

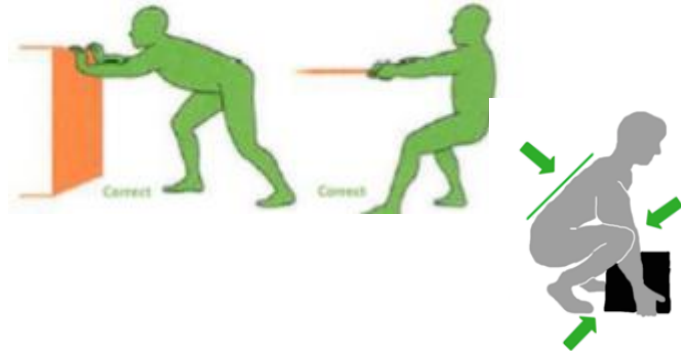
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 11	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරුවමු.
---------------	--------------------------------------	---

➤ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී,

- ❖ උපකරණ තල්ලු කිරීම
- ❖ උපකරණ ඇදීම
- ❖ බරක් ඉහළට එසවීම
- ❖ බරක් පහතට ගෙන ඒම



යන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුකූලව සිදු කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව්ව පවත්වා ගත හැකි වේ.

➤ වැරදි ඉරියව්වලට ඇඹිබැහි වීමෙන් ඔබේ තරුණ පෙනුම හා සිරුරේ ආකර්ෂණීය බව නැති වේ. බරක් තල්ලු කිරීම, ඇදීම, එසවීම, පහතට ගෙන ඒම වැනි අවස්ථාවල වැරදි ඉරියව්ව පවත්වා ගැනීම නිසා කශේරුව ඇතුළු අස්ථි හා මාංශ පේශිවලට හානි සිදු වේ.

✚ සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

1. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණයක් තල්ලු කිරීමේ දී ඔබේ සිරුර පිහිටිය යුතු ආකාරය කුමක් ද?
2. උපකරණ ඇදීමේ දී සිරුර සමබර කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් දක්වන්න.
3. බරක් ඉහළට එසවීමේ දී සිරුර පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
4. ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීමේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.
5. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හැසිරවීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි මොනවාද?
6. වැරදි ඉරියව්ව මගින් ඇතිවිය හැකි ලෙඩ රෝග කිහිපයක් නම් කරන්න.