

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



ZEOM



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - පළමු වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය

විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

පාඩම : නිවැරදි ඉරියව් වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ
හඳුනා ගනිමු.

කාර්යය පත්‍රිකා -03

නිපුණතාව : **3.0** සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය
කරයි.

නිපුණතා මට්ටම : **3.1** ශාරීරික ඉරියව් වල වැරදි පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙමින් නිවැරදි
ඉරියව් පවත්වා ගනියි.

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු,

වලනයේදී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමයි.

- එදිනෙදා කටයුතු වලදී අප පවත්වාගෙන යන ඉරියව්
 - සිටගැනීම
 - දිවීම
 - වාඩිවීම
 - පැනීම
 - වැතිරීම
- ඉරියව් ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර 2 ක් යටතේ වර්ග කරයි.
 - ස්ථිතික ඉරියව් (වාඩිවීම , වැතිරීම , සිටගැනීම)
 - ගතික ඉරියව් (දිවීම , පැනීම, ලිස්සීම)

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ ප්‍රයෝජන

- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැයවීම
- ක්‍රියාකාරකම් වලදී අඩු වෙහෙසක් දැනීම
- අනතුරු හා ආබාධ අවම වීම
- නිරෝගී වීම.
- මනා පෞරුෂයක් ඇති වීම

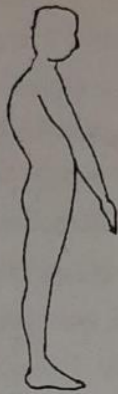
නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමට ශාරීරික ආබාධ ගැටලුවක් වේ. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතු 2කි.

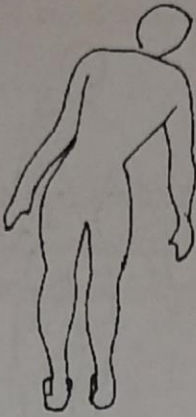
1. සංජානනීය තත්ත්ව
2. පාරිසරික තත්ත්ව

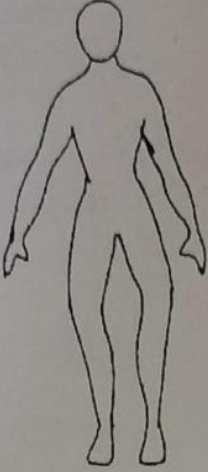
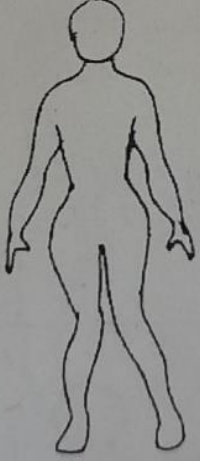
ශාරීරික ආබාධ	ඇතිවීමට හේතු
සංජානනීය තත්ත්ව	• ජානමය විකෘතීන් • පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මවට වැළඳෙන රෝග • පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ පෝෂණ ඌණතා
පාරිසරික තත්ත්ව	• අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු • විවිධ රෝග තත්ත්ව • වැරදි ජීවන රටා • වැරදි ඉරියව්

