

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

**සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා
යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු**



මද්‍යසංක සමරවීර
විද්‍යාවේදී (විශේෂ) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා
කළමනාකරණය (SUSL)
ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය 3-1 (අ)

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් වෙහෙසකින් තොරව සිදු කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු වැඩි දියුණු කර ගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවකි.



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාපිඳි (සෞඛ්‍ය) දින 20/2020

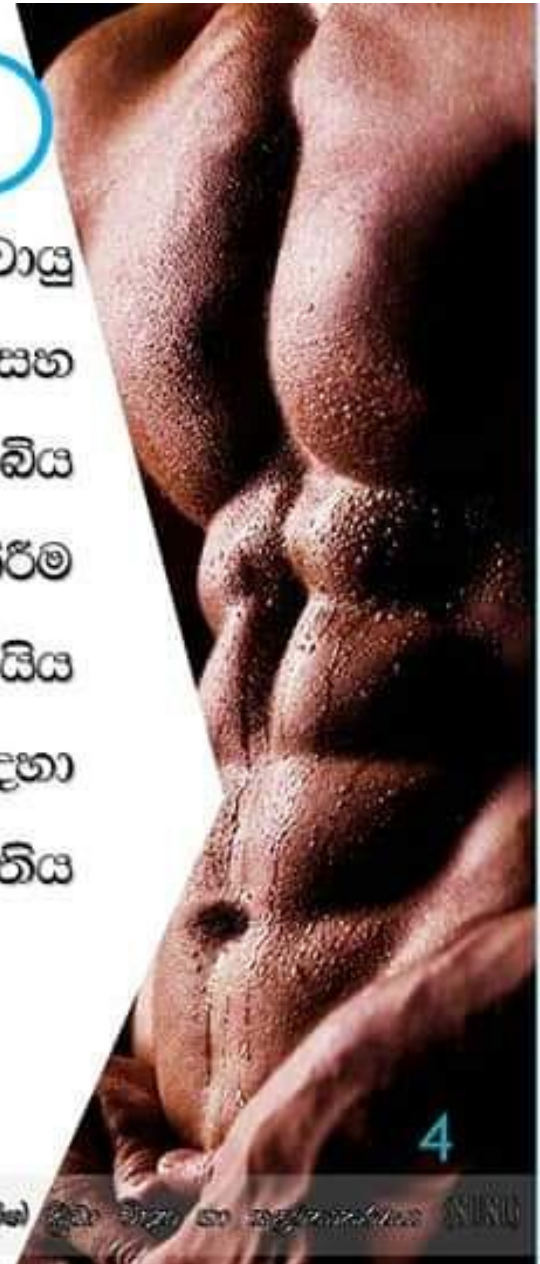
සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක යනු ඕනෑ ම පුද්ගලයකුගේ ඵදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුව ම දායක වන සාධක වේ



හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

මෙම යෝග්‍යතාව හෘද් හා පෙණහලු ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව මෙන් ම ස්වායු දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය. එදිනෙදා ජීවන කටයුතුවල සහ ව්‍යායාම්වල නිරත වීම සඳහා ශරීරයේ පේශිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් තිබිය යුතු ය. පේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙන් ම වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා ද පටකවලට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහ පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය නොකඩවා සැපයිය යුතු අතර නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම ද සිදු කළ යුතු වේ. මේ සඳහා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය හා බහිස්සුවාපිය පද්ධතිය ඒකාබද්ධ ව පේශිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් පවත්වා ගෙන යයි.



හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. කඩිසරව ඇවිදීම
2. හැල්මේ දිවීම
3. බයිසිකල් පැදීම
4. පිහිනීම
5. ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
6. ස්වායු ව්‍යායාම



හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

1. ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණු වීම
2. අවම මහන්සියකින් වැඩි කටයුතු ප්‍රමාණයක් සිදු කර ගැනීමට හැකි වීම
3. පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවල නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම
4. මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩු වීම
5. මානසික යහපැවැත්ම ඇති වීම
6. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා සංවර්ධනය වීම



