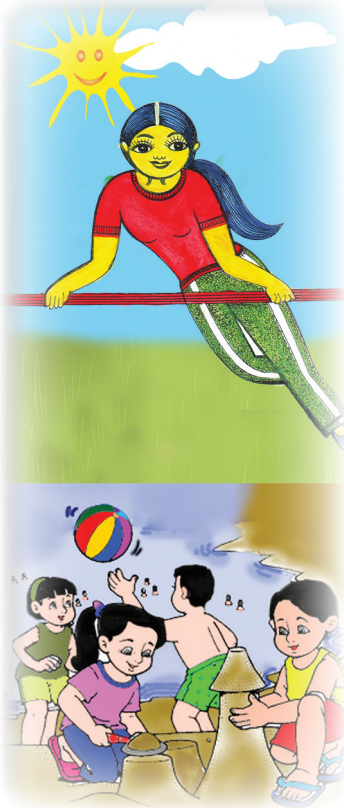




# සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු



යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමට කළ යුතු දැ ඔබ මේ වන විටත් ඉගෙන ගෙන ඇත. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවතින විට එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කරියක්ෂම ව සහ සාර්ථක ව ඉටු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. එනම්, සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ යෝග්‍යතාව, හෙවත් යම් කාර්යයක සාර්ථක ව යෙදීමට ඇති හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවතී.

මේ පාඩමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ භාවිතය, ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් භාවිතය, මානසික යෝග්‍යතාව රැක ගැනීමට චිත්තවේග සමතුලිතතාව ව පවත්වා ගැනීම හා ඒ සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට ඔබට හැකි වේ.



## යෝග්‍යතාව (Fitness)

සෞඛ්‍ය ගුරුකුමිය පංතියට පැමිණියේ ප්‍රබෝධවත් විලාසයෙනි.

ගුරුකුමිය - ආයුබෝවන් ළමයි

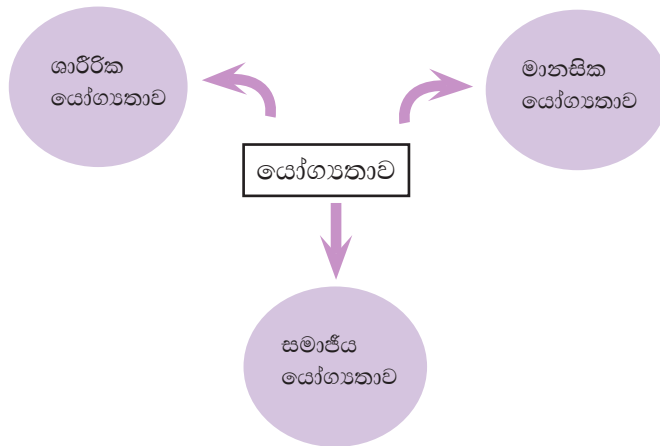
ළමයි - ආයුබෝවන් ටීවර්

ගුරුකුමිය - වාඩිවෙන්න. මම ඊයේ කිවවා නේද යෝග්‍යතාව කියන්නේ මොකක්ද කියලා සොයා බලාගෙන එන්න කියලා. කවුද ඒ ගැන දනගෙන ආවේ?

- ලහිරු - ටීවර් යෝග්‍යතාව කියන්නේ යම් කිසි වැඩක් නිවැරදි ව කිරීමේ හැකියාව කියලා අපේ අයිතිය කිව්වා.
- ගුරුකුමිය - ඔව් ලහිරුගේ අයිතිය කියලා තියෙන දෙයක් හරි. ඔයා මම කියාපු දේ ගැන හොයන්න උනන්දු වෙලා. බොහොම හොඳයි. මම දැන් එහෙනම් ඒ ගැන වඩාත් පැහැදිලි කරලා දෙන්නම්.

යෝග්‍යතාව කියලා කියන්නේ අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාවයි.

යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් තුනක් අපට හඳුනා ගන්න පුළුවන්.



ශාරීරික යෝග්‍යතාව කියන්නේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.

