

10

යෝග්‍යතාව රැක ගනිමින් නිරෝගී වෙමු



සීගිරිය, දඹුල්ල, අනුරාධපුරය, පොලොන්නරුව වැනි නගරවල වැව්, පොකුණු , දඟඬි හා වෙනත් අතීත නටබුන් දෙස බැලීමේ දී අපට සිහියට නැගෙන්නේ ඇත අතීතයේ අපේ මුතුන්මිත්තන් තම ශ්‍රමයෙන් කොතරම් වැඩ කොටසක් කර තිබේ ද? යන්න යි. එය පුදුම දනවනසුදු ය. අතීතයේ අද මෙන් මෙතරම් දියුණු යන්ත්‍ර සූත්‍ර නොවී ය. පැරැන්නන් ගියේ පයින් ය. වැඩ කළේ තම ශ්‍රමය උපයෝගී කර ගනිමින් ය. ඔවුහු නිතර ම කය හා මනස වෙහෙසවා වැඩ කටයුතු කළහ. ඔවුන්ගේ අතීත ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඒ බව මනා ව පිළිබිඹු වේ.



10.1 රූපය

වර්තමානයේ නවීන යන්ත්‍රසූත්‍ර, යාන්ත්‍රාංග හා විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම නිසා මිනිසුන් කරන්නා වූ කාර්ය බෙහෙවින් සීමා වී තිබේ. අතීතයේ මිනිසුන් කය

වෙහෙසා කළ සියලු වැඩ වර්තමානයේ දී බොක්කම් තද කළ සැනින් ඉතා පහසුවෙන් ඉටු කර ගත හැකි ය. මෙය පුද්ගලයන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව කෙරෙහි ද බලපායි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී මෙන් ම ක්‍රීඩාවේ දී ද ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳ මට්ටමක පැවතිය යුතු බව ඔබ පිළිගන්නේ ද?

10.1 ක්‍රියාකාරකම		
ඔබේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් පහත වගුව පුරවන්න.		
කාර්යය	කාර්යය කරන ආකාරය.....	
	අතීතයේ	වර්තමානයේ
දර පැලීම		
රෙදි සේදීම		
මිරිස් ඇඹරීම		
.....		
.....		

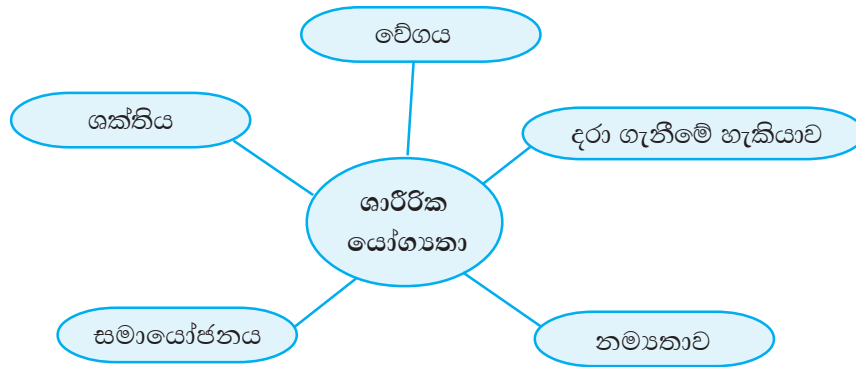
### 10.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ශරීරය තුළම ගැබ් වී ඇති ශරීරය තුළින් ම වර්ධනය කර ගත හැකි හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාව යි.

ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ කාර්ය සාර්ථක ව හා කාර්යක්ෂම ව කිරීමට ශාරීරික යෝග්‍යතාව අවශ්‍ය වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව විවිධ ව්‍යායාම මගින් විවිධ ක්‍රීඩා මගින් හා නොයෙක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කර ගත හැකි ය. තමා තුළ පවතින ශාරීරික යෝග්‍යතා පුහුණුවෙන් වර්ධනය කර ගත හැකි බව ඔබ මේ වන විට අත්දැකීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන හමාර ය. ඔබේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීමකට ලක් කළ හැකි ය.

ඔබ මීට පෙර ශ්‍රේණිවල ඉගෙන ගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව නැවත මතකයට නගා ගන්න. පහත සඳහන් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව ඔබේ අවධානය යොමු කරමු.



