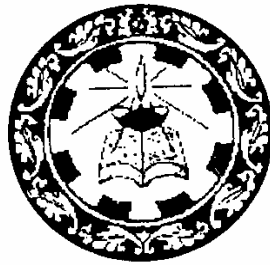


# සෞඛ්‍ය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## 10 ශ්‍රේණිය

### විෂය නිර්දේශය



ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
මහරගම

ශ්‍රී ලංකා

2007

**නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලය**

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p><b>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වේ.</b></p> <p><b>1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම තුළින් ජීව ගුණය පවත්වා ගනියි.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය</li> <li>· නිර්වචනය</li> <li>· හඳුනා ගනීමේ ලක්ෂණ</li> <li>· පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා</li> <li>· නිවැරදි ආහාර පුරුදු</li> <li>· නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය</li> <li>· ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම</li> <li>· මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටලින් වැළකීම</li> <li>· එකිනෙකාගේ හැසිරීම් සීමා</li> <li>· ආතතියෙන් නිදහස් වීම</li> <li>· සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම</li> <li>· වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග             <ul style="list-style-type: none"> <li>· දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව</li> <li>· සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය</li> <li>· අධ්‍යාපනික වීම</li> <li>· ජනගහණයේ ඝනත්වය</li> <li>· සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අභිතකර බලපෑම්</li> <li>· අභ්‍යන්තර සහ බාහිර සංක්‍රමණ</li> <li>· අවතැන් වීම</li> <li>· අභිතකර ලිංගික වර්ග</li> <li>· පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස්වීම</li> <li>· සෞඛ්‍යය සේවාව පිළිබඳ ගැටළු</li> <li>· යුද්ධමය තත්ත්වයන්</li> <li>· යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම</li> <li>· විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය</li> <li>· තාක්ෂණයේ අභිතකර බලපෑම්</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center"><b>120</b></p>

<p><b>නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම</b></p>	<p><b>විෂය අන්තර්ගතය</b></p>	<p><b>කාලය මිනිත්තු</b></p>
<p>2. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p> <p>2.1 පෙර ළමාවියේ දැරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් අවශ්‍ය අයට උපකාර කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>' පෙර ළමා වියේ ප්‍රධාන අවස්ථා               <ul style="list-style-type: none"> <li>' පූර්ව ප්‍රසව අවධිය</li> <li>' නවජ අවධිය</li> <li>' ළදරු අවධිය</li> <li>' ළමා අවධිය</li> </ul> </li> <li>' මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>' කායික අවශ්‍යතා</li> <li>' මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා</li> <li>' උත්තේජනය</li> </ul> </li> <li>' අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම</li> </ul>	<p>90</p>
<p>3. වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් විදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.</p> <p>3.1 දෛනික ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් ආකර්ෂණීයව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>' සමායෝජනය දියුණු කිරීමේ ක්‍රම               <ul style="list-style-type: none"> <li>' දෛනික ජීවිතයේ දී දැන් හා පාද සමායෝජනයෙන් වලන ආකර්ෂණීයව සිදු කරයි.</li> <li>' විවිධ පා වලන හා දැන් වලන සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>' විවිධ පා වලන හා දැන් වලන සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් - පැනීමේ හා කරකැවීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමග සමෝධානය කර සංගීතයේ 4-4 බීට් රිද්මයට අනුව කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>' ආකර්ෂණීයව හා ඵලදායී ලෙස ව්‍යායාම්වල නිරත වේ.</li> <li>' මිනිත්තුවක ව්‍යායාම් මාලාවක් නිර්මාණය</li> </ul> </li> </ul>	<p>240</p>
<p>4. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>4.1 ජීව යාන්ත්‍රණ මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>' ජීව යාන්ත්‍රණ මූලධර්මවලට අනුකූලව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.               <ul style="list-style-type: none"> <li>' ස්ථිතික ඉරියව්                   <ul style="list-style-type: none"> <li>' සිට ගැනීම</li> <li>' හිඳ ගැනීම</li> <li>' වැතිරීම</li> </ul> </li> <li>' ගතික ඉරියව්                   <ul style="list-style-type: none"> <li>' ඇවිදීම</li> <li>' හැරීම</li> <li>' පැනීම</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>90</p>

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>5. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p> <p>5.1 ප්‍රභාරය නිවැරදි ව ඵලිමහන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.2 ප්‍රභාරය නිවැරදිව වලක්වමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් හෙට්ට් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.4 නීතිරීතිවලට අනුව හෙට්ට් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>5.5 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.6 නීතිරීතිවලට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>5.7 ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<p>· වොලිබෝල් · දක්ෂතා · උපක්‍රම · නීති රීති · විනිශ්චය</p> <p>· හෙට්ට්ට් · දක්ෂතා · උපක්‍රම · නීති රීති · විනිශ්චය</p> <p>· පාපන්දු · දක්ෂතා · උපක්‍රම · නීති රීති · විනිශ්චය</p> <p>· ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් · වන ගවේෂණ ශිල්ප ක්‍රම</p>	<p>180</p> <p>135</p> <p>90</p> <p>45</p>

