සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගමු

Prasanna Indika

MEd (Reading)

B.Sc Hons Physical Education (sp)

PGDE

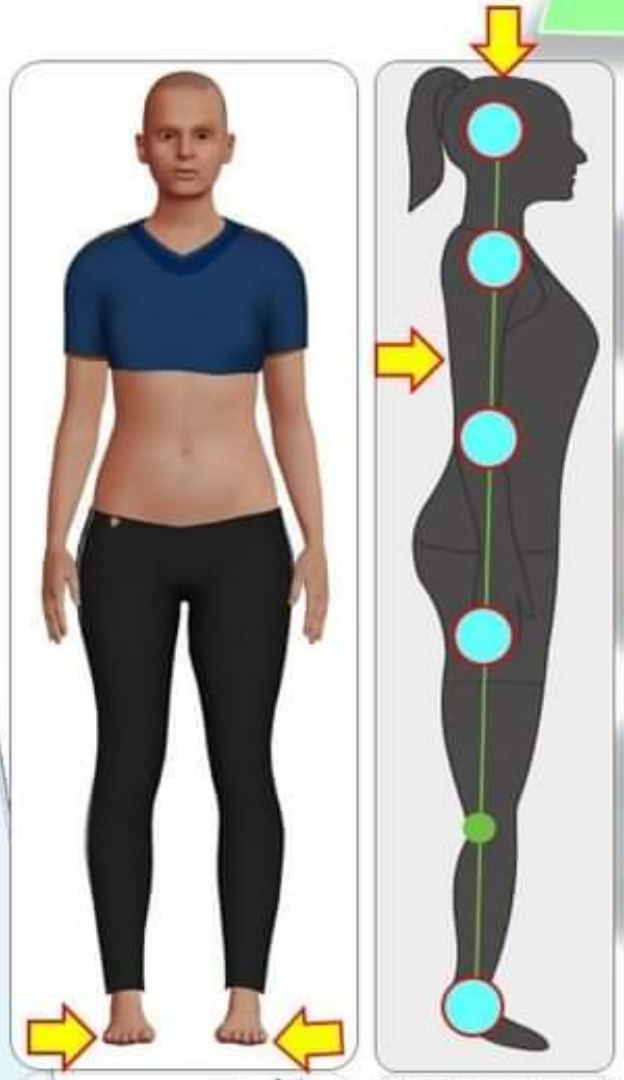
Diploma in Exercise and Sports Sciences

නිවැරදි ඉරියව්

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කිසියම් අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය යි

1. ඉඳ ගැනීම
2. සිට ගැනීම
3. වැතිරීම
4. ඇවිදීම

නිවැරදි සිට ගැනීම



හිස හා කොඳුඇට පෙළ ඍජු ව තබා ගැනීම

පාද දෙක මඳක් ඈත් කර සිරුර සමබරව තබා ගැනීම

කන, උරහිස, වැළමිට, උකුළ හා වළලුකර සිරස් රේඛාවක පවත්වා ගැනීම

සිට ගැනීමේ ආකාර

1. සීරුවෙන් සිටීම (Stand at attention)

2. පහසුවෙන් සිටීම (Stand at ease)

3. සිත්සේ සිටීම (Stand ease)

1

2

3

සීරුවෙන් සිට ගැනීම (Stand at attention)

- හිස, කොඳු ඇට පෙළ හා දණහිස සෘජුව තබා ගැනීම
- උරහිස පොළවට සමාන්තරව තබා ගැනීම
- ඇස් මට්ටමෙන් ඉදිරිය බලා සිටීම
- අත්වල ඇඟිලි මිට මොළවා දෑත් පහළට ඇද සිරුර දෙපසින් තබා ගැනීම
- පාද දෙකෙහි විළුඹ එකට ගැවෙන V අකුරේ හැඩයට පාද තබා ගැනීම

සීරුවෙන් සිටින අවස්ථා

- ජාතික කොඩිය එසවීමේ දී
- පාසල් කොඩිය එසවීමේ දී
- ජාතික ගීය ගායනා කරන විට
- පාසල් ගීය ගායනා කරන විට
- ත්‍රිවිධ හමුදාවේ උත්සවවල දී
- ශිෂ්‍ය භට පුහුණුවීම් අවස්ථාවල හා සංදර්ශනවල

පහසුවෙන් සිටීම (Stand at ease)

