ගස්වන්න.
02. ඉහත සඳහන් කළ අවධිවලට අයත් වයස් කාණ්ඩය ලියා දක්වන්න
03. දරුවකු ඉපද පළමු දවස් කීපය තුළදී මව් කිරි සමඟ කොලෙස්ට්‍රම් නැමැති කහ පැහැති දියරය ශ්‍රාවය වේ.
එය දරුවාට කෙසේ වැදගත් වේදැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

පැවරුම 02.

01. පූවර් ප්‍රසව අවධියේදී මවගේ අවශ්‍යතා ඉටු වීම මගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා ඉටු වේ. ගහර්නි අවධියේ ඉටුවිය යුතු මවගේ කායික අවශ්‍යතා 03ක් සඳහන් කරන්න.
02. නවජ අවධියේ කායික අවශ්‍යතා 03ක් සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 03ක් සඳහන් කරන්න.

පැවරුම 03.

01. ළදරු අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටුවීමේ වැදගත්කම කරුණු වශයෙන් ලියා දක්වන්න.
02. පසු ළමා වියේ කායික මානසික අවශ්‍යතා වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.