- නිමල් - එතකොට ටීවර් ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපාන කරුණු මොනවාද?
- ගුරුකුමිය - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, විවේකය, නින්දා, සෞඛ්‍යවත් ආහාර වාගේ කරුණු ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා.
- අජිත් - නිවැරදි ඉරියව් බලපාන්නේ නැද්ද ටීවර්?
- ගුරුකුමිය - ඇයි නැත්තේ? ඔයා හොඳ ප්‍රශ්නයක් ඇහුවේ. නිවැරදි ඉරියව් ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපානවා.
- රංග - ටීවර් එතකොට මොකක් ද මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ?
- ගුරුකුමිය - එදිනෙදා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, එලදායි ව සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව තමා මානසික යෝග්‍යතාව කියන්නේ. මේ නිසා මානසික පීඩනයක් යටතේ නොසැලී සිටීමේ හැකියාවක් ඇති වෙනවා.

- රසු - අපිට මානසික යෝග්‍යතාවකින් යුතු අයෙක් ව හඳුනා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ කොහොම ද විවර්?
- ගුරුතුමිය - ඒ අය නිතර ම සතුටින් කල් ගත කරනවා. නිවැරදි තීරණ ගන්නවා, ආත්මාභිමානයෙන් යුක්තයි. ජය පරාජය සම සේ භාර ගන්නවා, ආතතියට හොඳින් මුහුණ දෙනවා.
- රංග - අපිටත් ඒවාගේ ඉන්න පුළුවන්නම් හොඳයි නේද විවර්?
- ගුරුතුමී - ඔව් ඔව් ඔයාලටත් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. අපිට ඕනේ ඒ වගේ ළමයි තමයි. සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල යෙදීම, යෝග ව්‍යායාම, භාවනාව, වෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවලින් අපට මානසික යෝග්‍යතාව තව තවත් වර්ධනය කර ගන්න පුළුවන්.  
මම දැන් කියන්නම් සමාජීය යෝග්‍යතාව ගැන.  
එදිනෙදා කටයුතු උපරිම මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම තමයි සමාජීය යෝග්‍යතාව කියන්නේ. සමාජීය යෝග්‍යතාව සහිත අය සමාජයේ කටයුතු කරන කොට ඉතා ම සුභදයි. අන් අයට ගරු කරනවා. උදව් කරනවා. නීති ගරුකයි. නමාශීලීයි.”

## භාක්‍යුස් ඔලඹ

පළමුවෙනි පරිච්ඡේදය නැවත කියවා ඒ ඇසුරින් ශාරීරික, මානසික, සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු වගුවකට ගන්න.

ශාරීරික	මානසික	සමාජීය



# යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි රැසකි. ඒවා නම්;

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම
- කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම
- සමාජානුයෝගී බව දියුණු වීම  
(සමාජයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීම)
- මානසික තෘප්තිය ලැබීම
- පෞරුෂය වර්ධනය වීම
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම



9.1 රූපය

ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය වශයෙන් යහපත් ව සිටී නම් ඔබට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. ඒ පිළිබඳ ව ඔබ එදිනෙදා මුහුණ දෙන අභියෝගයක් වන කායික ව රෝගී අවස්ථාවක් ඇසුරින් විමසා බලන්න.

- රෝගී අවස්ථාවක එදිනෙදා සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීමට ඔබට නොහැකි වේ.
- රෝගී අවස්ථාවක වෙනදා මෙන් මිතුරන් හා පවුලේ අය සමඟ යහපත් ලෙස සබඳතා පැවැත්වීමට ද නොහැකි වේ.
- එවැනි අවස්ථාවක ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට ද නොහැකි ය.
- රෝගී අවස්ථාවක ඔබ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් යහපත් තත්වයක නොසිටින නිසා, සුපුරුදු පරිදි කැපී පෙනෙන ලෙස කටයුතු කිරීමට ද නොහැකි වේ.
- මේ නිසා ඔබගේ පෞරුෂයේ යම් බිඳ වැටීමක් මේ අවස්ථාවේ දී සිදු වේ.
- හොඳින් වැඩකටයුතු කර ගැනීමට නොහැකි නිසා සිතේ සතුට හා තෘප්තිමත් බව අඩු වේ.

ඒ අනුව ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය තත්වය යහපත් නොවන විට, යහපත් ලෙස සමාජයේ කටයුතු කිරීමට නොහැකි වන බව ඉහත උදාහරණය ඇසුරින් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

මනා යෝග්‍යතාවක් ඇති කෙනෙකුට පහත දැක්වෙන වාසි අත් වේ.

