

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - තෙවන වාරය

<p>ශ්‍රේණිය : 10</p>	<p>විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>	<p>පාඩම : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු</p>
----------------------	---	--

✚ ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාව ය. එම හැකියා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හැඳින්වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව, දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකොටසකි. මෙම දෙකොටස ම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

✚ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු, අපගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධක වේ. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා 05කි.

1. හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව (cardiovascular endurance)
2. පේශිමය දූරීමේ හැකියාව (mascular endurance)
3. පේශිමය ශක්තිය (muscular strength)
4. නම්‍යතාව (flexibility)
5. ශාරීරික සංයුතිය (body composition)

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය	යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම	යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
<p>හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව (cardiovascular endurance)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම ■ පිහිනීම ■ බයිසිකල් පැදීම ■ නොකඩවා විනාඩි 30 කට වඩා සෙමින් දිවීම. ■ ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ. 2. ශරීරය තුළ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම සිදු වේ. 3. අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ. 4. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ. 5. මානසික සතුට ඇති වේ. 6. වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය සහ එමගින් බර පාලනය වීම සිදුවේ.

<p>2. ජේශ්මය දැරීමේ හැකියාව (mascular endurance)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ කඳු නැගීම ■ වැල්ලේ දිවීම ■ පඩිපෙළ නැගීම ■ යන්ත්‍ර මගින් කෙරෙන ව්‍යායාම (අමතර බරක් යොදා ගැනීම) ■ පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ. 2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබේ. 3. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
<p>3. ජේශ්මය ශක්තිය (muscular strength)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් ■ පුෂ්ප්ස් (Push - ups) ■ හාග් ස්කොට් (Half squatt) ■ උපදේශකයකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම ■ බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම ■ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ■ ළිඳෙන් වතරු ඇදීම, බරක් යොදා විල්බැරෝව ගෙන යාම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. මාංශ ජේශ් හා රුධිරනාල හොඳින් වර්ධනය වීම 2. ජේශ්වලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම 3. ජේශ් ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම 4. මාංශ ජේශ්වලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකි වීම 5. මාංශ ජේශ්වල මනා පෙනුම නිසා ශරීරයට හොඳ හැඩයක් ලැබීම 6. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම
<p>4. නම්‍යතාව (flexibility)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ විවිධ ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම ■ ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ■ යෝග ව්‍යායාම් කිරීම ■ පිහිනීම ■ නර්තනය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩු වේ. 2. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි ය. 3. නිවැරදි ඉරියව් ඇති වේ. 4. සමබරතාව ඇති වේ. 5. ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි ය.
<p>5. ශාරීරික සංයුතිය (body composition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ වයසට හා යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම්වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි සමබල ආහාර ලබා ගැනීම ■ අධිකසීනි, තෙල් හා ලුණු අඩංගු ආහාර අවම කිරීම ■ ව්‍යායාම්වල දිනකට අවම වී 30 වත් නියලීම 	<ol style="list-style-type: none"> 1. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේ. 2. මේද ප්‍රතිශතය අඩු වීම නිසා ශරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබේ. 3. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට උපකාරී වේ. 4. ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ. 5. දණහිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.

✚ විත්තවේග කළමනාකරණය

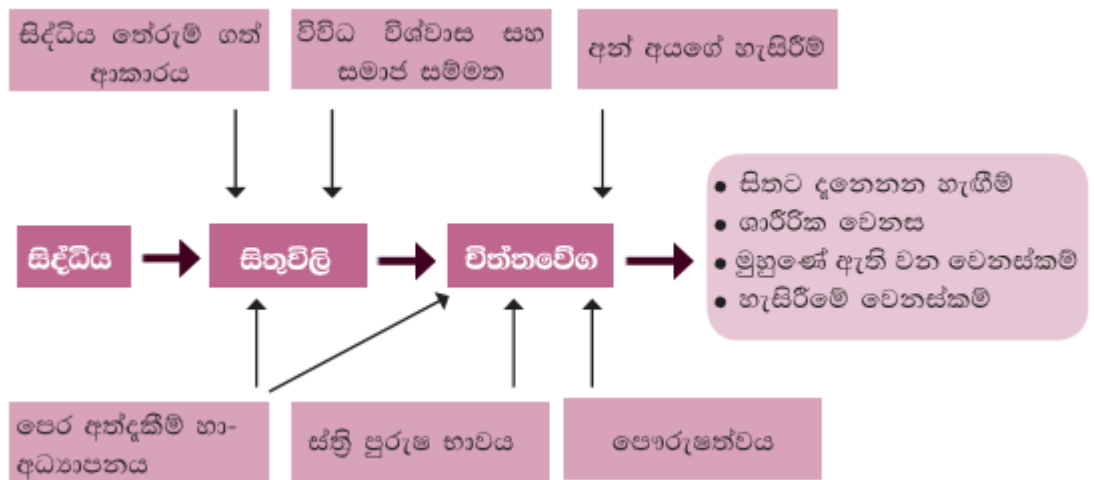
❖ විත්තවේග යනු අපගේ ශරීර අභ්‍යන්තර හා බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන හදිසි ප්‍රතිචාරයකි.

