

ශ්‍රේණිය

:- 10 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව

:- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි

නිපුණතා මට්ටම

:- ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි

විෂය අන්තර්ගතය

:- ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

- ස්ඵෛතික ඉරියව් (සිට ගැනීම/හඳු ගැනීම / වැතිරීම)

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ඵෛතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම



අධ්‍යාපන කලාපය :- දෙහිඕවිට කලාපය

සැකසුම

:- ඩබ්.එම්.එච්. වර්ණකුලසූරිය මෙය

(කෑ/දෙහි/ආචාර්ය අන්.අම්.පෙරේරා ම.ම.වී)

# නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු



# නිවැරදි ඉරියව්

ස්ඵෛනික ඉරියව්

ගතික ඉරියව්

ඉඳු ගැනීම

වැනිරීම

සිට ගැනීම

ආවේදීම

දිවීම

පැනීම



ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුව  
ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී හා විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී අවධානයට ලක් කළ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සමබරතාව සහ ඒ හා සම්බන්ධ කරුණු ඒදිනෙදා ජීවිතයේ ස්ථිරික ඉරියව් දක්වන අවස්ථාවල දී ද ඒ අයුරින්ම ක්‍රියාත්මක වේ.

### සිටගෙන සිටීම

- පිරිමි අයගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා පහළ මට්ටමක කාන්තාවන්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටයි
- සමබරතාව රැකීමේ දී මෙය කාන්තාවන්ට වාසිදායක වේ.
- වැඩිහිටියෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා ඉහළින් ළමයින්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත.
- සිටගෙන සිටිය දී දෙඅත් වලනය කිරීම අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වෙනස් වේ
- වැඩි වේලාවක් සිටගෙන සිටීමේ දී ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමෙන් වඩා හොඳ සමබරතාවක් රැක ගැනීමට හැකි වේ.

