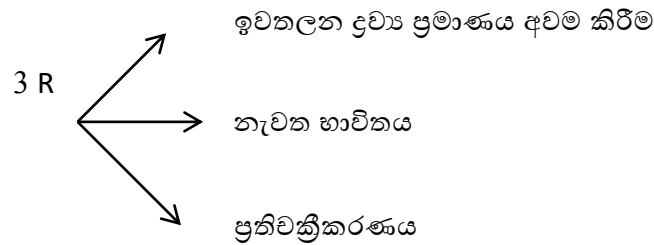




III.



IV. 1. කසල නිසි පරිදි වෙන් කර බැහැර කිරීම.

2. පොලිතීන් භාවිතය අවම කිරීම.

3. සීනි - ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිතය

4. ස්වභාවික පාන භාවිතය.

5. ජලය විදුලිය පිරිනැමීම.

6. පවුලේ සියලුදෙනා ක්‍රීඩාවක යෙදීම.

3. I. 1. ශරීරයේ වර්ධනය - කාබෝහයිඩේට්, ලිපිඩ

2. ශරීරයට ශක්තිය ලබා ගැනීම - ප්‍රෝටීන්

3. නිරෝගී පැවැත්ම - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

II විටමින් - A, B, C, D, E, F

ඛනිජ - යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, පොස්පරස්, සින්ක්

III. ඉහුරු/ උළුහල්/ කුරුඳු/ සුදු ලුණු

IV. 1. පෝෂණ ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම.

2. පැහැය/ සුවඳ/ රසය/ ප්‍රිය මනාප වීම

3. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීම.

4. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම.

5. ඒ. ඒ. කාලවල දී සුලභ ආහාර භාවිතය

4. I. 1. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

2. ශ්වසන පද්ධතිය

3. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

4. බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය

II. ස්නායු පද්ධතිය/ බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය

III. නාසය/ ග්‍රසනිකාව/ පෙනහළු / ශ්වාසනාලය

IV. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම

- ස්වභාවික ආහාර ගැනීම

- පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර

- පිරිසිදු ආහාර හා ජලය

- කෙඳි සහිත ආහාර

- තෙල්, ලුණු, සීනි ආහාර අවම කිරීම

- ප්‍රමාණවත් ජල

ශ්වසන පද්ධතිය - ව්‍යායාම්වල නිරතවීම

- අපිරිසිදු පරිසරවලින් ඇත්වීම

- දුම්පානයෙන් වැළකීම

- බී. සී. ඒ. වැනි එතනත් ලබා ගැනීම

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| රැකියා සංසරණ පද්ධතිය - | දිනපතා ව්‍යායාම්වල යෙදීම.        |
| -                      | සමබර ආහාර ගැනීම                  |
| -                      | දුම්පානයෙන් වැළකීම.              |
| -                      | මානසික ආතතියෙන් තොරවීම.          |
| බහිෂ්කාරී පද්ධතිය      | - පිරිසිදු ජලය පානය              |
| -                      | මුත්‍රා නිසි පරිදි පිට කිරීම.    |
| -                      | ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම.           |
| -                      | දුම්පානය - මත්පැන් වැළකීම        |
| -                      | ඖෂධ උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ නොගැනීම |

5. I. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා/ ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා

II. 1. උඩු අත් පිරිනැමීම

2. යටි අත් පිරිනැමීම

III. 1. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම

2. වේගයෙන් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම

3. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම - විධානයට නැවතීම

4. පිටුපසට යාම - විධානයට නැවතීම

IV. 1. ගෝල් පහරක් ගැසීමට

2. කෝන්ර් පහරක් ගැසීමට

3. දඬුවම් පහරක් ගැසීමට

V. නිවැරදි එල්ලයක් කරා වේගයෙන් පහර දීමට නිවැරදි ව පන්දුව පාලනය කර ගත යුතු ය.

6. I. ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් පොළව සමඟ ස්පර්ශ වී ඇති අතර අනෙක් පාදයේ ගුවනේ තිබේ. දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම පොළවෙන් ඉහළට එස වී ගුවනේ පවතී.

II. 1. ඇවිදීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස

2. ස්කිප් කිරීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස

3. සෙමින් දිවීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස

4. ධාවන අභ්‍යාස

III. 1. ඉපිලීම

2. ගුවන්ගත වීම

3. පතිත වීම

IV. 1. යගුලිය විසි කිරීම

2. හෙල්ල විසි කිරීම

3. කවපෙත්ත විසි කිරීම

7. I. 1. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම

2. පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම

3. අකුස් ඉදුව

4. දෙදණ මත ඉදුව

5. විලුඹ මත ඉදුව

6. ආසන ගත ඉදුව

- II.
  1. සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩු වීම.
  2. අඩු ශක්තියක් වැයවීම.
  3. කාර්යක්ෂමතාව ඇතිවීම.
  4. ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම.
  5. පෞරුෂත්වය වර්ධනය වීම.
  6. අනතුරු අවම වීම.
  7. සමබරතාව පවත්වා ගැනීම.
- III.
  1. වැනිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨයසමතල හා ශක්තිමත් වීම.
  2. හිස, උරහිස හා උකුල සෘජු රේඛාවක තිබීම.
  3. කොඳු ඇට පෙළේ චක්‍රවචලට හානි නොවීම.
  4. ශ්වසනයට බාධා නොවීම.
  5. ශරීරයට සැහැල්ලුව තබා ගැනීම.
  6. කායික වේදනාවක් ඇති නොවීම.
- IV.
 

අධික වෙහෙස/ උපතින් ඇති වූ ආබාධ/ විත්තවේග අසමබරතාව/ නුසුදුසු ඇඳුම්/ පාවහන්/ නොසැලකිලිමත් බව/ වැරදි ඉරියව්වලට පුරුදු වීම/ නුසුදුසු පරිසරය/ නුසුදුසු උපකරණ