- හිස, කොඳු ඇට පෙළ ඍජුව තබා ගැනීම
- ඇස් මට්ටමෙන් ඉදිරිය බලා සිටීම
- උරහිස පොළවට සමාන්තරව තබා ගැනීම
- දෑත් දකුණු අත සිටින සේ තබා ගැනීම හා මහපට ඇඟිලි හා අනෙත් ඇඟිලි කතිරයක් ලෙස තබා ගැනීම
- වැළමිට හා ශරීරය අතර හිඩැසක් දක්නට නොමැත
- පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට ඈත් කර තැබීම

පහසුවෙන් සිටින අවස්ථා

- උදය රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින විට
- ත්‍රිවිධ හමුදා උත්සවවල
- නිදහස් උත්සවයේ දී
- ශිෂ්‍ය භට පුහුණුවීම් අතරතුර

සිත් සේ සිටීම (Stand ease)

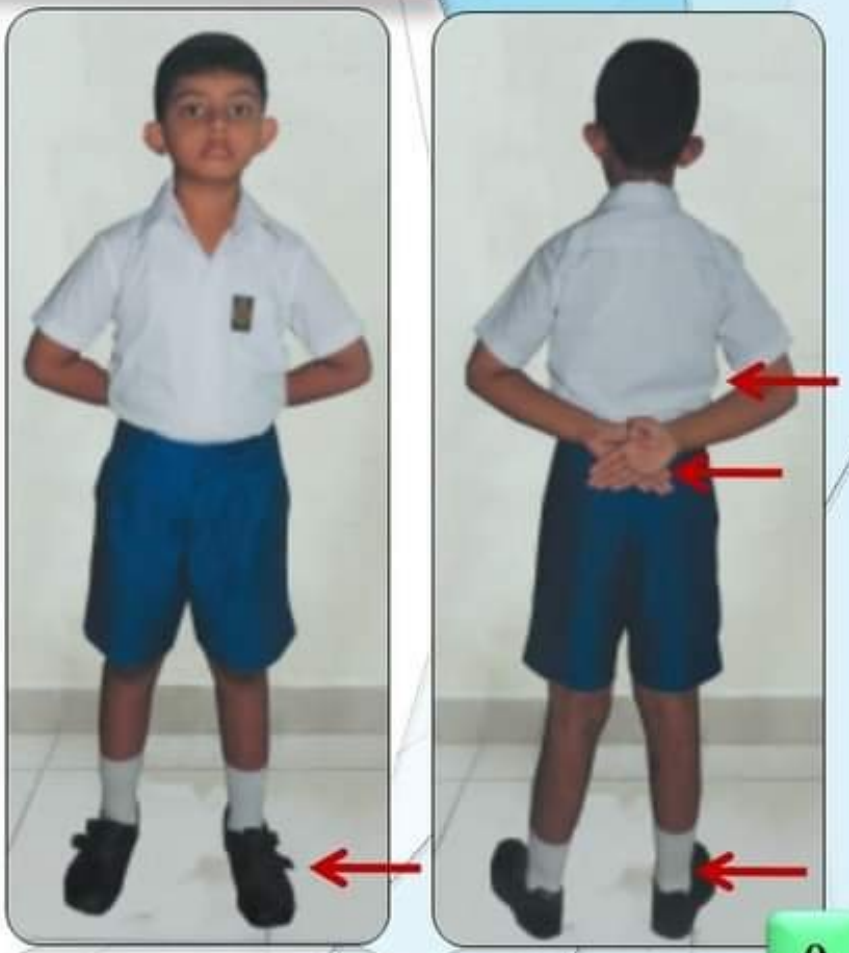
පහසුවෙන් සිටින ආකාරය සේ පෙනුනද යම් තරමක් වෙනස් වේ

ශරීරය හා වැළමිට අතර හිඩැසක් ඇත

දෑත් ඉණ මට්ටමෙන් පිටුපස තබා ගනියි

පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත්කර ගනියි

සිරුර වඩාත් ඉහිල් කර ගෙන සිටී



සිත් සේ සිටින අවස්ථා

රැස්වීමක හිටගෙන සිටින විට

දේශනයකට සිටගෙන සවන් දෙන විට

සිටගෙන වැඩි වේලාවක් සිටීමට වන ඕනෑම අවස්ථාවක

නිවැරදිව ඇවිදීම

නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාෂ්ඨය මත පාදයේ ස්පර්ෂ වන කොටස්

නිවැරදි ඇවිදීමක දී දැකගත හැකි ලක්ෂණ

- ඇවිදින දිශාවට පාදවල ඇඟිලි යොමු වී තිබේ
- විරුද්ධ පාදය සමග විරුද්ධ අත චලනය වේ (දකුණු කකුලට වම් අත)
- හිස හා කඳ කෙලින් තබා ගැනීම
- සිරුර සමබර ව හා අත් ලිහිල් ව තබා ගැනීම
- සෑම විට ම එක් පාදයක් පොළව හා ස්පර්ෂ වී තිබේ