- නීරෝගී හා ශක්තිමත් සිරුරක් ලබා ගත හැකි වීම
- අධික තර්කාදායී අඩු කර ගත හැකි වීම
- දියවැඩියාව, අධික රුධිරපීඩනය, හෘදයාබාධ වැනි බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවධානම අඩු වීම
- ක්‍රියාශීලී බව හා කාර්යක්ෂම බව වැඩි කර ගත හැකි වීම
- තමා කරන ක්‍රීඩා ඉසව්වලින් ජය ලැබිය හැකි වීම
- තමාගේ හැකියාවන් අවබෝධ කර ගෙන කටයුතු කිරීම නිසා ආතතියෙන් තොර ව හා සතුටින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය වර්ධනය වීම
- යහපත් සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම නිසා පවුලට, රටට, රැකියාවට උපරිම සේවයක් ලබා දිය හැකි වීම
- මිතුරන් අතර හොඳ මිතුරෙකු වීම
- නායකත්වයට සුදුසු වීම

## රිද්මය (Rhythm)

යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිත ව කාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූල ව සිදු කිරීම රිද්මය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

අවට පරිසරයෙන් නැගෙන සුළං හමන හඬ, ගස් වැල් සෙලෙවෙන හඬ, කුරුල්ලන්ගේ නාදය, වෙනත් සතුන්ගේ ශබ්ද ආදියට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒවායේ ඇති රිද්මයානුකූල බව හඳුනා ගන්න. ස්වාභාවික පරිසරයේ බොහෝ ක්‍රියාවන් රිද්මයානුකූල බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. අපගේ ශරීරයේ ද හුස්ම ගැනීම, හෘදස්පන්ධනය, ආදී රිද්මයානුකූල ව සිදු වන ක්‍රියාවන් හඳුනා ගන්න.



9.2 රූපය



රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

## ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්

1. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම
2. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
3. බැලේ ව්‍යායාම කිරීම
4. සංගීත රිද්මයකට අනුව ව්‍යායාම කිරීම
5. ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම (Aerobic exercises)
6. රිද්මයානුකූල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
7. රිද්මයානුකූල කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම්

## රිද්මයානුකූල ව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි

1. ශාරීරික වෙහෙස අඩු වේ
2. සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකි වේ
3. වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකි ය
4. සිත් ගන්නා ලෙස වලන දැක්විය හැකි ය
5. ස්නායු පේශි ක්‍රියාකාරී බව දියුණු කර ගත හැකි ය



### ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග

(Characteristics of physical fitness)

අපගේ ඵදිනෙදා කාර්යන් සඳහා උදව් වන, ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග කිහිපයක් අප ශරීරය තුළ ඇත. ඒවා අපි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හඳුන්වමු. ඒවා නම්

1. ශක්තිය (Strength)
2. වේගය (Speed)
3. දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)
4. නම්‍යතාව (Flexibility)
5. සමායෝජනය (Coordination)

### 1. ශක්තිය (Strength)

ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව  
උදා: බරක් එසවීම



### 2. වේගය (Speed)

යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව  
උදා: මීටර් 100 අඩු කාලයකින් දිවීම



### 3. දුරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)

යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව  
උදා: වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට ඇති හැකියාව

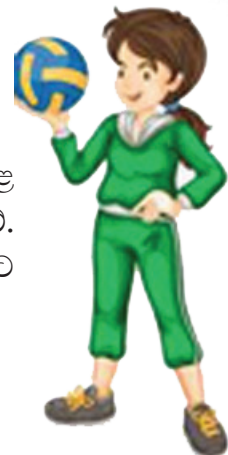


### 4. නමයතාව (Flexibility)

ක්‍රියාකාරකම්වලදී සන්ධි වැඩි පරාසයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති හැකියාව  
උදා: ජම්නාස්ටික් ව්‍යායාම

### 5. සමායෝජනය (Coordination)

ස්නායු හා ජේශී අතර මනා සම්බන්ධතාවක් තුළින් චලන දැක්වීමේ හැකියාව  
උදා: පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම



මෙම යෝග්‍යතා ගුණාංග පුහුණුව මගින් වර්ධනය කළ හැකි අතර, විවිධ ආකාරයට පරීක්ෂා කර බැලිය හැකි වේ. යෝග්‍යතා ගුණාංග නියමිත අන්දමට පවත්වා ගැනීමට පරීක්ෂණ වැදගත් වේ.