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවිස කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.1 මලල ක්‍රීඩා පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p>	<p>මලල ක්‍රීඩා හැඳින්වීම</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය</li> <li>· ජවන හා පිටිය (Track and Field)</li> <li>· තරග ඇවිදීම (Race Walk)</li> <li>· මාර්ග ධාවන තරග (Road Race)</li> <li>· රට හරහා දුවීම (Cross Country Race)</li> <li>· කඳු දුවීම (Mountain Running)</li> </ul>	<p>45</p>
<p>6.2 දක්ෂතා වර්ධනය කර ගනිමින් තරග ඇවිදීමේ යෙදෙයි.</p>	<p>තරග ඇවිදීම (Race Walk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ශිල්පීය ක්‍රමය</li> <li>· නීති රීති</li> </ul>	<p>90</p>
<p>6.3 දක්ෂතා වර්ධනය කර ගනිමින් ධාවනයේ යෙදෙයි.</p>	<p>ධාවනය (Running)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ධාවන ආරම්භය හා අවසානය (Start and Finish)</li> <li>· ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම (Technique)</li> <li>· ධාවන අභ්‍යාස (Running Drill)</li> </ul>	<p>210</p>
<p>6.4 නිවැරදිව යෂ්ඨිය මාරු කරමින් සහාය දෙවීමේ නිරත වෙයි.</p>	<p>සහාය දෙවීම (සාකච්ඡා)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· යෂ්ඨි මාරුව (Baton Change)</li> <li>· මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Exchange)</li> <li>· නීති රීති</li> <li>· උපක්‍රම</li> </ul>	
<p>6.5 ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.</p>	<p>පැනීම</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· දුර පැනීම</li> </ul> <p>ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hitch kick/Running in the air Technique)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)</li> <li>· ඉල්පීම (Take off)</li> <li>· ගුවනන ශරීරය හසුරුවා ගැනීම (Flight)</li> <li>· පතිතවීම</li> <li>· නීති</li> </ul>	<p>180</p>

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>66 ස්ට්‍රැක්චල් ක්‍රමයට උස පනිසි</p> <p>67 රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය දමයි</p> <p>68 ප්‍රමණ ක්‍රමයට කවපෙත්ත විසිකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· උස පැනීම</li> <li>· ස්ට්‍රැක්චල් ක්‍රමය</li> <li>· අවතිර්ණා ධාවනය</li> <li>· ඉල්පීම</li> <li>· හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම</li> <li>· පතිත වීම</li> <li>· නීති</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>· විසිකිරීම</li> <li>· යගුලිය දැමීම</li> <li>· රේඛීය ක්‍රමය (Linear Technique)</li> <li>· සූදානම (Preparation)</li> <li>· ලිස්සීම (Glide)</li> <li>· ජව ඉරියව්ව (Power Position)</li> <li>· මුදා හැරීම (Release)</li> <li>· පශ්චාත් ඉරියව්ව (Recovery - Follow Through)</li> <li>· නීති රීති (Rules)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>· කවපෙත්ත විසිකිරීම</li> <li>· ප්‍රමණ ක්‍රමය (Rotation Technique)</li> <li>· සූදානම (Preparation)</li> <li>· ආරම්භක ඉරියව්ව (Initial Position)</li> <li>· ප්‍රමණ අවස්ථාව (Rotation)</li> <li>· ජව ඉරියව්ව (Power Position)</li> <li>· මුදාහැරීම (Release)</li> <li>· පශ්චාත් ඉරියව්ව (Recovery - Follow Through)</li> <li>· නීති රීති (Rules)</li> </ul>	<p>270</p>
<p>7. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p> <p>71 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ක්‍රීඩා නීති රීති හැඳින්වීම</li> <li>· ක්‍රීඩා නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව</li> <li>· ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය</li> <li>· ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය</li> <li>· පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය</li> <li>· අවම අනතුරු</li> <li>· ක්‍රීඩක අයිතීන්</li> <li>· ගැටලු විසඳීම</li> <li>· ආශ්වාදය</li> <li>· සාධාරණ තරඟය</li> </ul>	<p>90</p>

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>7.2 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.</p> <p>8. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p> <p>8.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· මලමිපික් ක්‍රීඩාවේ විකාශනය</li> <li>· සංවිධානයක ව්‍යුහය සහ කාර්යභාරය</li> <li>· පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය             <ul style="list-style-type: none"> <li>· නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා</li> <li>· වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන</li> <li>· ශරීර සුවතා වැඩසටහන</li> <li>· වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන්</li> <li>· ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය</li> <li>· ක්‍රීඩකයන් ඇගයීම</li> </ul> </li> <li>· ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලු             <ul style="list-style-type: none"> <li>· ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය</li> <li>· ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උණුතාව                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· අයඩීන් උණුතාව</li> <li>· යකඩ උණුතාව</li> <li>· විටමින් 9 උණුතාව</li> </ul> </li> <li>· අධි පෝෂණය</li> </ul> </li> <li>· පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම්             <ul style="list-style-type: none"> <li>· පෝෂණ උණුතාවේ විෂම වක්‍රය</li> <li>· විවිධ සංකූලතා</li> </ul> </li> <li>· පෝෂණ උණුතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක             <ul style="list-style-type: none"> <li>· ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ පරිපූර්ණතාව</li> <li>· වයස</li> <li>· සෞඛ්‍ය තත්ත්වය</li> <li>· පරිසරය</li> </ul> </li> <li>· පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය             <ul style="list-style-type: none"> <li>· පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා</li> <li>· ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම</li> <li>· දේශීය ආහාර භාවිතය</li> </ul> </li> <li>· ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය             <ul style="list-style-type: none"> <li>· විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකැස්ම                 <ul style="list-style-type: none"> <li>· ගැබ්ණි මව්වරු</li> <li>· කිරිදෙන මව්වරු</li> <li>· රෝගීන්</li> <li>· ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය</li> <li>· ක්‍රීඩකයින්</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>135</p>

නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>9. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම පැවැත්මට අනුගත වෙයි.</p> <p>9.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධවන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායකවන පද්ධති</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ආහාර පීරිණ පද්ධතිය</li> <li>· ශ්වසන පද්ධතිය</li> <li>· රුධිර සංසරණ පද්ධතිය</li> <li>· බහිසුචි පද්ධතිය</li> </ul> <p>ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>· අසිරිය රැකගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul> <p>ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය</li> <li>· අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>· අසිරිය රැකගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul>	<p>135</p>
<p>10. ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේදී නිවැරදි තීරණ ගනිමින් මානසික යෝග්‍යතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>10.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් මානසික යෝග්‍යතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>මානසික යෝග්‍යතාව ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන ක්‍රීඩා</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· නායකයා සෙවීම</li> <li>· මිනිස් ගැටය</li> <li>· දෙන ලද වචනයක අකුරු ගණන අනුව කණ්ඩායම් වීම.</li> <li>· සයිමන් කීම (හපදුණි) ක්‍රීඩාව</li> <li>· බස් (ඊම) ක්‍රීඩාව</li> </ul>	<p>90</p>
<p>11. යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p> <p>11.1 අනතුරුවලින් වැලකෙමින් යහපැවැත්ම ගොඩනගා ගනියි.</p>	<p>ශරීරයේ බහුල ව සිදුවන අනතුරු</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· බාහිර අනතුරු <ul style="list-style-type: none"> <li>· කැපීම</li> <li>· සිරිම</li> <li>· සිදුරුවී</li> <li>· දියපට්ටා</li> </ul> </li> <li>· අභ්‍යන්තර අනතුරු <ul style="list-style-type: none"> <li>· පේශි සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>· බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>· අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>· සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු</li> </ul> </li> <li>· අනතුරු අවම කර ගැනීම</li> </ul>	<p>135</p>



<p><b>නිපුණතාව සහ නිපුණතා මට්ටම</b></p>	<p><b>විෂය අන්තර්ගතය</b></p>	<p><b>කාලය මිනිත්තු</b></p>
<p>11.2 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රවමාධාර දෙයි.</p> <p>12 සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>12.1 චිත්තවේග සහ ආතතිය පාලනය කර ගනිමින් සමාජය තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.</p> <p>13 වදිනෙදා පීච්චයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p> <p>13.1 සමාජයීය අභියෝග හඳුනාගනිමින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>13.2 ස්වභාවික විපත් අවස්ථාවල ප්‍රවමාධාර ලබාදෙයි.</p>	<p>ප්‍රවමාධාර</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ප්‍රවමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම</li> <li>· අනුක්‍රමය</li> <li>· විශේෂ අවස්ථා</li> <li>· ප්‍රවමාධාර පෙට්ටිය සැකසීම</li> </ul> <p>මානසික ආතතිය</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· මානසික ආතතියට හේතුවිය හැකි තත්ත්ව</li> <li>· හිංසනය</li> <li>· කාල කළමනාකරණය</li> <li>· මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ</li> <li>· කායික ලක්ෂණ</li> <li>· මානසික ලක්ෂණ</li> <li>· හැසිරීමේ වෙනස්කම්</li> </ul> <p>මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම්</p> <p>මානසික ආතතියෙන් නිදහස්වීම</p> <p>අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ගේදොර අනතුරු</li> <li>· මහාමාර්ග අනතුරු</li> <li>· ස්වභාවික අනතුරු</li> <li>· කෘෂි රසායන මගින් සිදුවන අනතුරු</li> <li>· සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු</li> <li>· වෘත්තීමය අනතුරු</li> <li>· ලිංගික අතවර</li> </ul> <p>අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හමුවේ කෙරෙන කටයුතු</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· අවමකරණය</li> <li>· වලකා ගැනීම</li> </ul> <p>අභියෝගවලට මුහුණදීමේ ක්‍රම පිළිවෙත්</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ප්‍රවමාධාර ලබාදෙන අවස්ථා</li> <li>· හුස්ම නිරවීම</li> <li>· විදුලි සැර වැදීමෙන් සිහි විසඳා වීම</li> <li>· අස්ථි තුවාලවීම සහ ලේ ගැලීම</li> <li>· සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම</li> <li>· විජලනය</li> </ul>	<p>135</p> <p>135</p>