### 1. ශක්තිය **Strength**

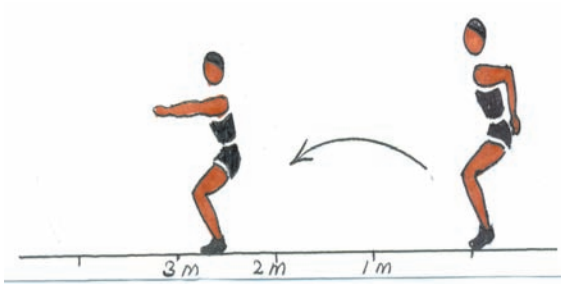
ශක්තිය යනු කිසියම් ප්‍රතිරෝධයක් මැඩ පැවැත්වීම හෝ එය අභිබවා යාමට ඇති හැකියාව යි.

ඔබ විවේක අවස්ථාවේ දී පන්තියේ සිටින මිතුරන් සමඟ එකතු වී අත් පොරය (Hand fight) සිදු කර ඔබේ පන්තියේ ශක්තිමත් මිතුරා තෝරනවා නේද?

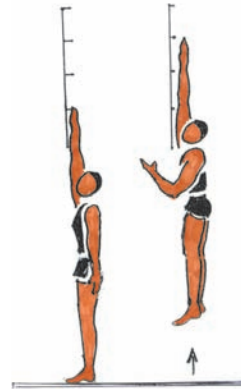


10.2 රූපය

අප තුළ පවතින ශක්තිය නොයෙක් ආකාරයෙන් මැනිය හැකි බව ඔබ දන්නෙහි ද?



**10.3 රූපය** පාදවල ශක්තිය මැන බැලීම සඳහා තිරස් පැනීමක්



**10.4 රූපය** සිරස් පැනීමක්

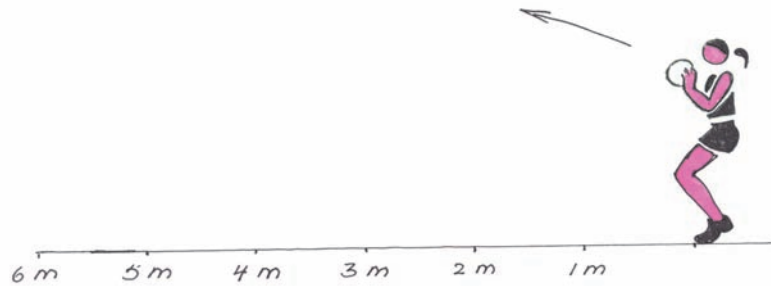
10.5 රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පිටියේ සලකුණු කරගත් රේඛාවක සිට පාද දෙක එක ලඟ තබා ගෙන හිටි පිම්මෙන් ඉදිරියට පැනීමකි. එම දුර මැනීමෙන් ඔබේ පාදවල තිරස් ශක්තිය මැන ගත හැකි ය.

10.4 රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ බිත්තියක් හෝ කලුලෑල්ලක් ඉදිරියට ගොස් අත හොඳින් ඉහළට දිගහැර එහි සලකුණක් තබා ගැනීම හා ඉන් පසු ව එක තැන සිට පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පැන සලකුණක් යෙදීමයි. මේ සඳහා කුඩා හුණු කැබැල්ලක් හෝ බිත්තියක් නම් මාපට ඇඟිල්ලේ වතුර තවරා ගෙන ඉහළට පැන සලකුණක් යෙදීම කරනු ලැබේ. මුලින් තමාගේ උස සලකුණු කර ගත් ස්ථානයේ සිට ඉහළට පැන සලකුණු කර ගත් ස්ථානයට දුර මැනීමෙන් ඔබේ පාදවල සිරස් ශක්තිය මැන ගත හැකි ය.

ඉහත රූපවල (10.3 සහ 10.4) දැක්වෙන්නේ පාද දෙකෙන් ම පැනීම ය. ඔබට වම් පාදය හා දකුණු පාදය වශයෙන් ද ඉහත ක්‍රියාකාරකම මැන බැලීමෙන් ශක්තිමත් පාදය සොයා ගැනීමට ද හැකි ය. පාදවල ශක්තිය අනුව ඔබට මලල ක්‍රීඩාවල තිරස් හා සිරස් පැනීම්වලට සහභාගි විය හැකි ය.