## හැකිදාය වලම

පහත සඳහන් යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල ඔබගේ ගුරුතුමාගේ/ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි නිරත වී ඒවායේ ප්‍රතිඵල වාර්තා කර තබා ගන්න.

- විසි කිරීමේ දක්ෂතාව මැනීම
- ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
- මීටර් 50 වේග ධාවන පරීක්ෂණය
- හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
- මීටර් 600/800 දිවීමේ පරීක්ෂණය
- ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය



## ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබගේ යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රියාකාරකම් හෝ ක්‍රීඩාවක නිරත වීමේ දී දිනපතා ම පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. එසේ ම ඔබ කිසියම් රෝගී තත්වයක් හෝ කායික දුර්වලතාවකින් පෙළෙන අයෙකු නම් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත කටයුතු කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙනුයේ ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

1. වේගයෙන් ඇවිදීම
2. සෙමින් දිවීම
3. බයිසිකල් පැදීම
4. විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
5. පිහිනීමේ නිරත වීම
6. වැල්ලේ දිවීම
7. මියෝ මීමෝ වැනි සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
8. ස්කිපින් රෝප් පැනීම
9. කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වීම (වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු, බැඩ්මින්ටන් ආදිය හෝ ඒ ඇසුරින් නිර්මාණය කර ගත් ක්‍රීඩා)



9.4 රූපය





# මානසික යෝග්‍යතාව සඳහා සිතූම් පැතුම් සමබර ව පවත්වා ගනිමු

ඔබට ජීවිතයේ නොයෙකුත් අවස්ථාවල දී දුක, සතුට, තරහ වැනි හැඟීම් ඇති වෙනවා නේද? මෙම හැඟීම් ඉතා වේගවත් ව, ක්‍ෂණික ව ඇති වන විට ඒවා විත්තවේග වේ. විත්තවේග මගින් අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති කෙරේ. විත්තවේග සමතුලිතතාව යනු විත්තවේගයක දී අපගේ හැසිරීම් සමබර ව පවත්වා ගැනීමයි. මෙය මානසික යහපැවැත්මේ ලක්‍ෂණයක් වේ.

අපට ඇති වන සමහර විත්තවේග ප්‍රසන්න ඒවා වන අතර ඒවායින් යහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වේ. සතුට, උද්දාමය, රසවින්දනය, කෘතවේදී බව ආදිය ප්‍රසන්න විත්තවේග වේ. තරහ, හය, පිළිකුල, දුක, සහ ඊර්ෂ්‍යාව යන විත්තවේග ප්‍රසන්න නොවේ.

විවිධ අවස්ථාවන්වල දී අප සහ අන් අය තුළ ඇති වන යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීම සහ විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම හඳුනා ගැනීම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.

- පොළට ගිය අවස්ථාවක දී එහි තිබුණු සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගෙන දෙන ලෙස ඔබ කළ ඉල්ලීම මව ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- ඔබගේ උපන් දිනයට ආවිච්චි අලුත් ඇඳුමක් තැඟි කරයි.
- ඔබගේ පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙක් අන්තර් පළාත් මලල ක්‍රීඩා තරගයකින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බව විදුහල්පතිතුමා දැනුම් දෙයි.

එම එක් එක් අවස්ථාවේ දී ඔබට සහ සිද්ධියට සම්බන්ධ අන් අයට ඇති විය හැකි විත්තවේග 9.1 වගුවේ සටහන් කරන්න.

9.1 වගුව

අවස්ථාව	මට ඇති වන හැඟීම්	අනෙක් පුද්ගලයාට ඇති වන හැඟීම්
මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	තරහ .....	..... .....
උපන් දිනයට ආවිච්චි අලුත් ඇඳුමක් තැඟි කිරීම	..... .....	සතුට ආදරය
පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙකු මලල ක්‍රීඩා තරගයක දී ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ඇති බව දැන ගැනීම	සතුට ..... .....	..... .....