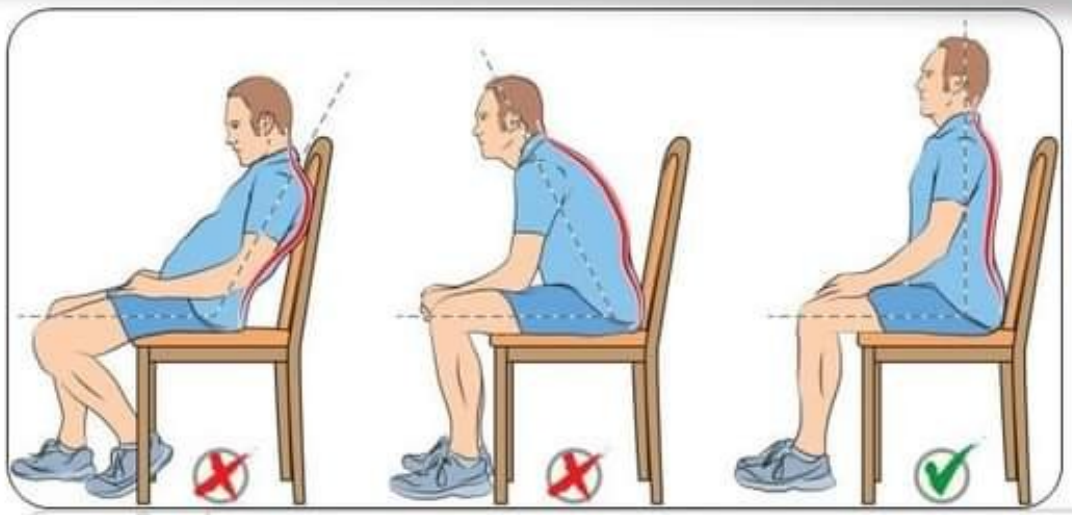
නිවැරදි ඉඳ ගැනීම

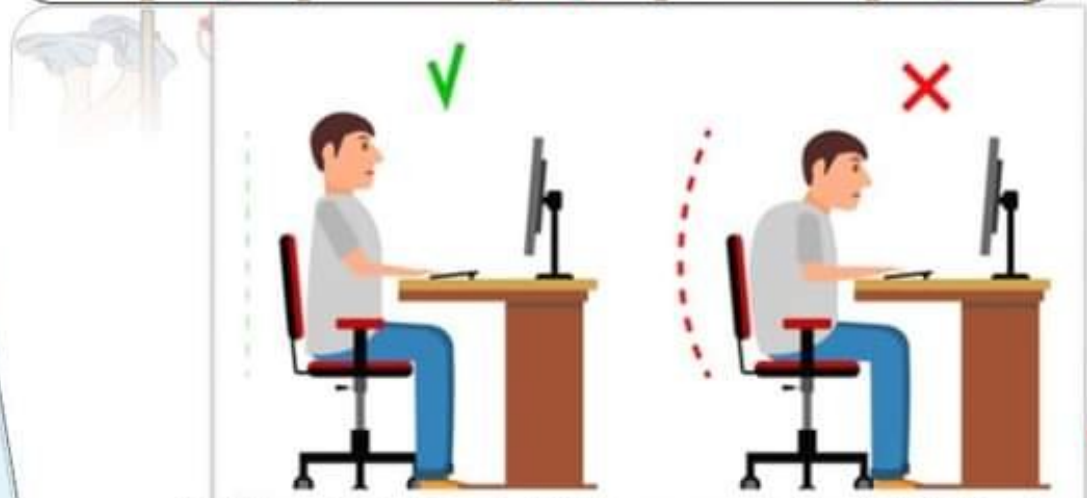
ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් පවතී