සංජානනීය තත්ත්වය හෝ පාරිසරික තත්ත්වය නිසා හටගන්නා ආබාධ

- ඔටු කුදය
- පසු කුදය
- පැති කුදය
- පැතලි පිටුපස
- බකල දෙපා හා පූට්ටු දණහිස්

අසාමාන්‍ය තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
ඔටු කුදය	- කශේරුකා පෙළෙහි ඉහළ කොටස අනවශ්‍ය අයුරින් පිටුපස දෙසට චක්‍ර වී පිහිටයි. - පපු පෙදෙස පැතලි ස්වරූපයකින් යුතු වන අතර උරපතු පිටුපසටත් හිස ඉදිරියටත් තල්ලු වී ඇත.	 රූපය 3.1.1	- නිවැරදි ඉරියව්‍ර පවත්වා ගැනීම. - අසාමාන්‍ය තත්ත්වය අවම කිරීම පිණිස ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. - මානසිකව දිරිමත් කිරීම. - පිටෙහි, උරහිසෙහි මෙන් ම පපුවෙහි පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම් කිරීම. අභ්‍යාස - 1 - දෙපා පහසුවෙන් ද දැත් ඉණ මත ද තබා සිටගැනීම - හිස ක්‍රමයෙන් පහතට ගෙනැවිත් තිකට පපු ප්‍රදේශයේ ගැවීම. - නැවත පෙර පරිදි හිස කෙළින් කිරීම - හිස ඔසවා අහස දෙස බලමින් පිටු පසට තෙරපීම. - නැවත පෙර පරිදි හිස කෙළින් කර ඉදිරිය බැලීම.
පපු කුදය	- කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස (කටි කශේරුකාව) අනවශ්‍ය ලෙස ඉදිරියට තල්ලු වී පිහිටයි. - පිටුපසට තල්ලු වූණු උකුළක් පිහිටයි. - උදර ප්‍රදේශය ඉදිරියට නෙරා ඒමක් සිදු වේ. - පිටිපස කශේරුව අනවශ්‍ය ලෙස චක්‍ර වී පිහිටන අතර හිස චුම්භකාවට වඩා ඉදිරියට නැඹුරුවී ඇත.	 රූපය 3.1.2	- නිවැරදි ඉරියව්‍ර පවත්වා ගැනීම. - කටි ප්‍රදේශයේ පේශිවල ප්‍රත්‍යස්ථතාව වැඩි කරවීමේ හා උදරයේ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. අභ්‍යාස - 1 - බිම හෝ ලෑල්ලක් වැනි පැතලි තලයක හෝ උඩු අතට දිශා වීම. දැත් වැළඹීමෙන් නවා හිස පිටුපස තබා ගැනීම. - වැළඹීම් දෙක හා හිස බිමට තද කරමින් පපු පෙදෙස පොළොවෙන් හා හිස දෙසට එසවීම. - නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම. - විලුඹ, දණහිස් නොසෙල්වන ලෙස හිස ඔසවා දණහිස් වෙත ඉදිරියට නැවීම. - නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම.

අසාමාන්‍ය තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
පැති කුදය	• මෙම තත්ත්වයේ දී කශේරුකා පෙළ එක් පැත්තකට (වම්ට හෝ දකුණට හෝ) වක් වී දුන්නක ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි. • වක් වූ පැත්තෙහි උරහිස අනෙක් උරහිසට වඩා පහත් වී පිහිටන අතර එම පැත්තෙහි ම උකුළු එසවී ඇත.	 රූපය 3.1.3	• නිවැරදි ඉරියව්‍ර පවත්වා ගැනීම. • අසාමාන්‍ය තත්ත්වය අවම කරවීම පිණිස ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. • මෙහි දී විශේෂයෙන් ම පේශිවල ශක්තිමත් බව හා ප්‍රත්‍යස්ථභාවය වැඩි කිරීමේ දී කොඳු ඇටපෙළෙහි නම්‍යතාව වැඩි කිරීම ක්‍රියා හඳුන්වා දිය යුතු ය. අභ්‍යාස :- • වම් උරහිස දකුණු උරහිසට වඩා උස් වී ඇති පුද්ගලයකුට කළ හැකි සරල අභ්‍යාසයක් පහත දැක්වේ. • දෙපා මදක් ඇත් කර පහසුවෙන් සිට ගැනීම. • දකුණු අත දිග හැර පැත්තට හා ඉහළට එසවීම. • වම් අත දිග හැර වම් කකුල දිගේ පැත්තෙන් පහළට යැවීම.
කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය	• කශේරුකා පෙළ අස්වාභාවික ලෙස පිහිටීම හා අස්වාභාවික නැවීම් වලින් යුතු වීම. • ප්‍රවේණිම ය හේතුවලට අමතර ව උපතේ දී සිදු වන විකෘතිය මේ සඳහා බලපානු ඇත.		• ගර්භණී මවු වරු • වඩාත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ලබා ගැනීම. • අනවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම හා රෝගාබාධ සඳහා ඖෂධ ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම. • කාය වර්ධන හා බර එසවීමේ ව්‍යායාම් කරන්නන් නිවැරදි ව දැනුම්වත් කරවීම.
පැතලි පිටුපස	• කශේරුකා පෙළෙහි කටි කශේරුකා ප්‍රදේශයේ ස්වාභාවික චක්‍රය නොපිහිටීම • මෙම ලක්ෂණය ළදරු අවධියේ වැඩිපුර පවතින අතර ක්‍රමයෙන් වැඩෙත් ම ස්වාභාවික ව කශේරුකා චක්‍රය නිර්මාණය වේ.	 රූපය 3.1.4	• නිවැරදි ඉරියව්‍ර පවත්වා ගැනීම. • කටි ප්‍රදේශයේ හා උදරයේ පේශි ශක්තිමත් කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා කිරීම. අභ්‍යාස :- • භූමියේ හෝ ලෑල්ලක් වැනි සමතලා පෘෂ්ඨයක යටිකුරු ව වැතිරෙන්න. • දෑතේ ඇඟිලි ගෙල පිටු පසට බැඳ දෙවැළඹිව පිටුපසට ඔසවන්න. • ඉණෙන් ඉහළ කඳ කොටස පොළොවෙන් එසවීම. • නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම.