ඔබ මුහුණ දුන් මෙවැනි අවස්ථා තවත් තිබිය හැකි ය. එම අවස්ථාවල දී ඔබට සහ අන් අයට ඇති විය හැකි චිත්තවේග මොනවාදැයි සටහන් කරන්න. මෙම හැඟීම් හඳුනා ගැනීම අන් අය සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.

ප්‍රසන්න චිත්තවේග සහ අප්‍රසන්න චිත්තවේග මොනවාදැයි පන්තියේ අනෙකුත් ශිෂ්‍යයින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

### භාණ්ඩු බලමු

මුහුණෙන් ප්‍රකාශ වන හැඟීම් දක්වන රූප පුවත්පත්, සඟරා හා පොත්වලින් එකතු කොට පොත් පිංවක් සාදන්න. ඒ එක් එක් චිත්තවේග ඇති විය හැකි අවස්ථා මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න.



### චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක

1. අවස්ථාව
2. එම අවස්ථාව අප තේරුම් ගත් ආකාරය
3. තමාගේ පෞරුෂය
4. අන් අයගේ හැසිරීම

අවස්ථාව අනුව අපට ඇති වන චිත්තවේග වෙනස් වේ. ජයග්‍රහණයක් ලැබීම, අන් අයෙකුගෙන් ප්‍රසංශා ලැබීම වැනි අවස්ථාවල දී අපට සතුට ඇති වේ. පරාජය හෝ ආශා කරන දෙයක් නොලැබී යාම වැනි අවස්ථාවල දී අපට දුක ඇති වේ.

යම් අවස්ථාවක් ගැන අප සිතන ආකාරය ඇති වන චිත්තවේගය කෙරෙහි බලපායි. මව සෙල්ලම් බඩුවක් මිලදී ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළ විට එසේ කිරීමට හේතුව එම මුදලින් කළ යුතු වඩා වැදගත් අවශ්‍යතා මවට ඇති නිසා විය හැකි ය. අනවශ්‍ය දෙයක් මිලදී ගැනීම සඳහා මුදල් වැය කිරීමට මව තුළ වූ එම අකමැත්ත තේරුම් ගැනීමෙන් ඔබේ චිත්තවේගය පාලනය කළ හැකි ය. එවිට දුකක් නැති ව එම අවස්ථාවට මුහුණ දිය හැකි ය.

ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ඉක්මනින් තරඟ යන අතර තවත් අය ඉවසිලිවන්ත ව කටයුතු කරති. කෝප වීම, කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දැරීමට ඉදිරිපත් වීම වැනි ලක්ෂණ පෞරුෂ ලක්ෂණ වේ. චිත්තවේග ඇති වීම සහ පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂය මත රඳා පවතී.

එමෙන් ම අන් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම් සහ හැසිරීම් ද අපගේ චිත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන අවස්ථාවක දී අන් අය සංගීත භාණ්ඩ වාදනය, නැටීම, අත් පොලසන් දීම වැනි සතුට ප්‍රකාශ කරන ක්‍රියාවල යෙදීම අපගේ සතුටට ද හේතු වේ.

චිත්තවේග සමතුලිත ව පවත්වා ගැනීම තුළින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගත හැකි ය. ඒ තුළින් පුද්ගලයන්ට බොහෝ වාසි අත්කර ගත හැකි ය. එමෙන්ම සමාජයේ යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට ද එයින් අවස්ථාව ලැබේ.

 **චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම**

- හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම
- පුද්ගල යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රීතිමත් බව ඇති වීම
- පිළිගැනීමට ලක් වීම
- ගැටලු අවම වීම
- ධනාත්මකව ක්‍රියා කිරීමට හැකි වීම
- ආක්‍රමණශීලී නොවීම
- ගැටුම් අඩු වීම



9.5 රූපය



## චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම

ඔබට ඇති වන තරහ, දුක වැනි චිත්තවේගවලට දක්වන ප්‍රතිචාර පාලනය කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

ඒ සඳහා ඔබ තුළ ඇති වන එම චිත්තවේග මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය. තරහ, දුක, හය වැනි චිත්තවේගවලට සැණින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනුවට පවුලේ අයෙකු හෝ යහලුවෙකු සමඟ එම තත්වයට මුල් වූ හේතුව පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කිරීම චිත්තවේග පාලනයට උපකාරී වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමෙන් අයහපත් චිත්තවේග අවම වන අතර සතුට වැනි යහපත් චිත්තවේග නිතර ඇති කර ගත හැකි වේ.