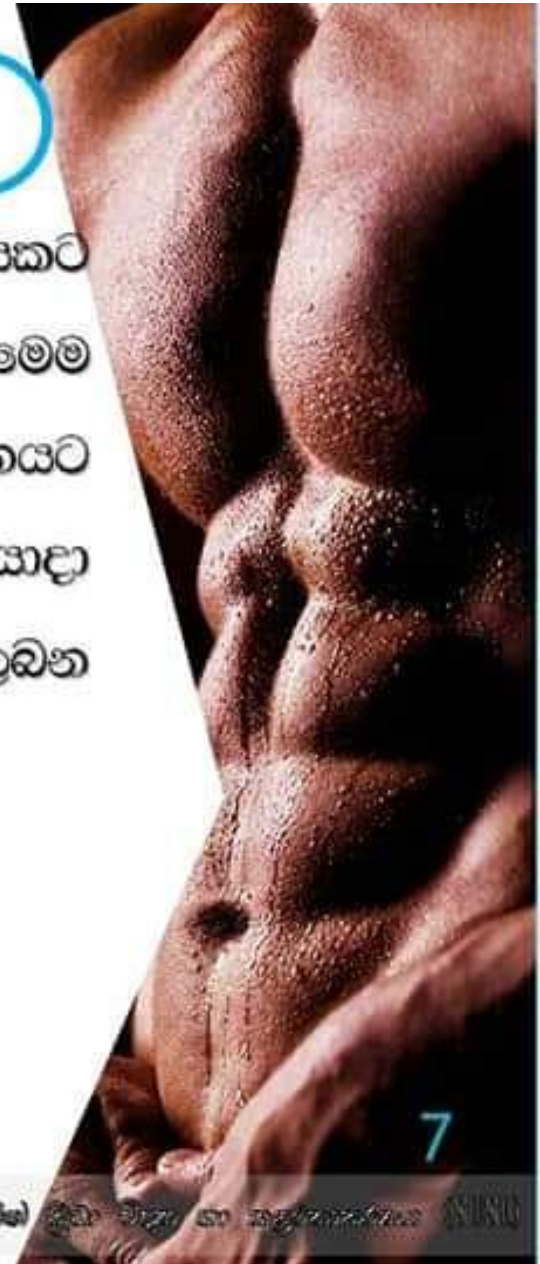
6

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට වෙහෙසකින් තොර ව වැඩි කාලයක් වලනය දැක්වීමට ඇති හැකියාවයි. මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීම සෘජුව ම පුද්ගල සෞඛ්‍ය සංවර්ධනයට දායක වේ. මේ සඳහා එදිනෙදා ජීවන ක්‍රියාකාරකම්, සිරුරේ බර යොදා ගනිමින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම බාහිර ප්‍රතිරෝධ සමග කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් ද වැදගත් වේ.



මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි (බිංගා)



පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා නිරන්තර විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. නම් ශරීරයේ බර යොදා ගෙන කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්
- පුෂ්-අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
- ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
- වැල්ලේ දිවීම
- බයිසිකල් පැදීම
- කඳු නැගීම



2. අමතර බරක් යොදා ගෙන වැඩි වාර ගණනක් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

ජේෂ්ඨමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

1. මහන්සියෙන් තොර ව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරත වීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම



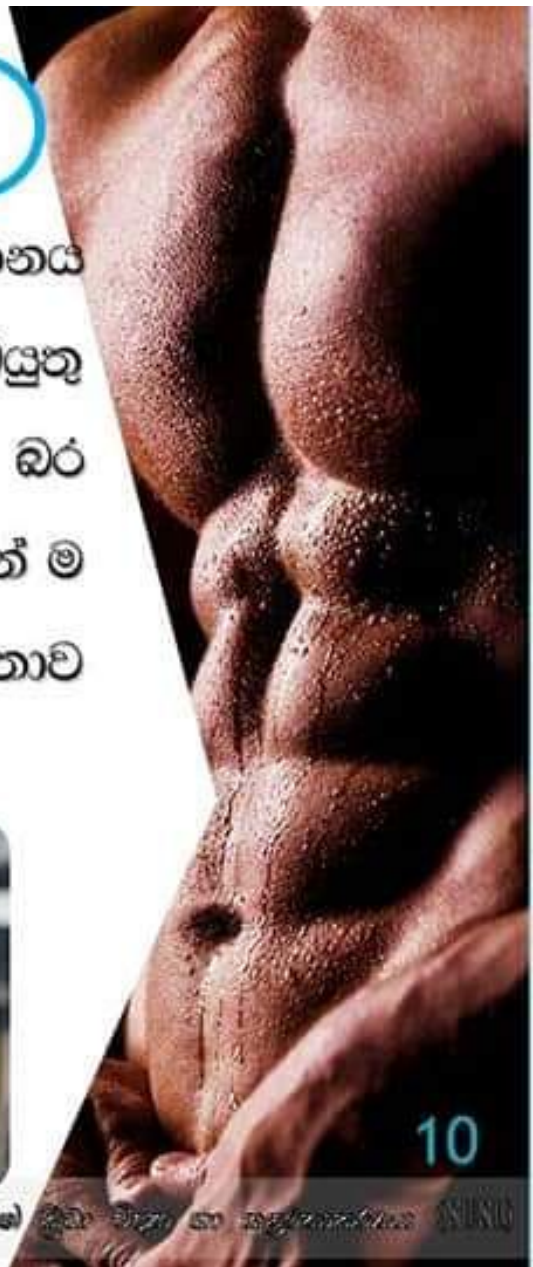
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාපිළි ලියවේ

පේශිමය ශක්තිය

මාංශ පේශියක් හෝ පේශි කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහි ව ප්‍රත්‍යය කරන බලයේ ප්‍රමාණය පේශිමය ශක්තිය නමින් හඳුන්වයි. එදිනෙදා කටයුතු සාර්ථක ව ඉටු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් පේශි පද්ධතියක් තිබිය යුතු වේ. බර එසවීම, බරක් තල්ලු කිරීම වැනි කාර්යයන් සඳහා මෙය වැදගත් වේ. එමෙන් ම යගුලිය දැමීම, බර එසවීම වැනි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද මෙම යෝග්‍යතාව වැදගත් වේ



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මුද්‍රාකෘති සම්පූර්ණ - විද්‍යාපිඳි (පිටපත)

මුද්‍රාකෘති සම්පූර්ණ - විද්‍යාපිඳි (පිටපත)

පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා නිරන්තර විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. උපදේශකයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරන්තර වීම
2. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරන්තර වීම
3. පුෂ් අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
4. ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
5. බර උපකරණ විසි කිරීම



පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

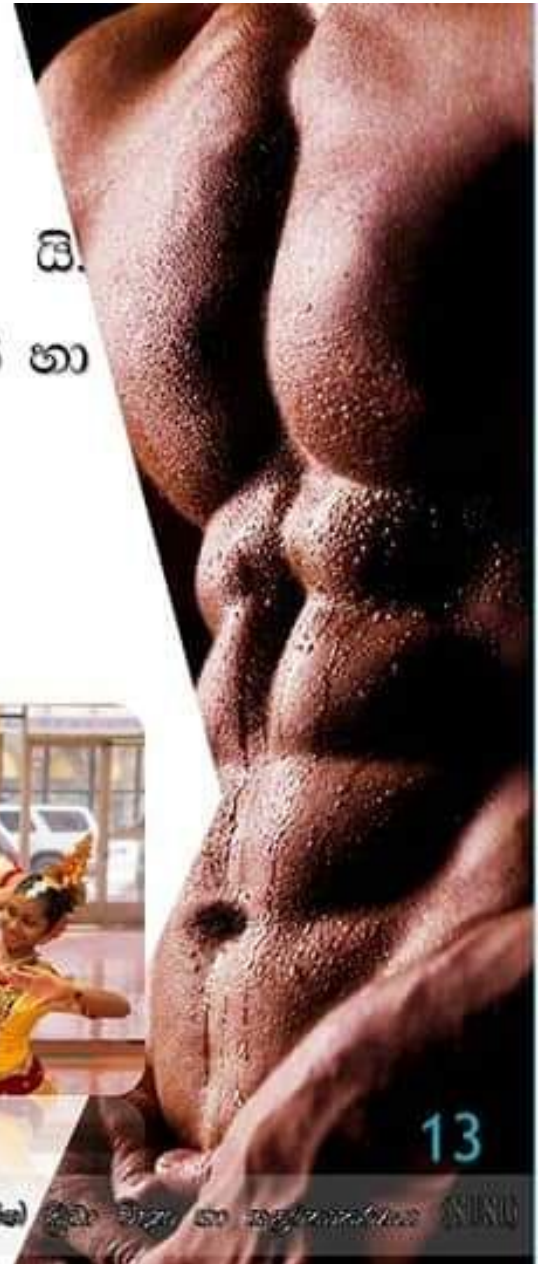
1. මාංශපේශි හා රුධිරනාල මනා ලෙස වර්ධනය වීම
2. මාංශපේශි වල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම
3. මාංශපේශි වලින් වැඩි බලයක් ජනනය කිරීමට හැකි වීම
4. මාංශපේශි වල හා සන්ධිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති වීම
5. මනා පෙනුමක් ලැබීම
6. වලන සමායෝජනය වැඩිදියුණු වීම
7. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම



12

නම්‍යතාව

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් වටා චලනය වීමේ හෝ ඇදීමේ පරාසය යි. නම්‍යතාවේ දී සන්ධිවල චලනය සඳහා පේශිවල දිග ද, ඛණ්ඩරා, ඛණ්ඩනි හා සන්ධිවල ස්වභාවය ද වැදගත් වේ.



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාවේදී (සෞඛ්‍ය)

නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා නිරන්තර විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. විවිධ ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම්වල නිරන්තර වීම
2. යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරන්තර වීම
3. පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරන්තර වීම
4. පිහිනීම
5. ඩැලේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරන්තර වීම



නම්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

1. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවතීම
2. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම
3. සමබරතාව රැකීමට උපකාරී වීම
4. නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

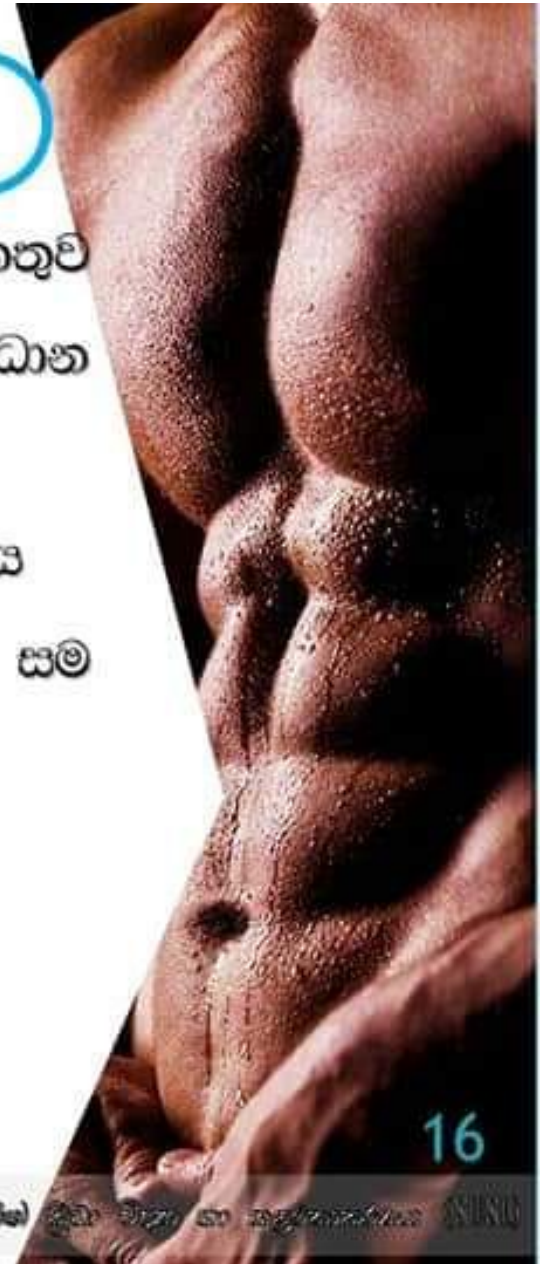


මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි ලියන

ශාරීරික සංයුතිය

පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය ප්‍රෝටීන්, ඩිනිප් ලවන, මේදය ආදිය එකතුවී තිබීමය වී ඇත. මෙය ශාරීරික සංයුතිය වේ. ශාරීරික සංයුතිය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වර්ග කළ හැක

