

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

කෙටි සටහන්

03. නිවැරදි ඉරියව් වලට බාධා

වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු.

01. ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කීයද?
ඒ මොනවාද ?

- 02 යි. ස්ථිතික ඉරියව් හා ගතික ඉරියව් .

02. ස්ථිතික ඉරියව් වලට උදාහරණ
මොනවාද ?

- සිරුවෙන් සිටීම.
- පහසුවෙන් සිටීම.
- වැතිර සිටීම.
- හිඳ ගැනීම.

03.ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණ
මොනවාද ?

- ඇවිදීම
- දිවීම
- බයිසිකල් පැදීම
- ස්කිපින් පැනීම
- පිහිනීම

04.නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ?

- නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු චලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමයි.

05.නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති
වාසි මොනවාද ?

- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැය වීම.
- ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම.

- කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම.
- උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම.
- අනතුරු හා ආබාධ වැළැක්වීම.
- ශාරීරික වේදනා අවම වීම.
- නිරෝගී වීම.
- ප්‍රසන්න හා මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම.

06. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද ?

- සංජානීය තත්ව
- පාරිසරික තත්ව

07. සංජානීය තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ මොනවාද ?

- කශේරුවේ ඇදයක් ඇති වීම.
- අස්ථි හා පේශි වර්ධනයේ අසමානතා ඇති වීම.

08.පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ වලට බලපාන පාරිසරික හේතු මොනවාද ?

- පෝෂණ උණකා.
- රෝගී තත්ව.
- වැරදි ඉරියව් .
- වැරදි ඉරියව්වෙන් බර ඉසිලීම.
- නොගැලපෙන ඇඳුම් හා පාවහන්හාවිතය.
- නොගැලපෙන උපකරණ භාවිතය .
- වැරදි ව්‍යයාමවල නිරතවීම.

09.සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා ඇති වන ආබාධ කීපයකි.ඒ මොනවාද ?

- ඔටුකුදය
- පසුකුදය
- පැතිකුදය
- පැතලි පිටුපස
- බකල් දෙපා
- පූට්ටු දණහිස්

10.සංජාතිය හෝ පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ ඇති වුවහොත් කළ යුතු දේවල් මොනවාද ?

- විකලාංග වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගසීම.
- ශරීරයේ කොටස්වල ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන භෞතචිකිත්සක වරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගැනීම.
- පෝෂණ උනන්දා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ක්‍රීඩා අනතුරු සම්බන්ධව ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකයෙන් ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබාගැනීම.
- යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය කිරීම.

11.ඔටුකුදය යනු කුමක්ද ?

- කශේරුවේ ඉහළ කොටස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම.

12.පසුකුදය යනු කුමක්ද ?

- කශේරුවේ ඉහල කොටස අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීමයි.

13.පැතිකුදය යනු කුමක්ද ?

- කශේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත් වී ප්‍රතිවිරුද්ධ උකුල උස්වීම.

14.පැතලි පිටුපස යනු කුමක්ද ?

- කශේරුවේ පහල කොටසේ ස්වභාවික වක්‍රය නැති වීමයි.

15.බකල් දෙපා යනු කුමක්ද ?

- දෙපා දණහිසෙන් දෙපසට වක්‍ර වීමයි.

16.පුට්ටු දණහිස් යනු කුමක්ද ?

- දණහිස් අසාමාන්‍ය ලෙස එකට ගැටී පැවතීමයි.

17.වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වලක්වා

ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු මොනවාද ?

- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.
- නීතිපතා ව්‍යායාම කිරීම.
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය.
- නිසි ශාරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.
- ශ්‍රවණ හා දෘශ්‍යාබාධ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම.
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය.
- චිත්තවේග සමබරතාව හා යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම.
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් ඖෂධ හා පෝෂණ අතිරේක ලබාගැනීම.