සිටගෙන සිටීම

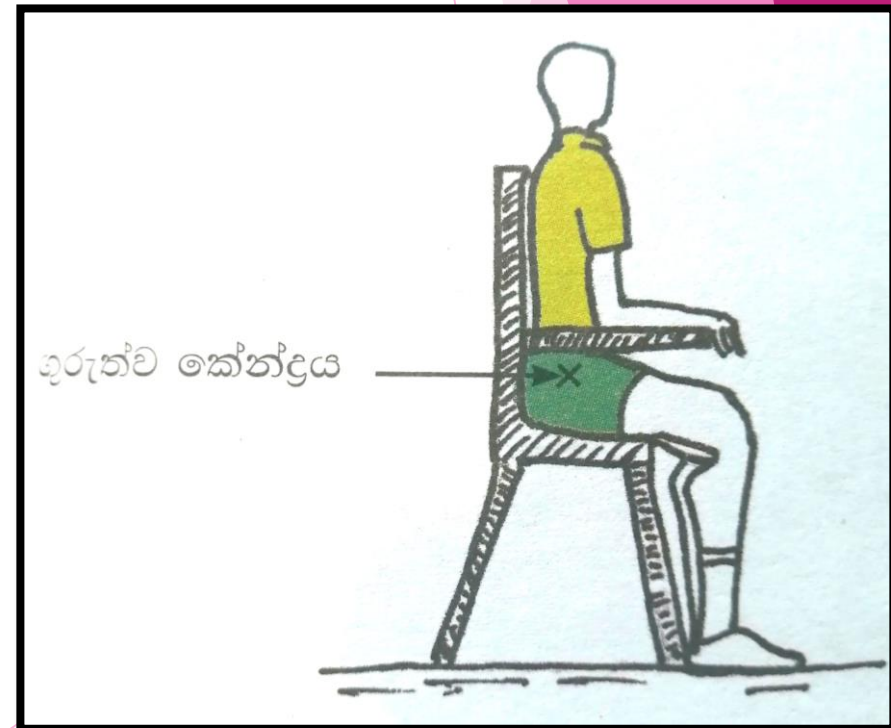


සිටගෙන යම් කිසි  
කාර්යයක නිරත වීම



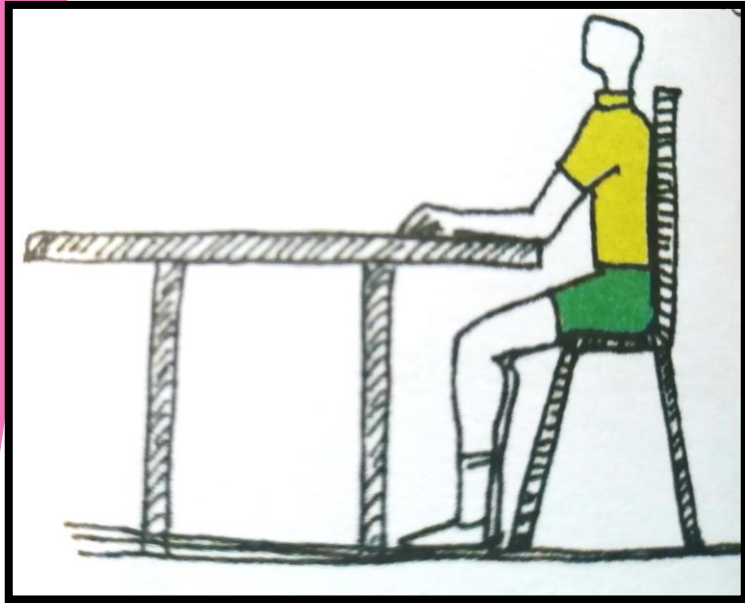
## වාඩි වීම

- ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී බහුල ව දක්වන ස්ථිතික ඉරියව්වකි.
- වාඩි වී සිටිය දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම සිටගෙන සිටීමට වඩා මදක් පහළින් පිහිටයි.
- ශරීරයේ බර ශ්‍රෝණි මේඛලාව (උකුල් ඇටය) මත රඳා පවතී
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළට යාම නිසා සමබරතාව වැඩි වේ

