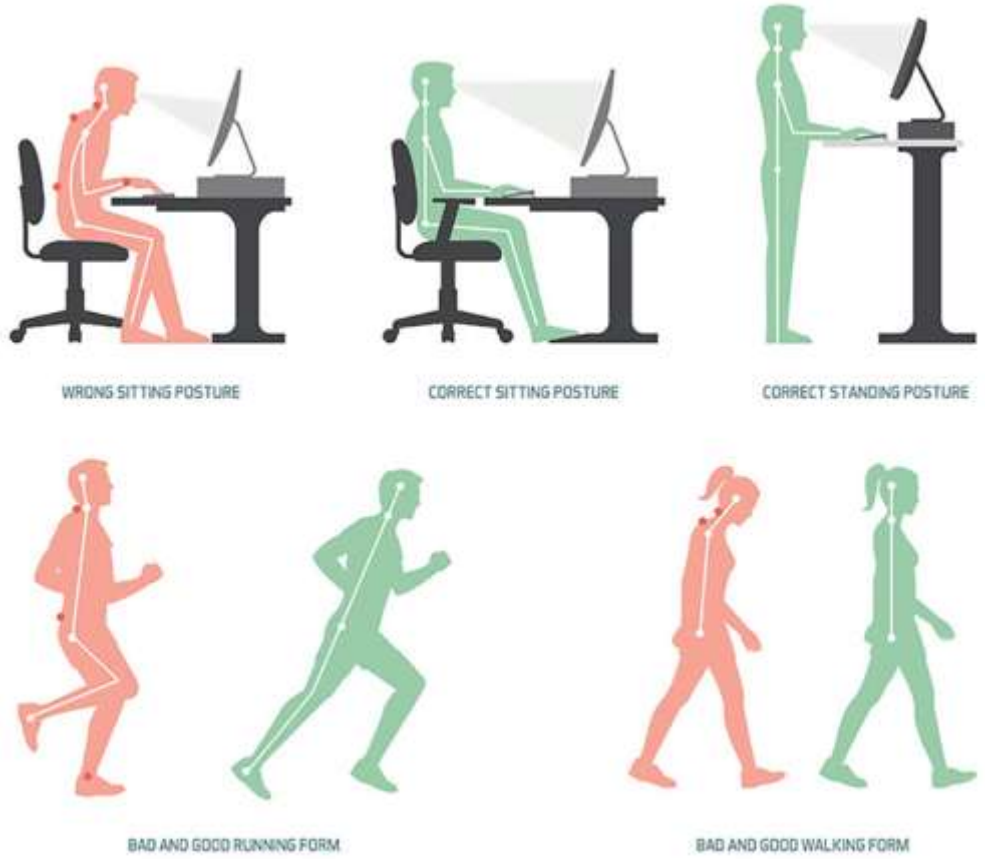
සවියෙන් පෙරට අපි එකට
e - ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම/ඒකකය/ක්‍රියාකාරකම/Competency
6 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	1 වාරය	නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞර්ෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

සැකසුම - ජී.ඩී.එච්.හිමංගා කරුණාරත්න, කළු/බණ්ඩාරගම මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය



අපේ කායික පෙනුම වැඩිකර ගැනීමට නිවැරදි ඉරියව් අත්‍යාවශ්‍ය වන බව මෙම පාඩම ඇසුරින් ඉගෙන ගත හැකි ය.