අසාමාන්‍ය තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
බකල දෙපා	• දෙපා දණහිස් පෙදෙසෙන් දෙපසට නෙරා පිහිටන බව. • දණහිස් දෙක මධ්‍යයේ අසාමාන්‍ය ලෙස චක්‍රාකාර බවක් ගැනීම • මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයන්ගේ ඇවිදීම අසාමාන්‍ය වේ. මෙවැනි විකෘතිතා සඳහා සංජාතිය හා මන්ද පෝෂණ තත්ත්ව බලපාන අතර ම ළදරු වියේ දී දෙපා තැබීමේ දෝෂ මෙන් ම වැරදි ඉරියව්‍ර ද බලපායි.	 රූපය 3.1.5	• නිවැරදි ඉරියව්‍ර පවත්වා ගැනීම. • චර්යාමචල නිරත වීම. අභ්‍යාස :- • දෙපා සරල රේඛීය මාර්ගයක තබා ඉදිරියට ඇවිදීම • දෙපා ඉදිරියට දිග හැර විලුඹ ගැවෙන සේ තබා ගැනීම. • දැන් කඳ දෙපස බිම තබා පාද විලුඹෙන් V අකුරේ හැඩයට ඇතට/ළගට කරන්න. • වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
පූට්ටු දණහිස්	• පාදවල දණහිස් දෙක අසාමාන්‍ය මට්ටමින් ඇතුළට නෙරා පිහිටන බව. • දණහිස් එකිනෙක ගැටී (ස්පර්ශ) පිහිටා ඇති බව. • දණහිස්වලින් පහළ කොටස අසාමාන්‍ය ලෙස ඇතිත් පිහිටන බව. • සංජාතිය තත්ත්ව, මන්දපෝෂණය, දිගු කාලීන වැරදි ඉරියව්‍ර පැවැත්වීම මේ සඳහා බලපායි.	 රූපය 3.1.6	• නිවැරදි ඉරියව්‍ර පිළිබඳ ව අවබෝධ කරවීම. • මෙවැනි තත්ත්ව මග හරවා ගැනීමේ සරල ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම. අභ්‍යාස :- • දෙපා සරල රේඛීය මාර්ගයක තබමින් සමබර ව ඉදිරියට ඇවිදීම • පාද දිග හැර විලුඹ ගැවෙන සේ බිම හෝ පැතලි පෘෂ්ඨයක හෝ ඉඳ ගන්න. • දෙ අත් බිම තබාගෙන දණහිස් සම්බන්ධ වන සේ රබර් පටියකින් වෙළන්න. • අඩු ත්‍රිථිකාවකින් පටන් ගෙන දණහිස් දෙක දෙපසට අදින්න.

පාඩම අධ්‍යයනය කරමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

1. එදිනෙදා කටයුතු වලදී අප පවත්වාගෙන යන ඉරියව් 5 ක් නම් කරන්න.
2. ඉරියව් ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර 2 ක් යටතේ වර්ග කල හැකිය. ඒවා නම් කරන්න.
3. ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න .
4. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ?
5. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න .
6. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු 2ක් ලියන්න .
7. සංජානනීය තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් ලියන්න .
8. පාරිසරික තත්ත්ව නිසා වන ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක 3 ලියන්න .
9. සංජානනීය හෝ පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ 3 ක් ලියන්න
- 10 වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 3 ක් ලියන්න .