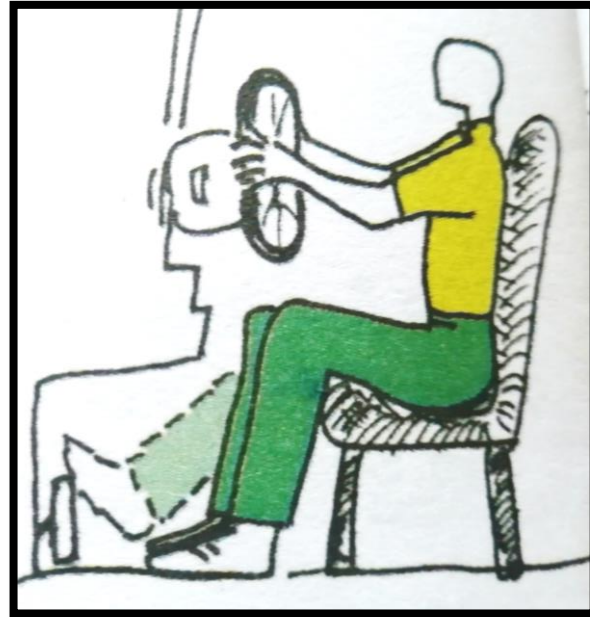


# නිවැරදි ව විමේ අවස්ථා

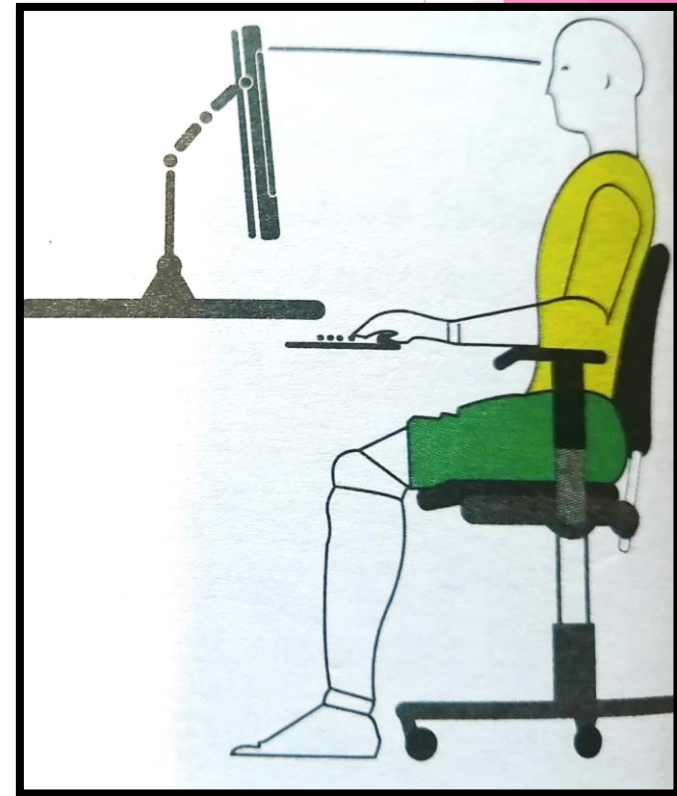
ඉඳුගෙන මේසයක් මත  
වැඩ කරන විට



රථයක් පදවාගෙන යන  
විට



පරිගණකය භාවිත කරන  
විට





## වැනිරීම

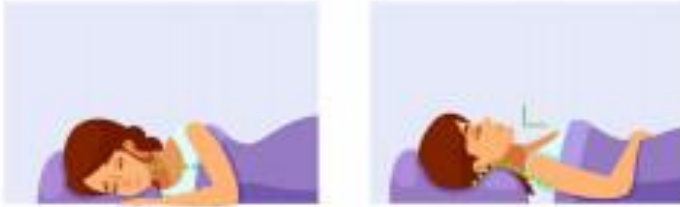
- උඩුකුරුව / මුහුණ් අතට / වම් හෝ දකුණුඅතලයට වැනිරීම සිදු කරනු ලැබේ.
- වඩා නිවැරදි ලෙස වැනිරීමේ දී උඩුකුරු ව හෝ වම් හෝ දකුණු අතලයට වැනිරීම කළ යුතුය
- ඉහත අයුරින් වැනිරීම සිදු කළ විට ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ශරීරයට මෙන්ම වැනිරෙන පෘෂ්ඨය ආසන්න ව පිහිට යි.

### වැනිරීමේ දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය

- ශ්වසන මාර්ගයේ වහිරතා ඇති නොවන ලෙස වැනිරීම
- සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොවන ලෙස වැනිරීම
- කායික කොටස්වලට වේදනා නොවන ලෙස වැනිරීම
- මතුපිට තිරස් සමතලා ඒතරම් මෘදු නොවන කොඳු ඇට පෙළට හා පේශිවලට ආබාධ නොවන තලයක වැනිරීම
- සෑම විටම කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රතාවන්ට හා පේශිවලට හානියක් නොවන සේ වැනිරීම

✓ GOOD SLEEP POSITION

correct head position



orthopedic mattress



correct fetal position



correct back position



✗ BAD SLEEP POSITION

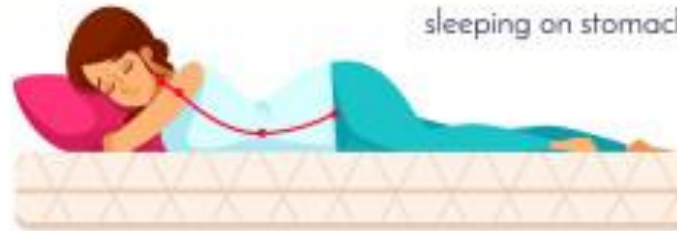
the pillow is too low



the pillow is too high



sleeping on stomach



the mattress is too firm



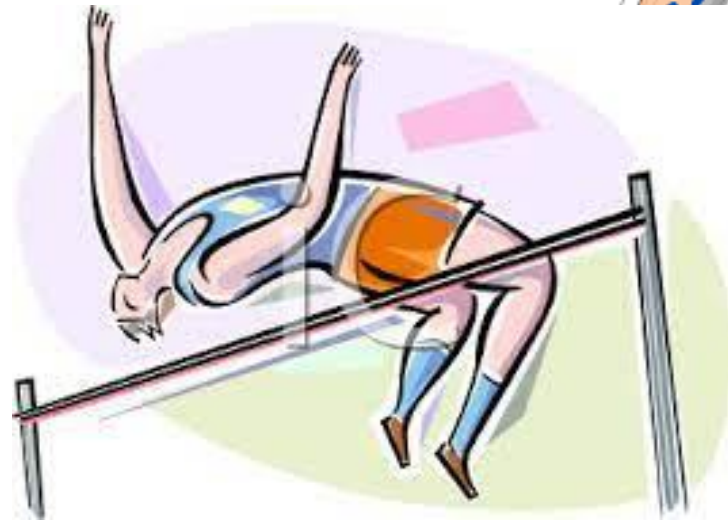
the mattress is too soft



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ථිතික  
ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා  
ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා  
ගැනීම

