

සති පාසල

1.(1)ශ්‍රේණිය - 8 (2)විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (3)සතිය- සැප්තැම්බර් 3, 4

2. පාඩම් ඒකකය - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගනිමු

3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්

- පාඩම හොඳින් කියවන්න.
- විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීමට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගය හා ශ්වසන වේගය මනින්න. මෙයින් ඔබට හෘදය ආශ්‍රිතව දැරීමේ හැකියාව පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. (බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලින් හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වනු ඇත)
- වැලි ගොඩක දිවීම, පඩිපෙලක් නැඟීම, දිගු වේලාවක් වත්තේ උදලු ගැම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න, (මෙයින් ඔබට ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වනු ඇත)
- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්, push ups වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.(මෙයින් ඔබට ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය වනු ඇත)
- යෝගා ව්‍යායාම කිරීම, පිහිනීම, නර්තනය වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න.(මෙයින් ඔබට නම්‍යතාවය වර්ධනය කර ගත හැකිය)

• E thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.

4. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and YouTube channels

(sadu education –(8 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගනිමු)

5.මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධීකරණය කරයි.

- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයේ වැදගත් විය පැහැදිලි කරයි.