1. මේදමය සංයුතිය - ශරීරය තුළ තැම්පත් ව ඇති මේද පටකවල ප්‍රමාණය
2. මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය - ශරීරය තුළ ඇති පේශි, අස්ථි, සම හා ප්‍රලය ආදී කොටස්



ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට තීරණ විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම
2. අධික සිනි, ලුණු හා තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
3. අවම වශයෙන් දිනකට මිනිත්තු 30ක් හෝ ස්වායු ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම
4. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකිරීම
5. නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
6. ඵදිනෙදා කටයුතු කඩිසර ව ඉටු කිරීම



නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

1. නිරෝගිමත් වීම
2. ශරීරය කාර්යක්ෂම වීම
3. ආබාධිතවලට ගොදුරු වීම අවම වීම
4. බෝ නොවන රෝග වැළඳීම අවම වීම
5. මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි (බෙල්ල)   හා     

ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩය

සිමා කරන්න

දිගු වේලාවක්,

- × රූපවාහිනිය නැරඹීම
- × පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම

සක්‍රියතාව දෙවරක් හෝ තුන් වරක්

- ✓ වේගයෙන් පිහිනන්න
- ✓ ඔර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න
- ✓ ක්‍රීඩාවක නිරත වන්න (ඵල්ලේ, ක්‍රිකට්, බැඩ්මින්ටන්)

සක්‍රියතාව වාර තුනේ සිට පහ දක්වා

- ✓ ඔයිසිකල් පදිංචි
- ✓ පිහිනන්න
- ✓ දුවන්න
- ✓ වේගයෙන් ඇවිදින්න

දිනපතා

- ✓ ක්‍රියාශීලී වන්න
- ✓ නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න
- ✓ හැකි සෑම විටම පයින් ඇවිදින්න
- ✓ ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න



චිත්තවේග කළමනාකරණය

චිත්තවේග යනු

අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන මානසික තත්වයන් වේ. චිත්තවේග ඉතා වේගවත් ව, ක්ෂණික ව සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය.