<u>පෞද්ගලික පෙනුමට බලපාන සාධක</u>

- පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙල
- යහපත් සෞඛ්‍යය
- උසට සරිලන මහත
- නිරෝගි බව
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යෑම

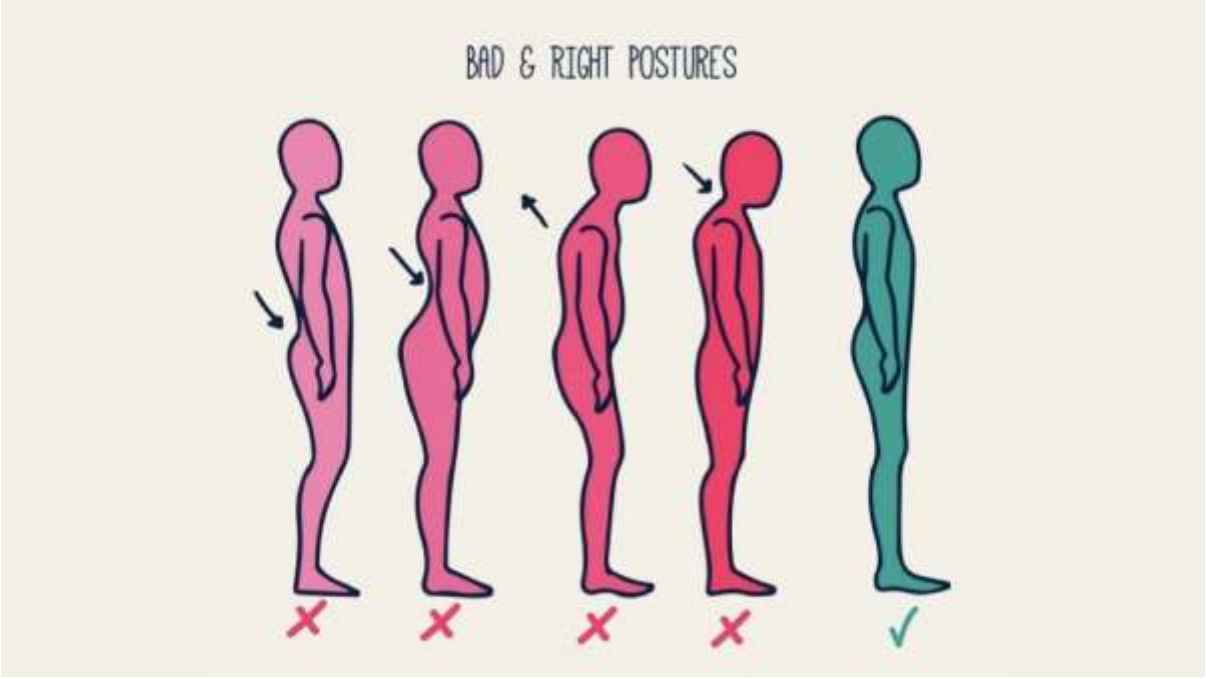
<u>අපි වැඩිපුර අවධානය දෙන්න ඕන ඉරියව් නම්,</u>

- සිට ගැනීම
- ඇවිදීම
- වාඩිවීම
- වැතිරීම

<u>ඇයි අපට නිවැරදි ඉරියව් අවශ්‍ය,</u>

1. නිවැරදි ඉරියව් යනු යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි.
2. එනම් එදිනෙදා කරන කාර්යයන් වලදී අපේ හිස, කඳ , පා, දෑත් එකිනෙකට උචිත ආකාරයට සිදුකර ගැනීමයි.
3. මේ ඉරියව් වලදී අපේ පේශී පද්ධතිය, අස්ථි පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය වැනි විශාල පද්ධති ප්‍රමාණයක් උපකාරි වෙනවා. ඒ නිසා වැරදි ඉරියව් භාවිත කලහොත් එම පද්ධතීන් වලට හානි සිදුවිය හැකියි.