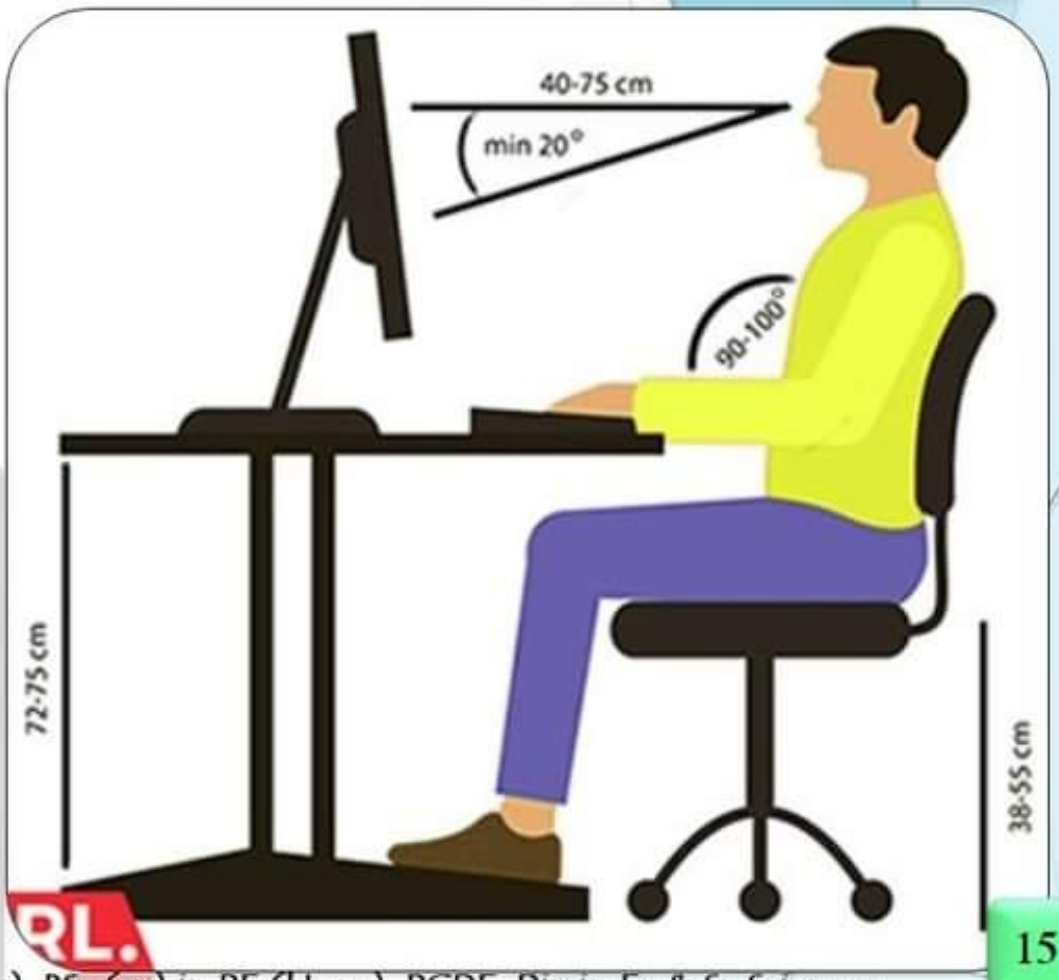
පුටුවක ඉඳගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- හිස, උරහිස, උකුළ සිරස් සරල රේඛාවක තබා ගැනීම
- කඳ සෘජුව හා පුටු ඇන්දට හේත්තු කර තබා ගැනීම
- දෑත් කළවා මත හෝ පුටු ඇන්ද මත තබා ගැනීම
- වළලුකර, දණහිස හා උකුල කෝණය අංශක 90 කින් තබා ගැනීම
- දෙපතුල් පොළවේ ස්පර්ෂ වීම

