

SKD

**සෞඛ්‍යය හා
ගෘහීර්ත අධ්‍යාපනය
6 ශ්‍රේණිය**



SKD

04 පාඩම
විදේශීය විද්‍යාදායෙන්
ගත කිරීමට ක්‍රියා කරමු.



SKD

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු :-

දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, රිංගීම, එල්ලීම වැනි නොයෙකුත් චලන උපයෝගීකර ගනිමින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමටත් නිරෝගී බව, ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුට ලබා ගැනීමටත් උදව්වන ක්‍රියාකාරකම් ය.



SKD



ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැකි ය.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

කායික වාසි

SKD

- මාංශපේෂි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
- වේගයෙන් හා ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම නිසා ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම.
- ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම.
- දහදිය මඟින් ශරීරයේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය පිටවීම වැඩිවීම.
- සිරුරේ වැඩිපුර කැන්පක් වී ඇති මේදය දැවීයාම.
- ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබා ගත හැකිවීම.
- අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වීම.
- පහසුවෙන් විඩාවට පත්නොවී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකිවීම.



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි

SKD

මනෝ සමාජීය වාසි

- සතුට හා විනෝදය ලබා ගත හැකිවීම.
- මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇතිවීම.
- නීති රීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම.
- ජය පරාජය සමච විඳි ගැනීමට හුරු වීම.
- කණ්ඩායමක් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම.
- ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- එකිනෙකාට උදව් කිරීමට හුරු වීම.

The background of the slide features a stylized illustration of a race. In the foreground, the lower legs and feet of several runners are visible, colored in vibrant shades of green, blue, and red. They appear to be in motion, with some runners ahead of others. In the background, two more runners are visible, one in a teal color and another in a dark blue color, also in motion. The overall style is artistic and dynamic, with a light, textured background and some yellow and orange splatters or energy lines around the runners.

SKD

සුළු ක්‍රීඩා (Minor games)

විවේක අවස්ථාවල දී ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා වේ.

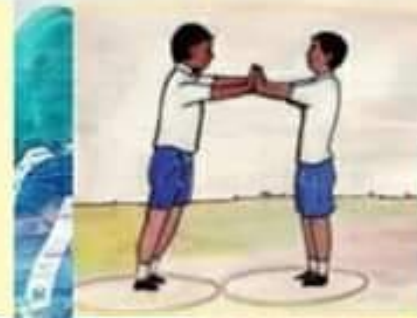
සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ

- උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම.
- අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම.
- ලිහිල් නීති රීති පැවතීම.

ඔබට තනිව කළ හැකි
සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

දෙදෙනෙකු හෝ කණ්ඩායමක් සමඟ
කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

SKD



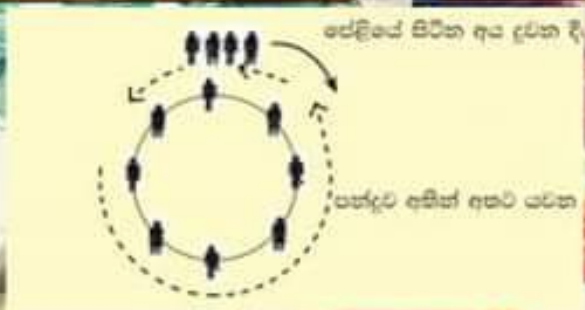
ඉපිළි රැහැන්

පන්දුවක් උඩ
දමා ඇල්ලීම

කොටු පැනීම

කවුද රජා

වස පැහීම



පන්දුව පරදවමු

ගස්මාරු කිරීම

තවත් සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක්

SKD



SKD



SKD



ස්තුතියි.....