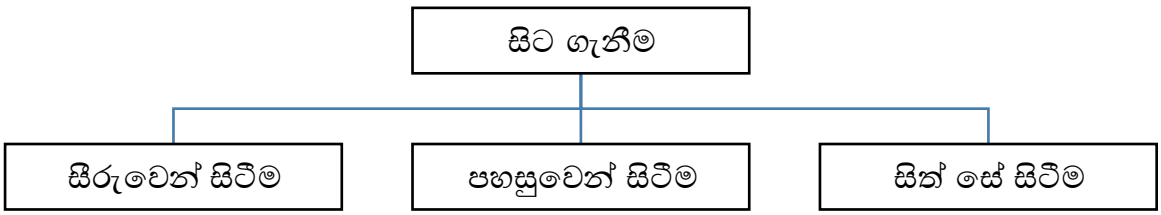
නිවැරදිව සිට ගැනීම



නිවැරදිව සිට ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටන ආකාරය,

1. හිස හා කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගැනීම
2. කන,උරහිස,වැලමිට,උකුල,වලලු කර යන ස්ථාන සිරස් සරළ රේඛාවක් සේ පිහිටයි.
3. පාද දෙක මදක් ඈත් කර ශරීරයේ බර සමතුලිත ව බෙදී යන අන්දමට තබාගනියි.

සිටගැනීමේ ඉරියව් 3 ක් දැකගත හැකිය.



සීරුවෙන් සිටීමේ ලක්ෂණ	පහසුවෙන් සිටීමේ ලක්ෂණ	සිත් සේ සිටීමේ ලක්ෂණ

• හිස,කොඳු ඇට පෙළ හා දනහිස සෘජුව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි. • උරහිස පොළොවට සමාන්තර විය යුතුයි. • අත් දෙක හොඳින් පහළට ඇද ඇඟිලි මිට මොලවා සිරුර දෙපසින් තබාගනියි. • විලුඹ එකට ගැවෙන සේ 'v' ආකාරයට පාද තබාගනියි.	• හිස,කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි. • අත් දෙක ශරීරය පිටුපසට කර වම්අත උඩ දකුණු අත සිටින ලෙසින් මහපට ඇඟිලි හා අනෙක් ඇඟිලි කතිරයක ආකාරයට තබා ගැනීම. • අතෙහි වැලමිට හා ශරීරය අතර ඉඩ නොපෙනෙන ලෙස හොඳින් දෙඅත් පහළට ඇදගෙන සිටියි. • ශරීර බර පාද දෙක මතට සමතුලිතව බෙදෙන ලෙසට පා දෙක ඇත් කරයි. • පාද දෙක උරහිසේ පහළ ප්‍රමාණයට ඇත් කළ යුතුයි.	• පහසුවෙන් සිටින අන්දමට සිරුර සකස්කරයි. • දෙ අත් වැලමිටෙන් නමා තරමක් ලිහිල්ව ඉණ මට්ටම දක්වා උස්කර තබයි. • සිරුර පහසුවෙන් සිටින ආකාරයට වඩා ලිහිල් වේ.

නිවැරදි ඇවිදීම

නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදය පොළොව ස්පර්ශ කරන ආකාරයක් ද වේ. පළමුවෙන් ම පොළොවට ස්පර් ශ කළ යුත්තේ විලුඹයි.(Heel)ඉන්පසු පතුලේ මැද කොටස වන පාද කොට්ටායි. (Ball) අවසානයට පා ඇඟිලි ය. (Toe)

නිවැරදි ඇවිදීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු.

- සිරුර සමබරව හා ලිහිල්ව තබා ගත යුතු ය.
- පාදවල ඇඟිලි ඉදිරියට යොමුවන ලෙස පාද තබා ඇවිදීම කළ යුතුයි.
- දකුනු පාදය පොළොවට තබන විට වම් අත ද, වම් පාදය පොළොවට තබන විට දකුණු අත ද ඉදිරියට ගමන් කරවිය යුතු ය.
- අත් ලිහිල්ව තබා ගත යුතු ය.
- හිස හා කඳ කෙලින් තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා රිද්මයානුකූලව ඇවිදීම කළ යුතු ය.
- සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව සමඟ සම්බන්ධ විය යුතු ය.

නිවැරදි ඉඳගැනීම

ජීවිතයේ අපි සිදු කරන ඉරියව් තුළින් වැඩි වශයෙන් සිදු කරන වැරදි ඉරියව්වක් ලෙස හඳුනාගත හැක. ඉදගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත පරිදි වේ.