පුටුවක ඉඳගැනීමේ දී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දෑ

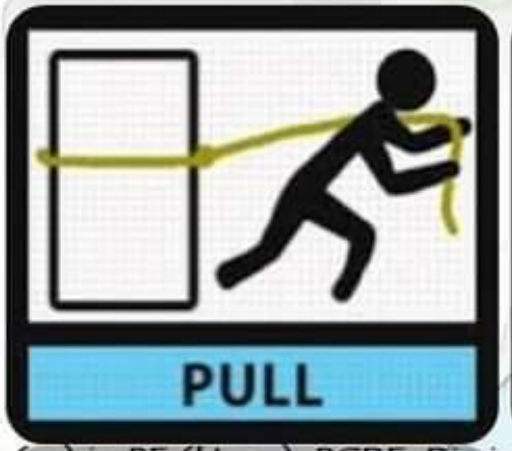






එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කරන කාර්යයන්

- බරක් එසවීම
- ඉහළ තිබෙන බරක් පහළට ගෙන ඒම
- බරක් ඇදීම
- බරක් තල්ලු කිරීම

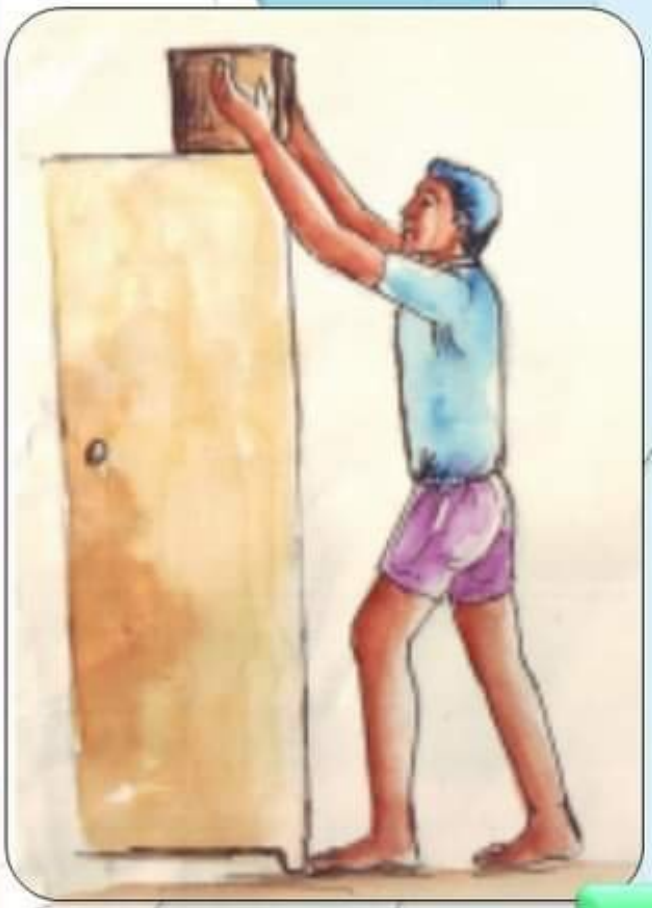


බරක් එසවීමේ දී සැළකිලිමත් වි යුතු කරුණු

- තමාට එසවිය හැකි බරක් විය යුතු ය
- බර එසවීමේ දී දණහිස් සෘජු ව තබා ගැනීම
- දණහිස්වලින් පාද නවා පහළට යාම (කොන්ද නැවීම නොකළ යුතු ය)
- ඔසවන බර සිරුරට ආසන්නයෙන් තබා ගැනීම
- බර එසවීම සඳහා දෑතම භාවිත කිරීම

බරක් පහළට ගෙන ඒමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- තමාට පහතට ගත හැකි බරක් විය යුතු ය
- තමාට ගත හැකි උසක තිබීම
- හිස හා කඳ ඍජු ව තබා ගැනීම
- බර දරා ගැනීමට පාදයක් පිටුපසින් තැබීම
- සිරුරට ආසන්නයෙන් බර තබා ගැනීම
- බර පහළට ගෙන ඒම සඳහා දෑතම භාවිත කිරීම



උපකරණ තල්ලු කිරීමේ දී හා ඇදීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම
- අත් දෙකම භාවිත කිරීම
- දැරිය හැකි බරක් ඇදීම හෝ තල්ලු කිරීම
- හිස, කඳ හා පිටුපස පාදය ආනත සරල රේඛාවක තබා ගැනීම

වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව

- අනතුරු සිදුවීම
- පේශි, අස්ථි හා සන්ධිවලට ආබාධ ඇති වීම
- කාර්යක්ෂමතාවය හා ඵලදායීතාවය අඩු වීම
- වැඩිහිටි වියේ දී ඉක්මණින් ම ආබාධවලට ලක්වීම

වැරදි ඉරියව් ඇතිවීමට බලපාන හේතු

- ඇඟට තද/ හිරවන ලෙස ඇඳුම් ඇඳීම
- අඩි උස පාවහන් භාවිතය
- සිටගන්නා විට හා ඇවිදින විට කුදු ව ඇවිදීම
- සිටගැනීමේ දී එක් පාදයකට බර වී සිට ගැනීම
- පුටුවේ ඉඩ සම්පූර්ණයෙන් ම ඉඳගැනීමට භාවිත නොකිරීම
- පරිගනක භාවිතයේ දී සීරුමාරු කළ නොහැකි පුටු භාවිතය
- පාසල් බෑගය නිසි පරිදි එල්ලා නොගැනීම

සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බෑගය

- පළල් උරහිස් පටි තිබීම
- බෑගය කොටස්වලට බෙදා තිබීම
- ඉණ පටියක් තිබීම
- බර වැඩි පොත් පිටට ආසන්නව තබා ගැනීම
- බෑගයේ මුලු බර සිරුරේ බරින් 10% කට වඩා අඩු වීම හා එය 15% කට වඩා වැඩි නොවීම

ස්තූතියි....