❖ එම විත්තවේග සමහර ඒවා යහපත් බවත් සමහර ඒවා අයහපත් වේ.

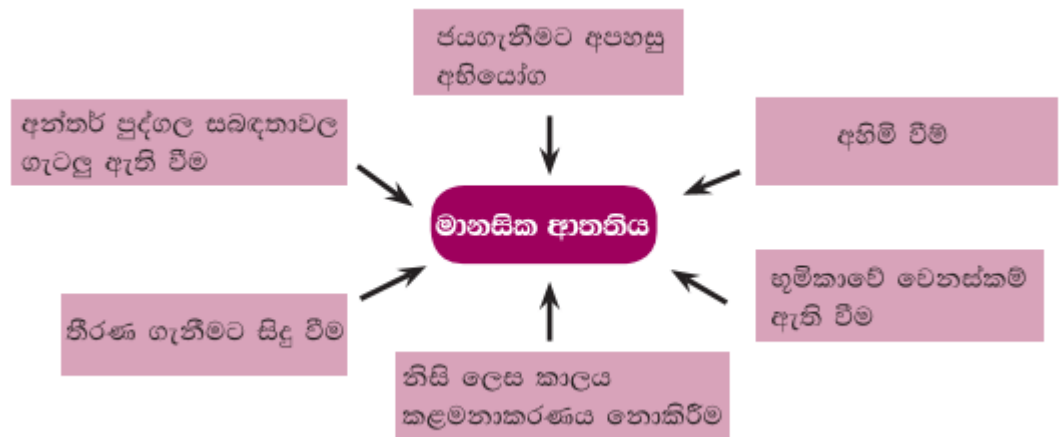
යහපත් විත්තවේග - සතුට, ත්‍යාගශීලී බව, රසවින්දනය.

අයහපත් විත්තවේග - තරහ, දුක, හය, පිළිකුල.

❖ විත්තවේග ඇති වීමේදී බලපාන සාධක



❖ විත්තවේග නිසා ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ මානසික ආතතියයි. මේ සඳහා බලපාන සාධක කීපයකි.



❖ මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම් ලෙස ශාරීරික බලපෑම් , මානසික බලපෑම් හා සමාජයීය බලපෑම් දැනට ලැබේ. තමන්ට මානසික ආතතියක් ඇති වූ අවස්ථාවක එම ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම මගින් යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

 සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
02. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 05 ලියා දක්වන්න.
03. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
04. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම 03 ක් ලියා දක්වන්න.
05. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
06. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම 03 ක් ලියා දක්වන්න.
07. පේශිමය ශක්තිය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
08. පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම 03 ක් ලියා දක්වන්න.
09. නම්‍යතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
10. නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම 03 ක් ලියා දක්වන්න.
11. ශාරීරික සංයුතිය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
12. ශාරීරික සංයුතිය වර්ධනය සඳහා සිදුකල හැකි ක්‍රියාවන් 03 ක් ලියා දක්වන්න.
13. ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය ඇඳ දක්වන්න.
14. චිත්තවේගයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
15. චිත්තවේග ඇති වීමේදී බලපාන සාධක මොනවාද?
16. මානසික ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථා කීපයක් ලියා දක්වන්න.
17. දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක් වීමේ ප්‍රතිඵල මොනවාද?
18. මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ මොනවාද?
19. ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ලියා දක්වන්න.
20. ඔබට ඇති වුනු අයහපත් චිත්තවේගයක් හමුවේ ඔබ එය කළමනාකරණය කරගත් ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.