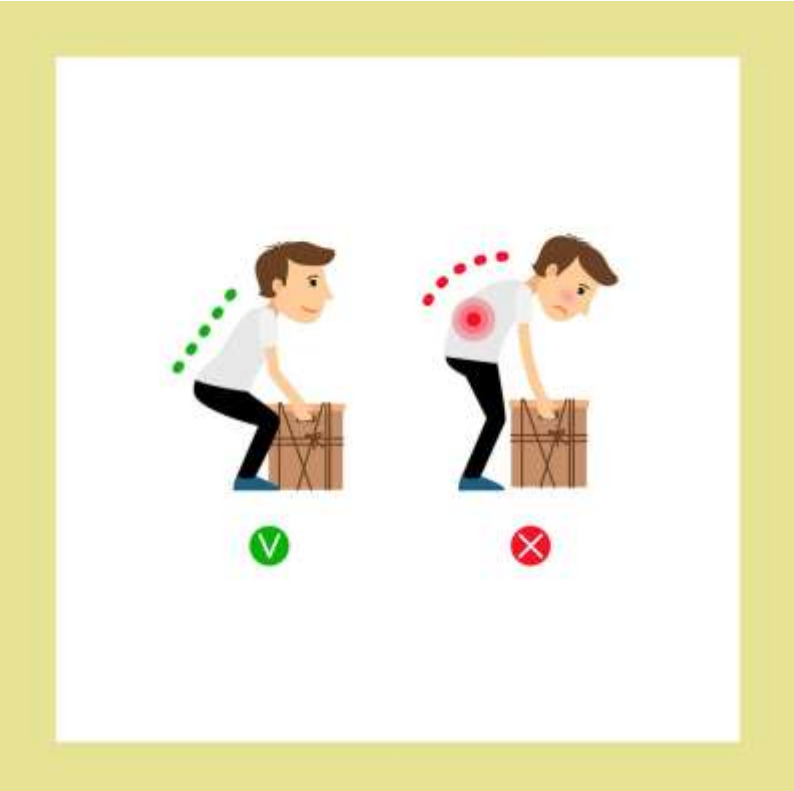
- හිස,උරහිස,උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි.
- කඳ ඍජුව පුටුවේ ඇන්දට හේත්තු කර තිබේ.
- ගෙල ද හා කොදු ඇට පෙළ ඍජුව තබාගනියි.
- දෑත් කලවා මත හෝ අත් ඇදී තිබේ නම් ඒ් මත හෝ ඩෙස්ක් ඒක මත තබයි.
- උකුල, දණහිස,වලලුකර සන්ධිවල 90°කින් නැමී තිබේ.
- දෙපතුල් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබයි.

බරක් ඒසවීමේ දී හා පහතට ගෙන ඒමේදී කල යුතු දේ

- ඔබට එසවිය හැකි බරක් පමණක් එසවිය යුතු වේ.
- දණහිස් වලින් පාද තබා සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම කළ යුතු ය.
- ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර හැකි තරම් සිරුරට ආසන්නව තබාගත යුතු අතර, දෙ අත්වලින් ම බර දරා ගත යුතු ය.

බරක් ඒසවීමේ දී අප නොකළ යුතු දේ

- දණහිස් ඍජුව තබාගත යුතු ය.
- ශරීරය නවා බර එසවීම.
- බරඑසවීම සඳහා තනි අත භාවිත කිරීම.



<u>උපකරණ තල්ලු කිරීමේ දී හා ඇදීමේ දී කළ යුතු දේ</u>

- සිරුරේ සමබරතාවය රැකගැනීම
- තල්ලු කිරීමට හෝ ඇදීමට දැනම භාවිත කළ යුතු ය.
- දැරිය හැකි බරක් පමණක් තල්ලු කිරීම හෝ ඇදීම කළ යුතු ය.