## ගතික ඉරියව්

- ඇවිදීම/දිවීම/පැහීම/ විසිකිරීම වැනි ගතික ඉරියව්වල දී ද ශරීරයේ කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව අදාළ වේ.



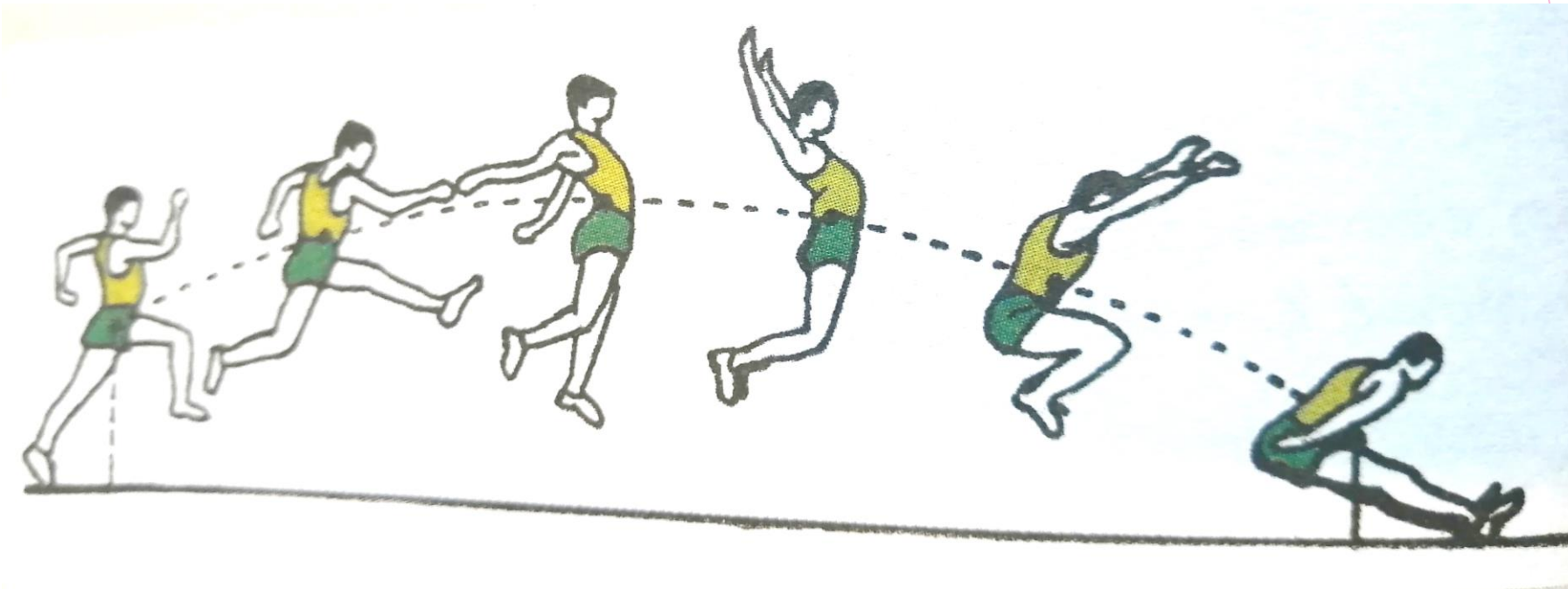
## ඇවිදීම හා දිවීම

- ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී අත් හා පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම මගින් සමබරතාව රැක ගනී.



## උර පැනීම

- උර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුවන් ගමන් මාර්ගයන් ඔහුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ගමන් මාර්ගය නිරූපණය වේ.