### අත්වල ශක්තිය මැනීම

මේ සඳහා නිර්මාණය කර ගත් බර දෙයක් හෝ මෙඩිසින් බෝලයක් උපයෝගී කර ගෙන ඉදිරියට විසි කිරීමට සලස්වා දක්ෂතා මැන ගත හැකි ය.



### 10.5 රූපය

10.5 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි,

- ❖ පාද දෙක මදක් ඇතින් සමාන්තර ව සිටින සේ සිට ගැනීම
- ❖ බෝලය පසුවට සමාන්තර ව සිටින සේ ඉදිරියට ගෙන වැලමිටෙන් නවා දැතින් බෝලය අල්ලා ගැනීම (නිර්මාණය කර ගත් බර දෙයක් හෝ මෙඩිසින් බෝලය)
- ❖ පාද දණහිසෙන් මදක් නවා සිරුර පහළට ගෙන ඒම
- ❖ සිරුර ඉහළට එසවෙනවාත් සමඟ ම දැන් හැකි තරම් ඉදිරියට දිගු කර බෝලය වේගයෙන් ඇතට විසි කිරීම.
- ❖ ශක්තිය වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රීඩා  
උදා: බර එසවීම  
යතුලිය දැමීම

❖ ශක්ති වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක්

- ♦ බර එසවීම
- ♦ පැනීම ව්‍යායාම
- ♦ උඩු තල්ලුව (push up)
- ♦ ජම්නාස්ටික්වල (හරස් දණ්ඩ ව්‍යායාම, රෝමානු වළලු ව්‍යායාම)
- ♦ දෙදෙනකු සමඟ කරන බල හා ශක්ති වර්ධන ව්‍යායාම
- ♦ .....



10.6 රූපය

## 2. වේගය Speed

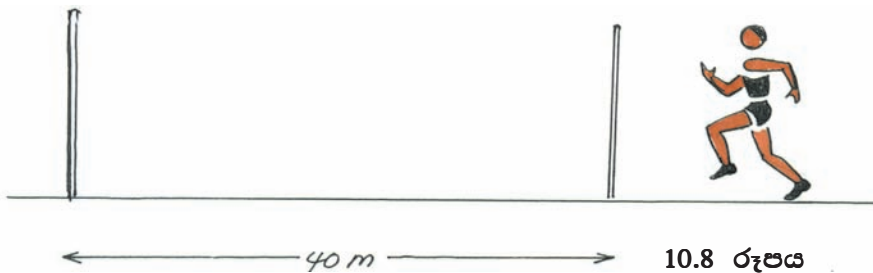
අවම කාලයක් තුළ දී උපරිම ලෙස වාලක ක්‍රියා, සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව වේගවත් බව ලෙස සැලකිය හැක.

වේගය යන්න ඇසීමේ දී ඔබට වහා සිහියට නැගෙන්නේ වේගයෙන් ගමන් කරන වාහන, වේගයෙන් දුවන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පිළිබඳ ව ය. ඔබේ වේගය ද මැන ගත හැකි ය.



10.7 රූපය

### ❖ වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණය



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පිටියේ සලකුණු කරගත් ස්ථානයක සිට සංඥාවකට හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භය ගෙන මී. 40 දුර දිවීමට සලස්වා කාලය මැන බැලීම යි. “වේගය යනු කිසියම් කාල ඒකකයක දී ගමන් කරන දුරයි.”

$$\text{වේගය} = \frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$$

ඉහත සමීකරණයට උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත්

9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ලක්ෂාන් මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී මීටර 100 නිම කළ කාලය වන්නේ තත්පර 12කි. ඔහුගේ සාමාන්‍ය වේගය වන්නේ

$$\text{වේගය} = \frac{\text{දුර (මී 100)}}{\text{කාලය (තත්.12)}}$$

$$\text{වේගය} = \text{තත්පරයට මීටර 8.33}$$

මේ අනුව ලක්ෂාන්ගේ මීටර 100 දිවීමේ සාමාන්‍ය වේගය වන්නේ තත්පරයට මීටර 8.33කි.

- ❖ වේගය වැඩියෙන් උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රීඩා  
උදා: මලල ක්‍රීඩා : මී.100  
මී.200
- ❖ වේගය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්  
උදා : මී.20, මී.30, මී.40, මී.50, මී.60 වැනි දුර ප්‍රමාණ දිවීම.  
පඩි පෙළක පිය ගැට 10ක් පමණ ඉක්මනින් නැගීම.