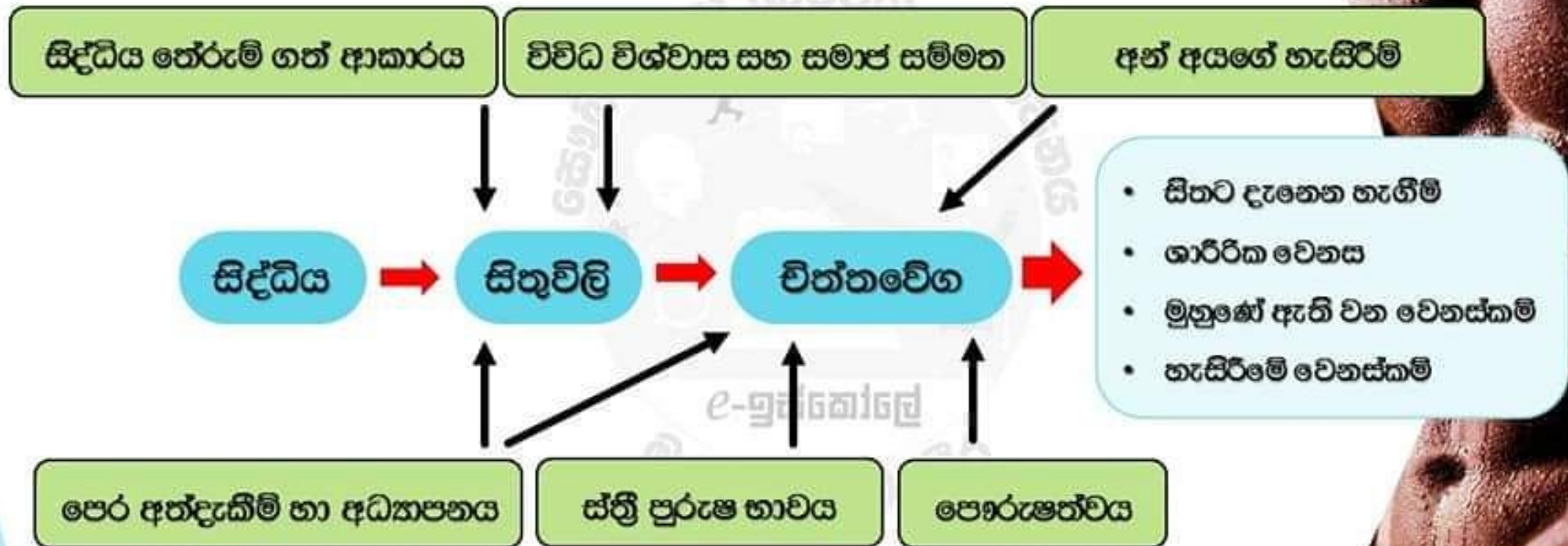


සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (සෞඛ්‍ය) සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා විද්‍යා

චිත්තවේග ඇති වීමේ දී බලපාන සාධක



චිත්තවේග නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵල

1. අවදානම් අවස්ථාවලදී පලා යාමට හෝ සටන් කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයයි
2. හෘද ස්පන්දනය වැඩි වීම
3. හුස්ම ගැනීම හා රුධිර පීඩනය වැඩි වීම
4. දහඩිය දැමීම
5. තොලකට වේලීම
6. මුහුණේ වෙනස්කම් ඇති වීම



මානසික ආතතිය

මානසික ආතතිය යනු

යම් අභියෝගයක් හෝ අවදානමක් නිසා මනසේ ඇති වන ප්‍රතිචාරයයි.

පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථා

1. විභාගවලට මුහුණ දීම
2. ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගී වීම
3. අලුත් පාසලකට ඇතුළු වීම
4. නිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම
5. දෙමව්පියන් අතර අඬ දඬුර ඇති වීම
6. දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම



මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධක හෝ අවස්ථා



මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ

තායික ලක්ෂණ

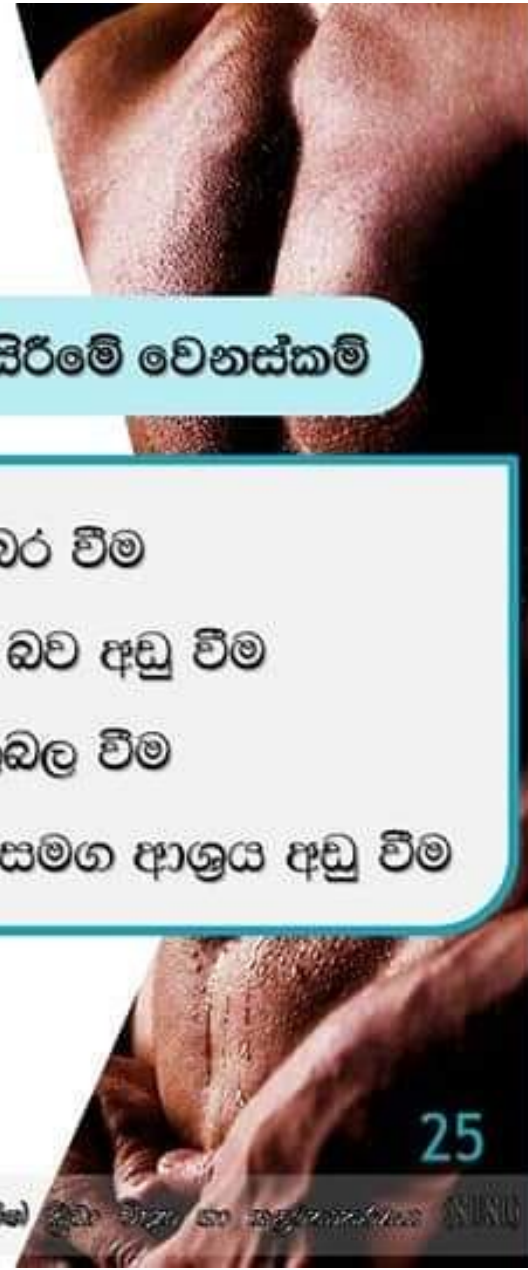
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම
- රුධිර පීඩනය වැඩි වීම
- හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීම
- දහඩිය දැමීම

