

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 7 ශ්‍රේණිය

විෂයය : සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාඩම : නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු

කාර්ය පත්‍රිකා අංක 7

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.



සෞඛ්‍යය සම්පන්න පුද්ගලයකු ලෙස තමාගේ කායික , මානසික , සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම උදෙසා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ඉතාම වැදගත් වේ. සන්ධිවලට හා ජේශි වලට අවම වෙහෙසක් දරා යම්කිසි කාර්යයක් ඉතා පහසුවෙන් සිදු කර ගැනීමට අපට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ඉවහල් වේ.

- 1) නිවැරදි ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීම යනු කුමක්ද? සරලව විස්තර කරන්න
- 2) නිවැරදි ඉරියව්වල ප්‍රධාන අංග තුන නම් කරන්න
- 3) ඉඳ ගැනීමේ දී විවිධ ඉරියව් හය නම් කරන්න
- 4) නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න
- 5) නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේදී ශරීරයේ කොටස් තබාගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න
- 6) ඔබ විසින් ඇවිදීමේදී ඉරියව් පගුණ කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න
- 7) නිවැරදි ඇවිදීමකදී ශරීරය කොටස් පිහිටුවාගත යුතු ආකාරය ඔබට හැඟෙන පරිදි සරලව විස්තර කරන්න

8) වැතිරීමේ විවිධ ඉරියව් හතර නම් කරන්න

9) නිවැරදි වැතිරීමකදී ඔබ විසින් සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න

10) වැරදි ඉරියව් ඇතිවීමට හේතු වන සාධක 5ක් ලියා දක්වන්න