### 3. දුරා ගැනීමේ හැකියාව **Endurance**

“දුරා ගැනීමේ හැකියාව යනු යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් මහන්සියෙන් තොර ව එම ක්‍රියාකාරකමෙහි අවසානය දක්වා සාර්ථක ව කරගෙන යාමට ඇති හැකියාව හා ඉක්මනින් යථා තත්වයට පත් වීමට ඇති හැකියාව යි.”



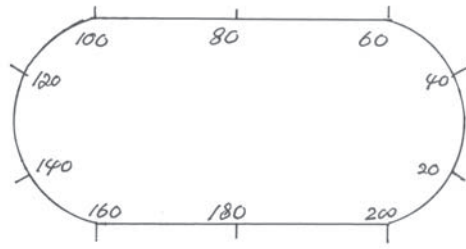
10.9 රූපය

සමහර පුද්ගලයෝ ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වෙති. සමහර පුද්ගලයෝ ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී වැඩි වේලාවක් වැඩ කරති. වැඩි වේලාවක් වැඩ කරන අයගේ දුරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි ය.

වැඩි වේලාවක් මහන්සියෙන් තොර ව දිවීම සඳහා පුහුණුව වැදගත් වේ. පුහුණුව තුළින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශරීරයේ පද්ධති හා ඉන්ද්‍රිය ද වැඩි වේලාවක් අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවන ආකාරයට හැඩ ගැසේ.

❖ දරා ගැනීමේ හැකියාව මැනීම

මේ සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිත කළ හැකි ය. අප මෙහි දී විනාඩි 06ක් නොකඩවා දිවීමට සලස්වා දරා ගැනීමේ හැකියාව මැන බලමු.



10.10 රූපය

- ❖ ක්‍රීඩා පිටියේ දිවීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගෙන දුර ප්‍රමාණ සලකුණු කර ගන්න.
- ❖ ආරම්භක ස්ථානයේ සිට සංඥාවකට ධාවනය ආරම්භ කරන්න. විනාඩි 06ක් නිම වූ පසු සංඥාවකට දිවීම නවත්වන්න. එම කාලය තුළ වැඩි ම දුරක් ධාවනය කළ ක්‍රීඩකයාගේ දුරමේ හැකියාව වැඩි ය.
- ❖ දුරමේ හැකියාව වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩා
  - උදා : ♦ බාස්කට් බෝල්
  - ♦ පාපන්දු
  - ♦ .....
  - ♦ මැරතන් ධාවන තරග
  - ♦ රට හරහා දිවීම
  - ♦ බයිසිකල් ධාවන තරග
- ❖ දුරමේ හැකියාව දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්
  - ♦ වැඩි වේලාවක් නොකඩ ව දිවීම
  - ♦ අනුක්‍රීඩා/ සුළු ක්‍රීඩා (මාළු දූල් දූමීම/අයිස් චෝට්ට්)
  - ♦ කඳු නැගීම
  - ♦ වැඩි වේලාවක් පිහිනීම

4. නම්‍යතාව Flexibility

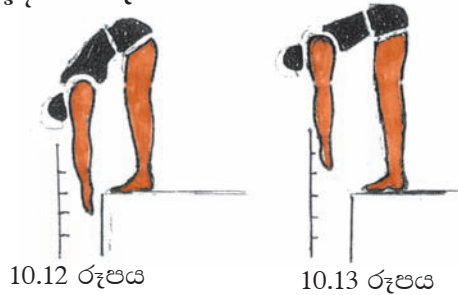
ශරීරයේ සන්ධියක් ආශ්‍රිත ව සිදු වන ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට ඇති හැකියාව යි.



10.11 රූපය



❖ නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණය : ඉදිරියට නැමීම



රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දණහිස් නොනමා ඉදිරියට නැමිය යුතු යි. පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවලට වඩා අත්වල ඇඟිලි පහළට යන කොටස ධන ලෙස ද (10.12 රූප) පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවලට ඉහළ කොටස ඍන (10.13 රූප) වශයෙන් ද සටහන් කර ගන්න. ධන තත්ත්වය හොඳ වන අතර ඍන තත්ත්වය නම්‍යතාව අතින් දුර්වල ය.

මීට අමතර ව වම් හා දකුණු පැත්තට නැමීම, පසුපසට නැමීම ආදී වශයෙන් නම්‍යතාව මැන බැලිය හැකි ය.