මානසික ලක්ෂණ

- නොරුස්සන ගතිය
- අවධානය අඩු වීම
- අමතක වීම
- කනස්සලු බව

හැසිරීමේ වෙනස්කම්

- රණ්ඩු දබර වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- වහා කලබල වීම
- අන් අය සමග ආශ්‍රය අඩු වීම





මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම /
යථාර්ථවාදී ව ප්‍රශ්නය දෙස බැලීම

හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීම

මානසික ආතතිය
කළමනාකරණය

කාලය කළමනාකරණය

ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම හා
පිළියම් යෙදීම

හොඳින් මුහුණ දීම හෝ ආතතිය
අැති කරන අවස්ථා පාලනය

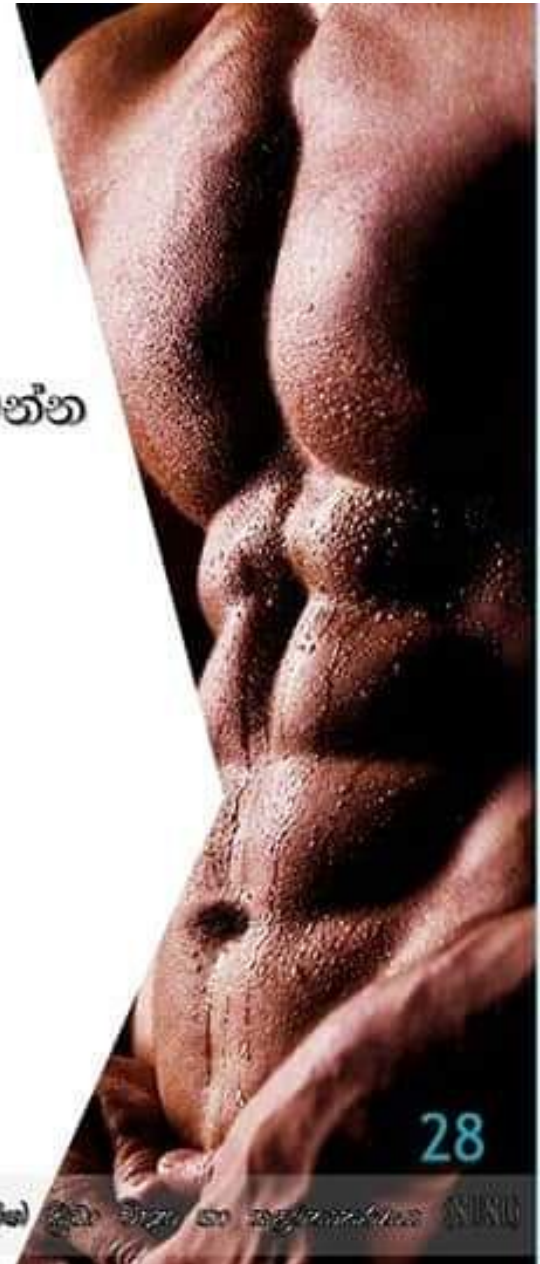
ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා අපට එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්දා සහ විවේකය ලබා ගැනීම
2. දිනකට පැය හයකට වත් ඇඟ වෙනසෙන ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
3. ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
4. ස්වාභාවික සුන්දරත්වය අත්විඳීම
5. මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම
6. සංගීතයට සවන් දීම
7. විනෝදාංශවල යෙදීම
8. සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම



අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහක් නම් කරන්න
2. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ තුනක් දක්වන්න
3. පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් දක්වන්න
4. නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න
5. චිත්තවේග ඇති වීමට බලපාන සාධක තුනක් දක්වන්න
6. මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධක හයක් දක්වන්න
7. මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න



සතූතියි