## දුර පැනීම

- දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු පහිත වීමට ආසන්න අවධියේ දී නම පාද ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවන විට ඔහුගේ උඩුකය ඉදිරියට හා පහළට නැවේ. මෙසේ ගුවනේ දී සිදුවන සමාන්‍ය හා ප්‍රතිවිරුද්ධ චලන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. එම චලනය මගින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයෙහි ගමන් පථයෙහි වෙනසක් ඇති නොකරයි.



## කඩුළු මතින් දිවීම

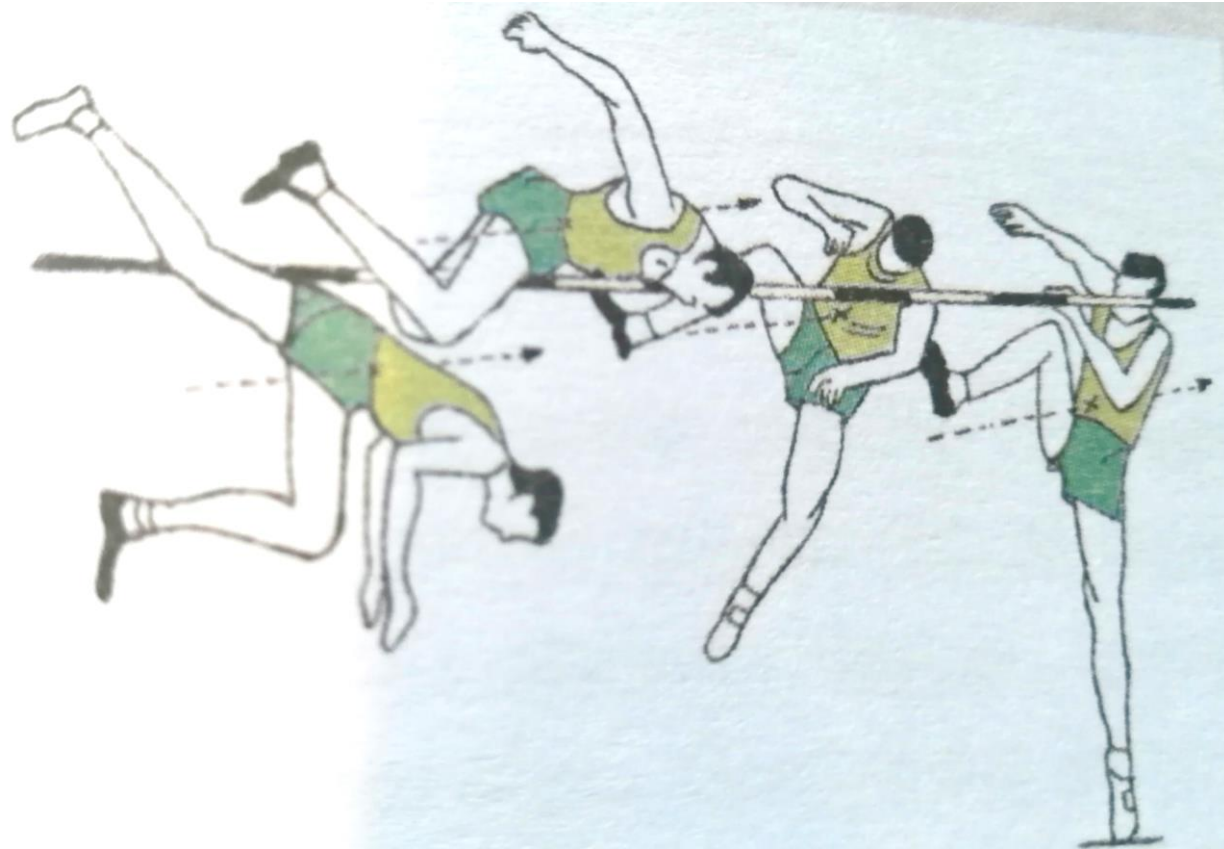
- කඩුළු පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු කඩුළුව තරණය කිරීමෙන් අනතුරුව ගුවනේ දී නම පාද පොළොව දෙසට පදවයි. එවිට ඔහුගේ උඩකය ඉහළට එසවීම සිදු වේ. මේ නිසා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය නම ගමන් මගින් ඉහළට යාමක් හෝ පහළට යාමක් සිදු නොවේ.