❖ නම්‍යතාව වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය ක්‍රීඩා

- උ ද: ජිම්නාස්ටික්
- ජල කරණම්

❖ නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්

- ඇදීමේ ව්‍යායාම
- රිද්මයානුකූල ව්‍යායාම

10.2 ක්‍රියාකාරකම	
මබේ අත්දැකීම් අනුව පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.	
අවස්ථාව/ක්‍රීඩාව	නම්‍යතාව සිදු වන අවස්ථාව
උ ද 1. වොලිබෝල් 2. ක්‍රිකට් 3. කුමුරක වැඩ කිරීම 4. .... 5. ....	පිරිනැමීම, ප්‍රහාර එල්ල කිරීම ගුවනේ පා වී පන්දු රැකීම ගොයම් කැපීම ..... .....

## 5. සමායෝජනය Co-ordination

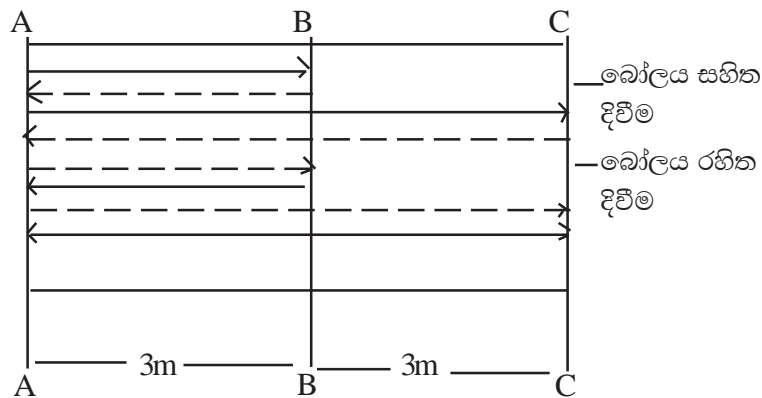
සිරුරේ එකිනෙක කොටස් අතර මනා සම්බන්ධතාවකින් යුතුව කාර්යක්ෂම ව කටයුතු කිරීම සමායෝජනය යි.



10.14 රූපය

### සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණය

සමායෝජනය තුළින් කායික හා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කෙරේ. සමායෝජනය සහ යෝග්‍යතාව ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත් වේ.



10.15 රූපය

ඉහත 10.15 රූපය අනුව දුර ප්‍රමාණ ලකුණු කර පිටිය සකස් කර ගන්න. බෝලයක් හෝ ගලක් වැනි ඕනෑම දෙයක් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකි ය.

- ❖ රේඛාව මත බෝල දෙකක් තබා ගැනීම
- ❖ සංඥාවකට අනුව ආරම්භ කිරීම.

**පියවර:1**

මුලින් A රේඛාවේ සිට බෝලය රැගෙන දුව ගොස් B රේඛාව මත තැබීම.  
නැවත A ස්ථානයට දුවගෙන ඒම.

**පියවර:2**

A ස්ථානයේ තිබෙන අනෙක් බෝලය රැගෙන ගොස් C ස්ථානයේ තැබීම.  
නැවත A ස්ථානයට දුවගෙන ඒම.

**පියවර:3**

A ස්ථානයේ දුව ගොස් B ස්ථානයේ තැබූ බෝලය නැවත A ස්ථානයට  
ගෙන ගොස් තැබීම.

**පියවර:4**

නැවත A ස්ථානයේ සිට දුව ගොස් C ස්ථානයේ තැබූ බෝලය A ස්ථානයට  
ගෙන ගොස් තැබීම.

මෙසේ සංඥාවකට අනුව ආරම්භයේ සිට අවසන් වනතුරු ගත වන කාලය  
මැනීමෙන් සමායෝජන යෝග්‍යතාව මැන ගත හැකි ය.

**සමායෝජනය වැඩි ක්‍රීඩා**

- උදා : ටේබල් ටෙනිස්
- ස්කෝෂ්
- බැඩ්මින්ටන්

**❖ සමායෝජනය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්**

- උදා : උලැගිතා ධාවන shuttle runs
- අක්වක් දිවීම zig zag runs

ඉහත සඳහන් ශාරීරික යෝග්‍යතාවට අමතර ව උලැගිතාව හා සමබරතාව යන  
යෝග්‍යතා සාධක ද වර්ධනය කිරීම වැදගත් වේ. දිශාව හා ඉරියව්ව ඉක්මනින් මාරු  
කිරීමේ හැකියාව උලැගිතාව වන අතර යම් ඉරියව්වක රැඳී සිටීම සමබරතාව වේ.