එමෙන් ම මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

## චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම

- හැඟීම් හඳුනා ගැනීම
- අන් අය සමඟ එම අවස්ථාව හා දැක්විය යුතු ප්‍රතිචාර සාකච්ඡා කිරීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම
- මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම
- චිත්තවේග පාලනය කිරීම
- යථාර්ථවාදී වීම
- ක්‍රීඩාවල යෙදීම

අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ හැකි දේ පළමුවෙනි පාඩමේ දී (පිටුව 22) ඉගෙන ගන්නා මතක ද?



9.6 රූපය

## හැකිදැයි ඔලඹ

අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට ඝෂණික ව එය පාලනය කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි පුංචි ක්‍රියාකාරකම් ඇත. පළමු පාඩමේ එම කොටස නැවත කියවා එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සොයා ගන්න.



## අන් අයගේ හෙවත් ලෝකය දකිමු

මෙම වලාකුළු ක්‍රීඩාව පාසලේ මිතුරන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයන් දෙතුන් දෙනෙකු එකතු වී සිදු කළ හැකියි.

- හොඳින් වලාකුළු තිබෙන වේලාවක (උදෑසන හෝ සවස) අහස පෙනෙන සේ එළිමහනට එන්න.
- වලාකුළක් හෝ වලාකුළු කිහිපයක් ඔබේ දෑසට ඉලක්ක කර ගන්න.
- ඒ වලාකුළෙන් මැවෙන රටාවට ගැලපෙන රූපයක් සිතා ගන්න.
- ඒ රටාව පිළිබඳ ව ඇඟිල්ලෙන් අවකාශයෙහි අදිමින් අනිත් අයට විස්තර කරන්න (වලාකුළේ රටාව වෙනස් වීමට පෙර ඉක්මනින් විස්තර කළ යුතු වේ).
- මෙසේ එක් එක් අය විවිධ වලාකුළු තුළින් දකින විවිධ හැඩ රටා බෙදා හදා ගන්න.

මේ ක්‍රීඩාවෙන් ඔබට ලැබෙන පහත වාසි අත්විඳින්න.

- එක ම දෙය විවිධ ආකාරයට දැකිය හැකි වීම
- තමන් දකින දේ අන් අයට විස්තර කිරීමේ හැකියාව ඇති වීම
- අන් අයට ඇහුම්කන් දීමේ හැකියාව ලැබීම
- අනිත් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීමේ හැකියාව ලැබීම



9.7 රූපය



## දැන් අප දන්නු....

යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව සිදු කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව රැක ගැනීමෙන් අපට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය. කායික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයේ දී යෝග්‍යතා ගුණාංග වැදගත් වන අතර, ඒවා මැන ගැනීමට යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ යොදා ගැනේ. පුහුණු වීම මගින් යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය. එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂම ව සිදු කිරීමට රිද්මය ද වැදගත් වේ.

විවිධ අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර ලෙස අප තුළ යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග ඇති වේ. මුහුණදීමට සිදු වන අවස්ථාව, එම අවස්ථා ගැන අප සිතන ආකාරය, අපගේ පෞරුෂය සහ අන් අයගේ හැසිරීම් ද අපගේ විත්තවේග කෙරෙහි බලපායි. විත්තවේග සමතුලිත ව පවත්වා ගැනීම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට සහ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ. විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැඟීම් හඳුනා ගැනීම, අන් අය සමග සාකච්ඡා කිරීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සහ මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම වැදගත් වේ.

## දැනුම ඔර්ක්සම

1. යෝග්‍යතාව යහපත් ව පවත්වා ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
2. රිද්මය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යොදා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහ ලියා දක්වන්න.
4. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහක් ලියන්න.
5. විත්තවේග සමතුලිතතාවට බලපාන සාධක හතරක් දක්වන්න.
6. විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න.