

# සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

## වර්ධනය කරගනිමු



සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීමට නම් ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතුය.

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු, ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන් ය.
- එම හැකියාවන් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හැඳින්වේ

**ශාරීරික යෝග්‍යතාව කොටස් දෙකකි. එනම් ,**

1. දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
2. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියා හැකියා, ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග යැයිද ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, ශාරීරික යෝග්‍යතා සංඝටක වශයෙන් වශයෙන්ද හඳුන්වයි .

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යනු, අපගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධක වේ.

**සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා 5කි.එනම්,**

1. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
2. ජෛශීමය දැරීමේ හැකියාව
3. ජෛශීමය ශක්තිය
4. නම්‍යතාවය
5. ශාරීරික සංයුතිය

**හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව**

මෙම යෝග්‍යතාව හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.

- ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේදී ඔක්සිජන් භාවිත වේ.
- අපද්‍රව්‍ය ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිපදවේ.
- ස්වසන පද්ධතිය ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගනී.
- ඔක්සිජන් ශරීරයේ සෛලවලට ගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම වල දී සහ ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශපේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබාදීමට හැකියාවයි.

**හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්**

- කඩිසරව ඇවිදීම



පිහිනීම



- බයිසිකල් පැදීම



ස්වායු ව්‍යායාම වල නිරත වීම



- හැල්මේ දිවීම, සෙමෙන් දිවීම



**භෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන**

- ඔක්සිජන් බෙදාහැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
- ශරීරය තුළ තුළ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍යය ඉක්මනින් පිටවීම සිදුවේ.
- අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් ඉටුකිරීමට හැකි වේ.
- මානසික සතුට ඇතිවේ.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ
- වැඩිපුර ඇති මේ මේදය දහනය සහ එමඟින් බර පාලනය වේ

**ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව**

ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු ජේශියකට හෝ ජේශී කණ්ඩායමකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ වලන වැඩි වෙලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

**ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්**

- කඳු නැගීම



**වැල්ලේ දිවීම**



- පඩිපෙල නැගීම



- විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම

- යන්ත්‍ර මගින් කෙරෙන ව්‍යායාම



පාපන්දු බැට්මිටන් වැනි ක්‍රීඩා



- දිගු වෙලාවක් වත්තේ උදලු ගැම, කුඹුරු කෙටීම, දර පැළීම, ලිඳෙන් වතුර ඇදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම

**ජෛෂිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන**

- මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.
- අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්යය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකියාව ලැබෙයි
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ

## ජේශිමය ශක්තිය

ජේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ ජේශි වලින් නිපදවිය හැකි බලයයි.

## ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- Push-ups
- Half-squatt
- උපදේශකයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම
- බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ලිඳෙන් වතුර ඇදීම, බරක් යොදා විල්බැරෝව ගෙන යාම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම



## ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- මාංශ ජේශි හා රුධිර නාල හොඳින් වර්ධනය වීම
- ජේශිවලට රුධිර සැපයුම වැඩිවීම
- ජේශි ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම
- මාංශ ජේශි වලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකිවීම
- මාංශ ජේශි වල මනා පෙනුම නිසා ශරීරයට හොඳ හැඩයක් ලැබීම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතාව වර්ධනය වීම

## නම්‍යතාව

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.





## නාමානාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම වල නිරත වීම
- ජිමනාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- යෝග ව්‍යායාම කිරීම
- පිහිනීම
- නර්තනය
- ඉහල ඇති දෙයක් ගැනීම, වැටුණු යමක් ඇහිලීම, ගොයම් කැපීම, බර ඇදගෙන යාම වැනි එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.



## ශාරීරික සංයුතිය

ශාරීරික සංයුතිය යනු ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස් වල එකතුවයි.

## නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- වයසට හා යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම් වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි සමබල ආහාර ලබා ගැනීම
- අධික සීනි, තෙල්, ලුණු ආහාර අවම කිරීම
- ශරීරයේ මේදය දහනය වන ව්‍යායාම්වල දිනකට අවම ලෙස විනාඩි 30ක්වත් නිරතවීම  
 උදා- වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමෙන් දිවීම, ස්වායු ව්‍යායාම් වල නිරතවීම, නර්තනයේ යෙදීම
- එදිනෙදා වැට කටයුතුවල කඩිසරව, ක්‍රියාශීලීව නිරත වීම ක්‍රියාශීලී ව නිරත වීම
- එදිනෙදා කටයුතු කටයුතු වල දී යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට ඒ සඳහා තමාගේ ශ්‍රමය වැය කිරීම
- හැකි සෑම විටම පයින් ගමන් කිරීම, පඩිපෙළවල් නැගීම.
- විවේකය හා නින්ද නිසි ලෙස ලබා ගැනීම
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම



## නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන

- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වාගෙන යාමට හැකිවේ.
- මෙද ප්‍රතිශතය අඩු වීම නිසා ශරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබෙයි.
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට උපකාරී වේ
- ශරීරය කාර්යක්ෂම හසුරවා ගත හැකිවේ
- දැනුණිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.

~~