ඉහත සඳහන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම, තම පාසලට තිබෙන සම්පත් හා  
උපකරණ අනුව සුදුසු පරිදි නිර්මාණය කර ගත හැකි ය. දක්ෂතා අනුව ලකුණු ක්‍රමයක්  
ද සැකසිය හැකි ය.

### 10.3 ක්‍රියාකාරකම

ඉහත සඳහන් කළ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීමට ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබා ගන්න.

ඒ අනුව පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතා	දක්ෂතාව	ලකුණු
1. ශක්තිය 2. වේගය 3. දරා ගැනීමේ හැකියාව 4. නම්‍යතාව 5. සමායෝජනය		
	මුළු ලකුණු	

### ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය සඳහා ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

- ❖ දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම. (අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30)
- ❖ දෛනික ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු තමා ම කිරීම.
- ❖ නැටුම්, එරෝබික්ස් වැනි ක්‍රියාවල නිරත වීම
- ❖ පිහිනීම
- ❖ කඳු නැඟීම
- ❖ බයිසිකල් පැදීම
- ❖ ඇවිදීම
- ❖ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- ❖ දිවීම
- ❖ .....

### ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ ඇයි?

- ❖ දෛනික කටයුතු පහසුවෙන් කළ හැකි වීම සඳහා
- ❖ දෛනික කටයුතු කඩිසර ව කළ හැකි වීම සඳහා
- ❖ ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා
- ❖ අනතුරුවලින් වැළකී සිටීම සඳහා
- ❖ රෝගී තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා උදා:දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය
- ❖ අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා
- ❖ ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම සඳහා
- ❖ මානසික සුවයක් ලැබීම සඳහා

- ❖ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම සඳහා
- ❖ තමාට හා තමාගෙන් ඊටට වන ඵලදායීතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා
- ❖ ආත්ම විශ්වාසයෙන්, නොපසුබට උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම සඳහා
- ❖ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හොඳින් ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා
- ❖ ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබා ගැනීම සඳහා
- ❖ දීර්ඝායු ලැබීම සඳහා

## 10.2 මානසික යෝග්‍යතා පවත්වා ගනිමින් සමාජයීය සෞඛ්‍යය වර්ධනය

ශාරීරික යෝග්‍යතා මෙන් ම මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව ද වැදගත් වේ. ක්‍රීඩා හා වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කර ගත හැකි මානසික ගුණාංග පහත සඳහන් වේ.



10.16 රූපය

- ❖ චිත්තන හැකියාව  
(තාර්කික, විචේචනාත්මක, නිර්මාණාත්මක)
- ❖ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
- ❖ වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ❖ ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව
- ❖ අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව
- ❖ විද්‍යාත්මක හැකියා වර්ධනය
- ❖ ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ව පිළිගැනීමේ හැකියාව
- ❖ සාධාරණත්වය වර්ධන හැකියාව
- ❖ අවංක බව වර්ධන හැකියාව
- ❖ චිත්තවේගී හැකියාව
- ❖ ස්ථාවර භාව හැකියාව
- ❖ .....

මානසික යෝග්‍යතා වර්ධනය සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ❖ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා
- ❖ සුළු ක්‍රීඩා
- ❖ මලල ක්‍රීඩා
- ❖ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

මානසික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා ඔබට ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී අවස්ථාව ලැබේ.



10.17 රූපය

❖ ක්‍රීඩාව හා වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔබට සමාජමය ගුණාංග ද වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

- ❖ විවිධ සමාජ ව්‍යූහ තුළ ජීවත් වීමේ හැකියාව
- ❖ සහයෝගිතාව
- ❖ එකමුතුකම
- ❖ අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම
- ❖ සාරධර්ම ගරු කිරීම
- ❖ අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය

ශාරීරික මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතා වර්ධනය කිරීමෙන් නිරෝගී මෙන් ම රටට වැඩදායී හා ඵලදායී රටේ සංවර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය දෙන පුද්ගලයන් බිහි වේ.