

# 10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

## ඒකකය 9

සෞඛ්‍යයවත් ජීවිතයක්  
සඳහා යෝග්‍යතාවය  
පවත්වා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

පත්‍රිකා



සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.

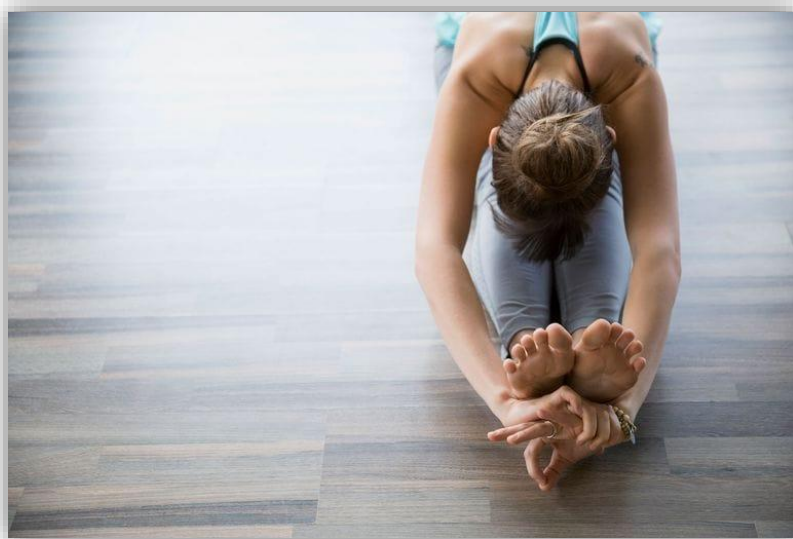
## ක්‍රියාකාරකම - 01

විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීමට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගය හා ස්වසන වේගය මනින්න.



## ක්‍රියාකාරකම - 02

දෙපා ඉදිරියට දිගු කර බිම වාඩිවී කොන්ද නමා දැන් දිගුකර දෙපයේ ඇඟිලි තුඩු ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න



### ක්‍රියාකාරකම - 03

ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා පහත රූපය ආකාරයට පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම



පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

### ක්‍රියාකාරකම - 04

ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩය අනුව නිරෝගි සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකිය.

#### සතියකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක්

- එල්ලේ, ක්‍රිකට්, ටෙනිස්, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
- වේගයෙන් පිහිනන්න.
- බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
- යෝග වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.

#### සීමා කරන්න දිගු වේලාවක්

- රූපවාහිනිය නැරඹීම
- පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම
- පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩවල යෙදීම

#### සතියකට වාර තුනේ සිට පහ දක්වා

- බයිසිකල් පදින්න
- දුවන්න
- පිහිනන්න
- වේගයෙන් ඇවිදින්න
- පඩි නගින්න
- ස්වායු (එරොබික්ස්) ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
- නර්තනයෙහි යෙදෙන්න.

#### දිනපතා

- ක්‍රියාශීලී වන්න
- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පරිපෙළ භාවිතා කරන්න.
- නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න.
- හැකි සෑම විටම පයින් ඇවිදින්න.
- ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලීව ඉටු කරන්න.
- ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න.