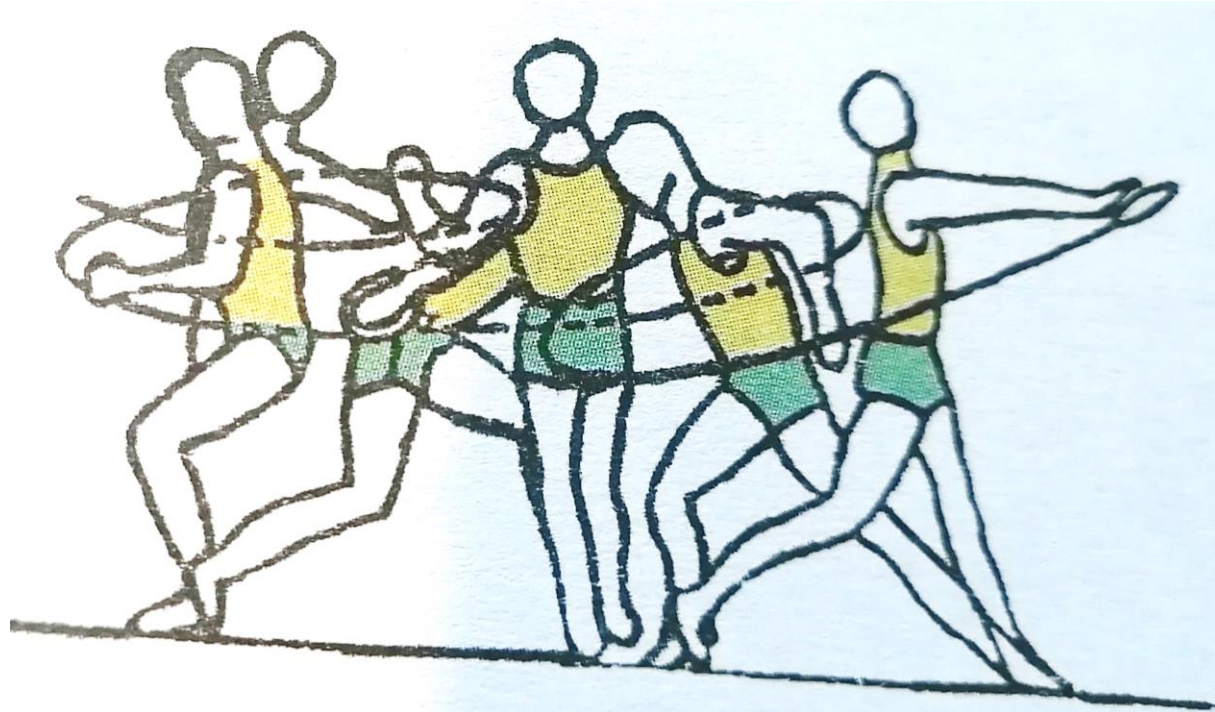
## උස පැනීම

- උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු නික්මමෙන් පසුව තම සිරුර ගුවනේ දී හරවයි. මෙම හැරවීම සිදු වන්නේ ඔහුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඔස්සේ වූ අක්ෂයක් වටාය.



## කවචපෙන්න විසි කිරීම

- කවචපෙන්න විසි කිරීමේ දී බලය නිවැරදි දිශාව ඔස්සේ යෙදවීම සඳහා ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය කවචයේ පසුභාගයේ සිට ඉදිරියට චේදනය අන්දමට ගමන් කළ යුතු ය.



## යගුලිය දැමීම

- යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩකයෙක් යගුලිය මුදා හැරිය පසු සිරුර ඉදිරියට හා පහළය නැඹුරු කිරීම මගින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට පත් කර සමබරතාව රැක ගන්නා අයුරු මෙම පාඩම මුල දි අපි උගත්තෙමු.



# ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

## 2016 පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න

1. රිස්වි සහ නාදන් බරක් ඔසවන ආකාරය A හා B රූපවලින් පිළිවෙලින් දැක්වේ. මේ අනුව අපට කීව හැක්කේ
- (1). රිස්වි සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි ය
  - (2). රිස්වි සහ නාදන් යන දෙදෙනා ම බර ඔසවන ආකාරය වැරදි බව ය
  - (3). නාදන් බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය
  - (4). රිස්වි බර ඔසවන ආකාරය නිවැරදි බව ය

